

Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Rekreációs mozgástani ismeretek I.
Tárgykód:	ALSRMA5081
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ozsváth Károly Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/10/0

Oktatás célja:

A tantárgy megismerteti a hallgatóval a gyógytorna és a gyógyújszás alapjait, valamint az alternatív mozgásformák felhasználásának lehetőségeit az egészségmegőrzés területén.

Cél továbbá a másodlagos és harmadlagos prevenció területén a mozgás és masszázs lehetőségeinek megismertetése.

Tantárgy tartalma:

A mozgás, mozgítás, masszázs élettani hatásai. A gyógytorna alapjai. A gyógytorna indikációi, kontraindikációi. A masszázs indikációi, kontraindikációi. Alternatív mozgás és masszázsterápiák és hatásai. A mozgás szerepe az egészséges életmód fenntartásában. A mozgás, mozgítás lehetőségei a rehabilitációban és a rekreációban. A gyógytorna szerepe a megelőzésben.

A víz hatásai. A gyógyújszás alapjai. A gyógyújszás területei. A gyógyújszás indikációs területei. A gyógyújszás kontraindikációi. A gyógyújszás helye a rehabilitációban és a prevencióban. Bepillantás a vízgyógyászat és a balneológia alapjaiba. A gyógyújszás szerepe gyermekkorban. A gyógyújszás szerepe felnőtt korban. A hidroterápia alapjai.

Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

Aktív gyakorlati részvétel

Munkaformák: gyakorlat, hospitálás

Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Dr Csermely Miklós: Fizioerápia MEDICINA 1994

Hegyí Gabriella: Komplementer Medicina K.U.K 1990

Ajánlott irodalom:

Tóth Emil: A gyógytorna célja és jelentősége BALNEOTERÁPIA, Gyógyfürdőügy 2001. 22. évf. I., p. 40-43

Somogyiné Kuti Ilona: Gyógyújszás FLACCUS 1998

Dr Albert Schalle: A vízgyógyászat ABC-je ARCANUM Bp 1990

Dr Csermely Miklós Fizioerápia MEDICINA Bp 1994

Dr Hamza István, Fodorné Dr földi Rita, Dr Tóth Ákos: Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás 1995

Lakatos Katalin: A HRG Módszer feladatgyűjteménye 1993

Bornai Mária, Sziráki Edina: Halliwick: Tíz pontos program MOZGÁSTERÁPIA 2003. 12. évf. 3. sz. p. 19-22