

Tárgytematika

Rekreáció

NGB_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 hét	1_2_3	tanévnnyitó
1	4_5-6	Rekreáció története. Nemzetközi rekreációs mozgalmak. A városok élhetővé tétele. Az iskolai testnevelés rekreációs irányzatai.
2 hét	7 -8 -9	Önálló adatgyűjtés az évközi prezentációhoz
2	10 -11 -12	Önálló adatgyűjtés az évközi prezentációhoz
3 hét	13-14-15	A rekreáció elmélete. A rekreáció fogalma, értelmezése. Kiegészítő fogalmak.
3	16-17-18	A rekreáció területei és eszközei. Rekreációs edzés, sportedzés. Fizikai aktivitás piramisa. A rekreáció és a civilizáció fejlődése.
4 hét	19-20-21	Civilizáció több szemszögből. Civilizáció áldásai, civilizációs ártalmak. Civilizációs betegségek. Várható élettartam.
4	22-23-24	Rekreáció és a minőségi élet Rekreáció itthon. Rekreáció irányzatai
5 hét	25-26-27	Rekreációs módszertan. Életkoronkénti lebontás. Mozgásfejlődés
5	28-29-30	Gyerekkori programok, mozgásos játékok. Óvodában, iskolában
6 hét	31-32-33	Felnőttek, idősek. Nemek szerinti rekreáció.
6	34-35-36	Veszélyeztetett társadalmi rétegek és csoportok rekreációja. Mozgássérültek, vakok és gyengénlátók rekreációs lehetőségei.
7 hét	37-38-39	Életmód-rontó és életmód - veszélyeztető hibák Motiváció a rekreációban.
7	40-41-42	Stresszoldó masszázstechnikák gyakorlása

8 hét	43-44-45	Dolgozat
8	46-47-48	Egészséges életmódhoz vezető út. Táplálkozás
9 hét	49-50-51	Sportrekreáció. Rekreációs edzéstán. Fittségi vizsgálat. Motoros vizsgálta.
9	52-53-54	Játékmesterség. Sport-állatok-rekreáció. A gyógyító lovassport.
10 hét	55-56-57	Rekreációs programok tervezése, szervezése, lebonyolítása I.
10	58-59-60	Rekreációs programok tervezése, szervezése, lebonyolítása II.
11 hét	61-62-63	Környezetvédelem. Táborozás
11	64-65-66	Sportsérülések, rehabilitáció.
12 hét	67-68-69	Szabadidő eltöltési trendek. Kiegészítő ismeretek. Alternatív gyógyászat. Extrém sportok.
		Évszakok sportrekreációs lehetőségei
12	70-71-72	Egyéb mozgásformák - I. prezentáció
13 hét	73-74-75	Egyéb mozgásformák - II. prezentáció
13	76-77-78	Egyéb mozgásformák- III. prezentáció
14 hét	79-80-81	Egyéb mozgásformák- IV. prezentáció
14	82-83-84	Dolgozat

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

Félévközi követelmények: Az oktató által megadott mozgásformák szabályainak ismertetése, bemutatása PowerPoint előadás keretében.

Évközi dolgozat.

Foglalkozásokon való részvétel:

Megengedett hiányzás: 4 alkalom, ennek túllépése esetén a féléves aláírás megtagadása.

Értékelés: Félévközi dolgozat + prezentáció + év végi írásbeli dolgozat átlaga

KÖTELEZŐ IRODALOM

Kovács Tamás Attila: A rekreációs elmélete és módszertana Fitness Akadémia, Budapest 2004

Órai jegyzet