

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Szakmai gyakorlat I. (Rekreáció I.)
Tárgykód:	ALSPSA1550
Felelős szervezet neve:	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA16
Tárgyfelelős neve:	Konczos Csaba
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	
Tárgy féléves óraszám:	

Oktatás célja:

A tantárgyelem célja:

Olyan szociálpedagógusok kibocsátása, akik:

- a rekreációs edzés elméleti és gyakorlati ismereteinek birtokában élnek a testgyakorlás adta egészségmegőrző lehetőségekkel a különböző korosztályok foglalkoztatásában a szabadidőben,
- tudják, hogy bizonyos állapotban, bizonyos életkorban a mozgáskultúrának milyen szintje várható el tanítványaiktól,
- ismerik a fizikailag aktív életvitel kritériumait és azt felhasználják saját mozgásprogramjuk kialakításánál.

Tantárgy tartalma:

A rekreációs célú sportolás fogalma, értelmezése. A rekreációs sportok szerepe az egészség, a fizikai fittség megőrzésében.

A bemelegítés mozgásanyaga. Nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.

Az állóképesség edzése. Az edzészónák ismerete. A cardio-respiratorikus állóképességet fejlesztő rekreációs sportágak.

Az erő edzése. Erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatok a biomechanikailag helyes testtartás fenntartására.

A szervezet lecsillapítása. Stretching gyakorlatok a testtartásban szerepet játszó főbb izomcsoportok nyújtására.

Testnevelési játékok jellemzése az óvodások és az iskolások szabadidejének aktív eltöltésére.

A testkulturális szempontból hátrányos helyzetű fiatalok sportolásának megszervezése a szabadidőben.

Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények:

Ismerjék a hallgatók a rekreációs edzés alapvető célját és mozgásanyagát. Ezen ismereteket képesek legyenek alkalmazni saját testedzésük során és a reájuk bízottak foglalkoztatásában.

Alakuljon ki a bennük a preventív szemléletmód.

Törekedjenek a gyermekek és a fiatalok testkulturális hátrányainak csökkentésére.

Óralátogatás a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat előírásai szerint.

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Szakmai gyakorlat I. (Rekreáció I.)
Tárgykód:	ALSPSA1550
Felelős szervezet neve:	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA16
Tárgyfelelős neve:	Konczos Csaba
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	
Tárgy féléves óraszám:	

Számonkérési és értékelési rendszere:

Zárthelyi dolgozat megírása

Gimnasztikai gyakorlatgyűjtemény készítése (Izomcsoportonként 3 nyújtó hatású gyakorlat gyűjtése szaknyelvvvel, rajzírással).

Játékgyűjtemény készítése a testnevelési játékok fő csoportjaiból (csoportonként 1 játék leadása).

Kötelező irodalom:

Kötelező irodalom

Bucsy G.- né - Katona, Gy. (2006): A rekreáció elmélete és gyakorlata. Digitális tankönyv. Fejezetek: 7., 7.1.,7.2.,7.4., (a stretching elmélete) 7.5.

Mellékletek: VI., VII.

Kerezsi, E.(1977): Torna. TK. Bp.

Onyestyákné R.M. (1992): Testnevelési játékok.

Ajánlott irodalom:

Gaál, S-né (1996): Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában. Szolnok.

Szécsényi, J.(1992): Stretching. Bp.