

Tárgytematika / Course Description

Rekreáció

NGB_EG095_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gyömörei Tamás

Félév / Semester: 2016/17/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 2/6/0

Tárgy féléves óraszám /

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

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 hét

tanévnyitó

Rekreáció története. Nemzetközi rekreációs mozgalmak.

A városok élhetővé tétele. Az iskolai testnevelés rekreációs irányzatai.

2 hét

Önálló adatgyűjtés az évközi prezentációhoz

3 hét

A rekreáció elmélete. A rekreáció fogalma, értelmezése.

Kiegészítő fogalmak. (önálló feldolgozás kiadott anyag alapján)

A rekreáció területei és eszközei. Rekreációs edzés, sportedzés.

Fizikai aktivitás piramisa. A rekreáció és a civilizáció fejlődése.

4 hét

Civilizáció több szemszögből. Civilizáció áldásai, civilizációs ártalmak.

Civilizációs betegségek. Várható élettartam.

Rekreáció és a minőségi élet

Rekreáció itthon. Rekreáció irányzatai

5 hét

Rekreációs módszertan. Életkoronkénti lebontás. Mozgásfejlődés

Gyerekkori programok, mozgásos játékok. Óvodában, iskolában

6 hét

Gyakorlati oktatás.Szabadidő sportok I.

Gyakorlati oktatás.Szabadidő sportok II.

Hátrányos helyzetűek és a fogyatékkal élők sportja.

7 hét

Animáció.Sportjátékok elmélete és gyakorlata.

Relaxációs technikák elmélete és gyakorlata.

8 hét

Dolgozat

9 hét

Egészséges életmódhoz vezető út. Táplálkozás. Rehabilitáció.

Gyerekkori programok, mozgásos játékok. Óvodában, iskolában

6 hét

Gyakorlati oktatás.Szabadidő sportok I.

Gyakorlati oktatás.Szabadidő sportok II.

Hátrányos helyzetűek és a fogyatékkal élők sportja.

7 hét

Animáció.Sportjátékok elmélete és gyakorlata.

Relaxációs technikák elmélete és gyakorlata.

8 hét

Dolgozat

9 hét

Egészséges életmódhoz vezető út. Táplálkozás. Rehabilitáció.

13 hét

Egyéb mozgásformák - II. prezentáció

Egyéb mozgásformák- III. prezentáció

14 hét

Egyéb mozgásformák- IV. prezentáció

14

Dolgozat

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

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 a féléves aláírás megtagadása.

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

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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

Órai jegyzet