

## Tárgytematika / Course Description

### Prevenció II.

ALTSTA7021

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2019/20/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 9/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A prevenció2 tantárgy célja olyan a gyakorlatban használható mérés-technikai ismeretek elsajátítása, amelyek segítségével a hallható képes adatokat (ismereteket) szerezni a keringési rendszer teljesítményéről (ezek az adatok alapvetően befolyásolják az ember fittségét). A megszerzett elméleti és gyakorlati ismeretek birtokában képesek közvetítő és fejlesztő szerep betöltésére az egészségfejlesztés és a rekreáció területén. A mozgástanulásban fontos szerepet játszó mozgások elméleti és gyakorlati ismerete hozzájárul ahhoz, hogy képesek kapcsolódó projektek kidolgozására, megvalósítására a rekreációban és az egészségfejlesztésben.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tornatermi gyakorlati foglalkozásokon elsajátítják a mozgástanulás folyamatában a 7-10 évesek fejlesztésében felhasznált alapvető sportági mozgásformákat futásban, ugrásban, szertovábbításban, egyensúly-, támasz-, és függésgyakorlatokban, mint a sportágak oktatását megelőző gyakorlatanyagban.

Ingafutás végrehajtása közben polar pulzusmérő monitorral minden hallgató megismeri saját anaerob töréspontját.

Párokban a gyakorlati foglalkozások terhelési térképének elkészítése a pulzusértékek alapján, azok feldolgozása, kiértékelése és bemutatása szemináriumi foglalkozásokon. Az adatok értékelése a mért személy anaerob töréspontjának figyelembevételével történik. E közben megtanulják a mérőeszköz felszerelését, a méréshez tartozó mozgások megfigyelését és lejegyzetelését.

Az előírt mozgásanyag bemutatása.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

#### A félév aláírásának feltétele:

1. A félév elméleti előadásai és a kötelező videoanyagok alapján a sportági mozgásformák lehető legteljesebb körű feldolgozásával, azok preventív jellegének kihangsúlyozásával dolgozat beadása. A dolgozat beadásának határideje utolsó előtti hónapjának utolsó napja.

## A félév értékelése:

1. A sportági mozgásformák feldolgozásának színvonala.

2. Ingafutás közben az egyéni anaerob töréspont meghatározása polar pulzuszámoló monitor felhasználásával (ennek meghatározásához a második és harmadik konzultáción önkéntes alapon lehetőséget biztosítunk).

3. Az egyéni anaerob töréspont figyelembevételével egy rekreációs célú 40 perces edzésfoglalkozás összeállítása, végrehajtása polar pulzuszámoló monitorral történő méréssel. A tevékenység és a pulzusértékek összevetésével dolgozat készítése, és beadása. A dolgozatnak tartalmaznia kell az ingafutás diagramját és feldolgozását, a tervezett foglalkozás percre feldolgozott anyagát és az ez alapján mért pulzusdiagrammot, valamint ezek együttes szöveges, táblázatos értékelését.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

*Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke*

Ihász - Király (szerk.) - Rostás (1999): Testnevelési órák szívfrekvencia értékeinek elemzése. Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola. Győr.

Mészáros János (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Budapest.

Frenkl Róbert (1995): Sportélettan. Budapest.

Király Tibor (2001): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg Campus, Budapest-Pécs,

Király T (2006): Mozgástanulás (Kompakt Disk). Rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés oktatási segédanyagok. Forgalmazza: Student Kft. Győr.

---