

## Tárgytematika

### Rekreáció

#### LGB\_EG095\_1

**Tárgyfelelős neve:** Lukácsné Saller Mária

**Félév:** 2011/12/1

### OKTATÁS CÉLJA

*A tantárgy a munkát, az életmódot, a szabadidős-tevékenységet, a közművelődést, a testkultúrát, a betegségek megelőzését mindig párhuzamosan, a különböző részek együttműködésével kívánja fejleszteni, megvalósítani. Minden korosztály számára tegyük természetessé és elérhetővé a rekreáció különböző lehetőségeit, ezeket jól képzett, hozzáértő szakemberek közvetítik*

### TANTÁRGY TARTALMA

1-2-3 óra	Rekreáció története. Nemzetközi rekreációs mozgalmak. A rekreáció elmélete. A rekreáció fogalma, értelmezése. Kiegészítő fogalmak. A rekreáció területei és eszközei. Rekreációs edzés, sportedzés. Fizikai aktivitás piramisa.
4-5-6 óra	Civilizáció áldásai, civilizációs ártalmak. Rekreációs módszertan. Gyerekkori programok, mozgásos játékok. Óvodában, iskolában Felnőttek, idősek. Nemek szerinti rekreáció. Veszélyeztetett társadalmi rétegek és csoportok rekreációja. Mozgássérültek, vakok és gyengénlátók rekreációs lehetőségei.
7-8-9 óra	Egészséges életmódhoz vezető út. Táplálkozás Stresszoldás, relaxációs technikák Távolkeleti kultúrák. Pihenés, üdüléskultúra. Rekreáció itthon.
10-11-12 óra	Dolgozat Sportrekreáció. Rekreációs edzéstán. Játékmesterség. A gyógyító lovassport. Rekreációs programok tervezése, szervezése, lebonyolítása
13-14-15 óra	Harcművészet. Zenés Táncos sportmozgás., extrém sportok Évszakok sportrekreációs lehetőségei  Sportsérülések, rehabilitáció.
16-17-18 óra	Környezetvédelem. Táborozás Szabadidő eltöltési trendek.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

Félévközi követelmények:

*Rekreációs terv készítése (esszé)*

Foglalkozásokon való részvétel: ajánlott

Értékelés: rekreációs terv + év közti írásbeli dolgozat + év végi írásbeli dolgozat átlaga

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM

*Szabó József: Rekreáció. Az elmélet és gyakorlat alapjai JGYF Kiadó, Szeged, 2002*

*Órai jegyzet*