

## Tárgytematika / Course Description Harmadik korúak sportja és rekreációja

ESNB\_STTM114

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2023/24/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

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 fiziológiás testi és szellemi változásokat. Ismerjék meg a fizikai aktivitás, testi és szellemi rekreáció alkalmazásának lehetőségeit, fejlesztési módszereit a célcsoport esetében. Képesek legyenek rekreációs tervet készíteni és programok megszervezni harmadik korúak számára.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1. hét: Az életszakaszok jellemzői. Fiziológiás változások az időskorban. Epidemiológiai adatok.

Gyakorlat: Adatbázisok elemzése.

2. hét: Az egészséges hosszú élet és az egészséges öregedés kritériumai.

Gyakorlat: Az idősödés megjelenése a művészetben.

3. hét: Pszichoszomatikus változások a harmadik korúaknál.

Gyakorlat: Filmvetítés- Táncterápia.

4. hét: A szellemi rekreáció, mint az életminőség javításának eszköze a harmadik korúaknál.

Gyakorlat: Szellemi rekreáció lehetőségei a gyakorlatban.

5. hét: A Well being lehetőségei, azok optimalizálása az egyéni sajátosságok tükrében I. A rendszeres fizikai aktivitás és sportolás hatása a harmadik korúaknál.

Gyakorlat: Fizikai aktivitás a harmadikkorúaknál. (Idős tornán való részvétel.)

6. hét: A Well being lehetőségei, azok optimalizálása az egyéni sajátosságok tükrében II. Táplálkozás, Érzelmi egyensúly.

Gyakorlat: Időskorúak táplálkozási ajánlása, érzelmi egyensúly lehetőségei.

7. hét: A harmadik korúak rekreációs foglalkoztatásának felépítése, a rekreációs programok tervezése és lebonyolítása I.

Gyakorlat: Rekreációs program tervezése a gyakorlatban I. (EFI programok bemutatása, részvétel).

8. hét: A harmadik korúak rekreációs foglalkoztatásának felépítése, a rekreációs programok tervezése és lebonyolítása II. (EFI programok bemutatása, részvétel).

Gyakorlat: Rekreációs program tervezése a gyakorlatban II.

9. hét: A célcsoportban alkalmazható motorikus tesztek. Hatékony fizikai aktivitási formák (sport és rekreációs) a harmadikkorúaknál.

Gyakorlat: Motorikus tesztek a gyakorlatban. Pszichológiai tesztek a gyakorlatban.

10. hét: Hatékony fizikai aktivitási formák (sport és rekreációs) a harmadikkorúaknál.

Gyakorlat: Harmadik korúak sportformáinak bemutatása (NW, Smovej, stb..) Nordic Walking óra látogatás.

11. hét: A célcsoportban alkalmazható egészségügyi szűrővizsgálatok (értékek, normálértékek).

Gyakorlat: Vércukorszintmérés, egyensúlyvizsgálat, mozgásszervi alkalmasság megítélése.

12. hét: A harmadik korúaknál alkalmazott tesztek és szűrővizsgálatok alapján szükséges intervenció tervezése és lebonyolítása.

Gyakorlat: intervenció program tervezése.

13.-14. hét: Beszámoló: elméleti és gyakorlati.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

Az aláírás feltétele: a foglalkozások 60%-án való részvétel.

A folyamatos számonkérés: A célkorosztály számára tervezett rekreációs program elkészítése és bemutatása 13-14. héten. Értékelés 1-5-ig osztályzattal.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom

Semsei I.: Gerontológia I. & II.2. Bővített, javított kiadás. Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kari jegyzetek 17. Egyetemi Nyomda, Debrecen, 2011.

Szakály Zs.: Sportedzés. Elmélet és gyakorlat. Magánkiadás. 2014.

[https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi\\_dokumentumok/Bemeneti\\_kompetenciak\\_meresi\\_ertekelesi\\_eszkozrend\\_szerenek\\_kialakitasa/2\\_1865\\_024\\_101231.pdf](https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrend_szerenek_kialakitasa/2_1865_024_101231.pdf) <https://u-szeged.hu/download.php?docID=86027>

[https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13244/szocialis\\_gerontologiai\\_ismeretek\\_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13244/szocialis_gerontologiai_ismeretek_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y), Keneth Cooper: a Tökéletes közérzet programja

---

## AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

Ajánlott irodalom

Boda E., Herpainé L., J.: A rekreáció elmélete és módszertana 2. A rekreáció és szabadidő eltöltésének szinterei, speciális területei és formái. EKF Líceum Kiadó, 2015.

Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport. Budapest. 1984.

Tánczos Z.: Fitness és személyi edzés. Krea-Fitt Kft. 2018.

Dömötör E.: Polar OwnZone személyi Edző tanfolyam jegyzet. Fitnesz Trade Warex K.ft. 2006.

Pados Gy.: A túlsúly és elhízás korszerű kezelése, Zafir Press, 2010.

Tihanyi A.: Wellness étrend. White Golden Book K.ft. Budapest. 2007.

Kovács T.A.: A rekreáció elmélete és módszertana. Fitnesz K.ft. Budapest. 2004.