

Tárgytematika / Course Description

Sítábor

ESLB_STTM045

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Konczos Csaba

Félév / Semester: 2022/23/2

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók ismerkedjenek meg a téli időszakban űzhető sportágak, ill. tevékenységek azon csoportjával, melyek alkalmasak az egészség megőrzésére, az energiák újratermelésére, kikapcsolódásra, a szabadidő hasznos eltöltésére egyénileg és csoportosan is. Ismerjék meg a Sí-alapiskola felépítését és módszertanát.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Fizikai aktivitás, egészségmegőrzés, téli környezet, egyéni és csoportos foglalkozási lehetőségek. Téli "sportok" a rekreációban, rendszerezés és csoportosítás. Téli outdoor rekreációs lehetőségek. A sízés története, fejlődése, alapttechnikák. A sízés oktatásmódszertana. A sízés versenyrendszere. A snowboardozás oktatásmódszertana, versenyrendszere. A szánkó és a bob. Jeges sportok. A korcsolyázás, a körling. Extrém téli rekreációs tevékenységek.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Írásos beszámoló. A megadott tartalmi és formai követelmények szerint. Hospitálás gyakorló terepen, a megadott megfigyelési szempontok és megjelölt módszertani eljárások alkalmazásával.

Tantárgyi követelmények

- Írásos beszámoló a téli sportokról (legalább három féle, pl. sí, korcsolya, szánkó),
- fajtái, rövid története, versenyrendszere,
- a felhasznált szakirodalom megjelölésével.

- A sielés gyakorlata és módszertana szakmai leírása,

- a Sí-alapiskola részletes bemutatása,
- a felhasznált szakirodalom megjelölésével.
- Hospitálás egy – szabadon választható - síoktató központban,**
- a hely leírása, a főtevékenység bemutatása,
- a hospitálási napló elkészítése,
- igazolás (pecsétes, céges aláírás) csatolása,
- fényképes dokumentáció csatolása.
- pl.: a Győrújbaráti síiskola alkalmas terep, <http://www.gyorsi.hu/>
 - o Tel:+36302046245
 - +36302046418
 - E-mail: info@gyorsi.hu

Az "igazolási lapot" előre készítsék el! A helyszínen már csak az aláírást és a pecsétet kérik!

MINTA

IGAZOLÁS

Igazolom, hogy.....név.....a SZE hallgatója a mai napon.....dátum..... apecsét.....síközpontban HOSPITÁLÁSI tevékenységet folytatott.

Aláírás.....az igazoló.aláírása.....

Word formátumban, spirálkötésben.

Határidő: a teljesítésre kerülő félév hivatalos szorgalmi időszakának utolsó napjáig.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Dosek- Miltényi /szerk./ (1993) A sízés. TF / Budapest
 Dosek- Ozsváth /szerk/ (1999) A sízés 2000. Dosek Bt. / Budapest
 Dosek- Ozsváth /szerk/ (2003) A sízés+3. Ozsváth Miklós / Budapest
 G. Goldmann (2003): Snowboard Alapvető felszerelések és technikák kézikönyve Totem Plusz Könyvkiadó,

Hoppichler Franz (1985) Die Österreichische Skischule. HERANT-Verlag Sportmagazin/

Salzburg

Kovács Tamás Attila (2002) A síoktatás tematikája. SMSZ és ISE / Budapest

Hermann Wallner (2008) Richtig Carven. BSPA / Wien

Jakabházy L. (1979): Téli sportok mindenkinek, Sport, Budapest <http://herfli.hu/kekturazas-telen/>