

Tárgytematika / Course Description

Időskori sport- és rekreáció

ESNB_STTM021

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Mayer László

Félév / Semester: 2020/21/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 1/2/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók megismerjék a gerontológia és geriátria alapfogalmait, az időskorral járó legfontosabb testi és szellemi változásokat. Elsajátítsák továbbá a fizikai aktivitás, a testi és szellemi rekreáció alkalmazásának lehetőségeit, módszereit ebben a speciális korosztályban.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A gerontológia és a geriátria fogalma, Az öregedés fogalma, helye, jellemzői, oki elméletei

A hosszú életűség és az egészséges öregedés kritériumai

Biológiai, élettani változások idős korban

Az öregedés hatása a különböző szervrendszerek működésére

Intellektuális hanyatlás, időskori mentális zavarok.

Az életmód szerepe az időskori kognitív zavarok prevenciójában és rehabilitációjában

Életminőség idős korban

A szabadidő eltöltésének lehetőségei idős korban

Időszerűk rekreációs fizikai aktivitásának hatásai

A testedzés és a sport jótékony hatásai idős korban. A mozgás hatása az időskori szervezetre.

Szellemi rekreáció, mint az életminőség javításának eszköze idősök körében

Az időskorúak rekreációs foglalkoztatása

Sportprogramok megtervezése és lebonyolítása időskorban.

Szellemi rekreációs programok megtervezése időskorban

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A félév vizsgával zárul. A félév elfogadásának feltétele egy időskorúak számára tervezett rekreációs program összeállítása.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom:

Bánhidi Miklós: Rekreológiai alapismeretek I-III. Elektronikus egyetemi jegyzet NYME AK 2014 Dr.Semsei Imre: Gerontológia I. & II. 2. Bővített, javított kiadás. Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kari jegyzetek 17. Egyetemi Nyomda, Debrecen, 2011

Ajánlott irodalom:

Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit: A rekreáció elmélete és módszertana 2. A rekreáció és a szabadidő eltöltésének szinterei, speciális területei és formái. EKF, Líceum Kiadó, 2015.