

## Tárgytematika / Course Description

### Prevenció II.

ANTSRA1182

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Ihász Ferenc Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

Tárgy féléves óraszám /

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

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

#### 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 / ASSESSMENT'S METHOD

#### I. Nappali tagozat

##### 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 irányváltoztatással 180 fokos fordulattal.
  - Hajítás 1 kg-os medicinlabdával 1-2 m távolságról folyamatosan falra.
  - Távolságugrás talajról szivacsba (technikai végrehajtás).
  - Helyből felugrás teljesítményre törekvéssel.
  - Labdaérzéklet mérő gyakorlat (pl. felfújott labda folyamatos falra dobása 1,5 m távolságról egy kézzel)
  - Szekrényugrás átguggolással 5 részes szekrényen.
  - Kézállás, fejállás, bukfenc 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 készítéseés bemutatása.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

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.