

## Tárgytematika / Course Description

### Rekreációs terápiák

ESLB\_STTM027

**Tárgyfelelős neve /****Teacher's name:** dr. Mayer László**Félév / Semester:** 2022/23/2**Beszámolási forma /****Assesment:** Vizsga**Tárgy heti óraszám /****Teaching hours(week):** 0/0/0**Tárgy féléves óraszám /****Teaching hours(sem.):** 12/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy oktatásának célja hogy a hallgatók megismerjék a terápiás rekreáció alapfogalmait, formát. A terápiás módszerek alapjainak ismerete nélkülözhetetlen a betegséggel élők képességeinek, testi és lelki állapotának, életminőségének javításához, rehabilitációs, prevenciós programok kidolgozásához. A rekreációs terápiás módszerek jól használhatók szabadidős programok kidolgozásában is. A rekreációs terápiák elsajátításához segítséget jelenthet az alapvető pszicho-, szocio- és művészetterápiák megismerése.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1.hét A rekreáció terápiák eredete, fogalma, alapformái. A rekreáció, egészség és szabadidő.
- 2.hét A fizikai rekreáció, aerob sportok, esztétikai sportok, erősportok, küzdősportok, sportjátékok, népi játékok, lakásban végezhető mozgásformák, technikai sportok, téli sportok, természetsportok.
- 3.hét A fizikai rekreáció, aerob sportok, esztétikai sportok, erősportok, küzdősportok, sportjátékok, népi játékok, lakásban végezhető mozgásformák, technikai sportok, téli sportok, természetsportok II.  
Gyakorlat:Készítsen topográfiai esettanulmányt a világ rekreáció terápiás helyszíneiből! Melyik kontinensen, országban, mely terápiás rekreációs irányzatok a legelterjedtebbek?
- 4.hét Ökológia és fizikai aktivitás, Természetben üzhető sportok, vízisportok, szárazföldi sportok (Barlangászat, hegyi kerékpározás, túrakerékpározás, lovaglás, terápiás lovaglás) repülősportok, sport játszóterek, kaland játszóterek, erdei tornapályák. Gyakorlat: Mutassa be Magyarország terápiás rekreációt biztosító helyszíneit, egy kiválasztott rekreációs módszer alapján!
- 5.hét "Rekreáció és turizmus, Sportturizmus, wellnesturizmus, egészségturizmus, gyógyturizmus, Body-terror. Gyakorlat: Milyen élethelyzetek esetében ajánlott a rekreációs terápia? Válasszon egy rekreációs technikát, részletesen bemutassa be! "
- 6.hét Szellemi rekreáció. Művészetterápia. Gyakorlat:Szimbólumok, kabalák, mint a tudatalatti rekreációs terápia kellékei.
- 7.hét Manuálterápia, Fizioterápia, masszázs, robotika. Gyakorlat:Mutassa be, egy kiválasztott megbetegedésben, kórképben Az egyes kórképek rekreációs terápiával való kezelésének lehetősége?
- 8.hét Kognitív fejlesztő programok. Wii. Neurofeedback. Gyakorlat: Ismertesse a magyarság kultúrtörténete és a terápiás rekreáció közti kapcsolatokat. Mutasson be a rekreációban kiváló eredményeket elért terapeutákat és módszereket, különösképpen a magyarországi viszonylatokban!
- 9.hét Munkahelyi rekreáció kiemelt szerepe a XXI. században. Gyakorlat: Stimulánsok, kábítószer, tudatmódosító szerek, mint a rekreáció negatív externáliája. Meditáció vezetése (gyakorlat).
- 10.hét Érzékszervekre ható terápiák. (fény, hang, illat, állatasszisztált terápiák ) Gyakorlat:Készítsen interjú

egy rekreációs szakemberrel egy adott kezeléssel kapcsolatosan. Esettanulmányokon keresztül mutassa be a terápiát.

11.hét Terápiás rekreációs Élménypedagógia a rekreáció területén. (Bátor tábor, stb.) Gyakorlat: Mutassa be a gyógypedagógiai terápia és a rekreációs terápia hasonlóságait és különbségeit!

12.hét Speciális célcsoportok (gyermek, krónikusan betegek, idősek, fogyatékkal élők) kezelése terápiás módszerekkel. Gyakorlat: Egy választott csoportban térképezze fel a rekreációs terápiák ismertségét, leggyakoribb fajtáit, alkalmazásának területeit és gyakoriságát?

13.hét Rekreációs terápia, mint szolgáltatás. programok tervezése, lebonyolítása. Rekreáció és a piac kapcsolata Gyakorlat: Az IKT eszközök, mint a rekreációs terápia technikai elemei?

14.hét Rendszerező óra

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

A félév vizsgával zárul. A félév teljesítésének feltétele az előadások léátogatása és egy választott terápiás módszerről előadás készítése.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Kötelező irodalom

Fritz Péter: Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Bába kiadó, 2011.

Fritz Péter: Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. Dialóg Campus Kiadó, 2015

Ajánlott irodalom

Bánhidi Mikós: Rekreációs terápia. Elektronikus jegyzet SZE, Győr, 2017.