

Tárgytematika / Course Description

Sítábor

ALTSTB7161

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bánhidi Miklós Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/40/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

A közösségekben történő, hasznos és szervezett szabadidős lehetőségek és a táborozással kapcsolatos szervezési, metodikai, programszervezési feladatok megismerése. A természet értékeinek felfedezése. A természetszeretetre, a kultúrát, természetvédő és megóvó magatartásra nevelés megvalósítása.

Legyen tisztában a sportág elméletével. Ismerje meg a hallgató a táborok sportági technikáját, és egészségmegőrzés céljából tudja végrehajtani és alkalmazni azokat.

Vállaljon a táborozásokkal kapcsolatos önálló oktatási, szervezési, lebonyolítási feladatokat.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tantárgy tartalma

Elméleti képzés:

A sízés története.

A sí tábor, technikai, szervezési, helyszínválasztási kérdései.

A Nemzetközi Sí Szövetség magatartás szabályai. Sí balesetek megelőzése. Természetvédelmi ismeretek.

Gyakorlati képzés:

Alapiskola. Csatolás. Léchez szoktatás. Egyenes siklás. Ívlépés. Hóekeívelés. Rézsut siklás. Lifttel a hegyre.

Támasztott lendület, ...A” lépés.

Karving technika

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Tantárgyi követelmény

A táborokban való aktív részvétel.

Az előírt gyakorlatok bemutatása.

Az elméleti anyag rész szóbeli beszámolója, számot adva módszertani és gyakorlati ismeretekről.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

Dobozy L.- Kovács T.: Sítanfolyamok Kézikönyve (BTSH és Budapest Tourist,Budapest,1980)
Dobozy L.: Téli Sport Kresz (Sportpropaganda)
Dobozy L.- Wiegand K.: Alpési sín - futólécen (Sport, Budapest, 1988)
Pajor I.: Mitől fordul a sí? (Mercurius, Budapest, 1989)
Konrad B.-Robin N.: Hétvégi Síiskola (Corvina, Budapest,1992)
Dosek Á.- Miltényi M.: A sízés (Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1993)
Dosek Á.- Ozsváth M.: A sízés 2000 (Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1999)
Horváth Attila(1999):Turizmus a kultúrában, kultúra a turizmusban /Magyar Művelődési Intézet
Nagy Á. (2001) : Tátrai túrák Kornétás Bp.
Werner, Lippuner (2001): 1017 sísport játék és gyakorlat Bp. Dialóg Campus