

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Prevenció II.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA1182
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Ihász Ferenc
<b>Tárgy követelménye:</b>	Kollokvium
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

A 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:

### *2. Atantárgy tartalma*

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.

### *3. Atantárgy feladatai*

Szerezzenek jártasságot az elemi mozgásformáknak, mint a sportági mozgásanyag alapjainak végrehajtásában.

Szerezzen, jártasságot a gyakorlati foglalkozások keringési rendszerre kifejtett hatásának mérésében és értékelésében.

Tudják elemezni a kapott eredményeket, ismerjék fel az eredmények összefüggéseit a végzett mozgásanyaggal, és foglalkoztatási formával. Ezek alapján értsék az aktivitási programok közötti terhelésbeli különbségeket a különböző intenzitású mozgásprogramok összeállításához.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### *I. Nappali tagozat*

# Tárgytematika

Félév:	2011/12/2
Tárgynév:	Prevenció II.
Tárgykód:	ANTSRA1182
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Ihász Ferenc
Tárgy követelménye:	Kollokvium
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### A félév aláírásának feltétele:

1. az órákon történő aktív részvétel, a tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírt hiányzások számának meg nem haladása,

2. gyakorlati órák tevékenységének mérése polar pulzusmérő monitorral, az eredmények elemzése, értékelése, bemutatása írásvetítő vagy projektor felhasználásával párokban.

### A félév értékelése:

1. Az elsajátított mozgásanyag bemutatása (a felsoroltak közül 3 bemutatása kijelölés szerint.

- Gyorsindulás fekvőtámaszból 5 m, majd visszafutás irányváltotással 180 fokos fordulattal.

- Hajítás 1 kg-os medicinlabdával 1-2 m távolságról folyamatosan falra.

- Távolságról talajról szivacsba (technikai végrehajtás).

- Helyből felugrás teljesítményre törekvéssel.

- Labdaérzékeny mérő gyakorlat (pl. felfújott labda folyamatos falra dobása 1,5 m távolságról egy kézzel)

- Szekrényugrás átguggolással 5 részes szekrényen.

- Kézállás, fejállás, bukfenec előre-hátra.

- Dinamikus egyensúlyozási feladat gerendán, felfordított tornapadon fordulatokkal.

2. Amegfigyelt óra anyagának és a mérés eredmények összevetésével 2-3 oldalas írásbeli dolgozat készítése, beadása és ez alapján prezentáció készítése és bemutatása.

## Kötelező irodalom:

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.