

Tárgytematika

Rekreáció

LGB_EG095_1

Tárgyfelelős neve: Lukácsné Saller Mária

Félév: 2012/13/1

Beszámolási forma: Vizsga

Tárgy heti óraszám: 0/0/0

Tárgy féléves óraszám: 6/12/0

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 tegyék 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
	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	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