

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/1
<b>Tárgynév:</b>	Szakmai gyakorlat I. (Rekreáció I.)
<b>Tárgykód:</b>	ALSPSA1550
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA16
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Konczos Csaba
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/6/0

---

## 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

<b>Félév:</b>	2012/13/1
<b>Tárgynév:</b>	Szakmai gyakorlat I. (Rekreáció I.)
<b>Tárgykód:</b>	ALSPSA1550
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA16
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Konczos Csaba
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/6/0

---

## 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.