

Tárgytematika / Course Description

Rekreáció

LGB_EG095_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gyömörei Tamás

Félév / Semester: 2016/17/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/12/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

Félévközi követelmények:

Rekreációs terv készítése (esszé)

Foglalkozásokon való részvétel: ajánlott

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

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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