

## Tárgytematika / Course Description

### Élettan I.

ANTSRA1021

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Kőrösiné Szigethy Zsuzsa

Félév / Semester: 2014/15/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszama /

Teaching hours(week): 2/0/0

Tárgy féléves óraszama /

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

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

#### A tantárgy általános célja, specifikus célkitűzései

A hallgatók felkészítése a 6-12 éves korú tanulók élettani fejlődési folyamatainak megismerésére. A mozgásfolyamatok anatómiai és élettani hátterének ismeretével az életkornak, a fejlettségnek megfelelő olyan tevékenységi formák, terhelés (minőség és mennyiség) megválasztása, amelyek élményt, egészséget, örömforrás, esélyét jelentik a tanulóknak, hozzájárulnak a rendszeres mozgás szükségletének kialakításához.

#### Cél

A hallgatók felkészítése a 6–12 éves korú tanuló biológiai és élettani fejlődési folyamatainak megismerésére. Az élettani ismeretek birtokában, megismertetni a hallgatókat az egészséges életmód és táplálkozás alapjaival, az elsősegély nyújtás alapjainak elsajátítása, ápolási ismeretek megszerzése.

#### Feladat

A mozgásfolyamatok élettani hátterének ismeretével az életkornak, a fejlettségnek megfelelő olyan tevékenységi formák, terhelés (minőség és mennyiség) megválasztása, amelyek egészséget, élményt, örömforrást, esélyt jelentenek a tanulóknak, hozzájárulnak a rendszeres mozgás szükségletének kialakításához. Egészségügyi ismeretek elsajátítása, házi és otthoni ápolási ismeretek megszerzése.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Ismerjék a gyermeki szervezet általános felépítését, fejlődési, működési törvényszerűségeit! Ismerjék az általános csont, ízület és izomtant! Tudják megállapítani az egyszerűbb rendellenességeket! Ismerjék a korosztályról beszerezhető sportantropológiai adatok jelentését, azok szerepét munkájukban! Ismerjék a szabályzó szervrendszer, a légzés és keringés működését, annak alapvető összefüggéseit, a rendellenes működés alapvető tüneteit, a táplálkozás és az emésztés alapvető működését, szerepét. Legyenek tisztában a dopping káros élettani hatásaival, sportszerűtlen szerepével. Tudjanak tudományos érveket felhozni az egészséges életmód, a sport fontossága mellett. Ismerjék fel a korosztály sportsérüléseit. Tudják az elsősegélynyújtás szabályait, azokat felelősséggel tudják alkalmazni

#### I. félév

1 - 3. hét: Élettani alapfogalmak, az emberi szervezet alkalmazkodása a környezethez

4. hét: Az idegrendszer működésének alapjai

5. hét: Vegetatív idegrendszer

6. hét: Szomatikus idegrendszer  
7 - 8. hét: Az izomrendszer működésének élettana. A mozgásszervrendszer komplex funkcionális értelmezése  
9 - 10. hét: Keringési rendszer élettana. A keringés alkalmazkodása sportterheléshez  
11 - 12. hét: A táplálkozás és a közti anyagcsere. Testsúlyszabályozás. Vízterek, só- víz háztartás  
13 - 14. hét: Légzés jellemzői: felsőlégutak, alsólégutak, Müller-próba, Valsalva-kísérlet, vitálkapacitás, Tiffeneau-teszt, parciális nyomás, légzési perctérfogat, vérgázok szállítása, Keszon-betegség, légzészhibák, alkati légzészhibák
- 

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

- Óralátogatás
- Zárthelyi dolgozat

Ismerjék a gyermeki szervezet általános felépítését, fejlődési, működési törvényszerűségeit! Ismerjék az általános csont, ízület és izomtant! Tudják megállapítani az egyszerűbb rendelle-nességeket! Ismerjék a korosztályról beszerezhető sportantropológiai adatok jelentését, azok szerepét munkájukban! Ismerjék a szabályzó szervrendszer, a légzés és keringés működését, annak alapvető összefüggéseit, a rendellenes működés alapvető tüneteit, a táplálkozás és az emésztés alapvető működését, szerepét! Legyenek tisztában a dopping káros élettani hatásai-val, sportszerűtlen szerepével! Tudjanak tudományos érveket felhozni az egészséges életmód, a sport fontossága mellett! Ismerjék fel a korosztály sportsérüléseit! Tudják az elsősegélynyújtás szabályait, azokat felelősséggel tudják alkalmazni!

### **Feltételezett tudásanyag, előképzettségi szint:**

A gimnáziumok biológia tudásanyagát tekintjük előképzettségnek. Tudjuk azt, hogy hallgató-ink a biológiát nem felvételi szándékkal tanulták, ezért közepes gimnáziumi szintet tudunk reálsan elvárni. A szakközépiskolából jövők döntő része nem tanult középiskolában biológi-át. Év elején felhívjuk figyelmüket a pótlás módjára, a segédletekre. Egyéni konzultációkkal, a szemináriumokon differenciált foglalkoztatással segítjük a felzárkózást.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### **Ajánlott irodalom:**

Frenkl : Sportélettan Medicina 2005.

Barton J.: Testnevelés, anatómia, élettan és egészségtan Tankönyvkiadó, Bp. 1977. Jegyzet.

Király T.: A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére. Dialóg Campus Kiadó. 2001.

Borvendég M. - Jámbor B.- Szabó P.: Egészségtan 1995.