

## Tárgytematika / Course Description

### Sítábor

ESNB\_STTM045

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Konczos Csaba

Félév / Semester: 2019/20/2

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.

Ismerjék meg a síelés oktatásmódszertanát, a Sí-alapiskola elméletét mutassák be szakmai leírással.

Ismerjék meg a sízés és snowboardozás versenyrendszerét.

### 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 síelés 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/>
  - Tel: +36302046245  
+36302046418
  - E-mail: [info@gyorsi.hu](mailto: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..... a  
....pecsét.....sík központban HOSPITÁLÁSI tevékenységet folytatott.

Aláírás.....az igazoló aláírása.....

---

### 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/>