

## Tárgytematika / Course Description

### Sítábor

ESNB\_STTM045

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Konczos Csaba

**Félév / Semester:** 2018/19/2

**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, alaptechnikák. A sízés oktatásmódszertana. A sízés versenyrendszere. A snowboardozás oktatásmódszertana, versenyrendszere. A szánkó és a bób. 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.

### 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/>