

Tárgytematika / Course Description

Rekreáció

LGB_EG095_1
Tárgyfelelős neve /
Teacher's name: Gyömörei Tamás

Félév / Semester: 2018/19/1

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 edzés. 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