

Tárgytematika / Course Description

Rekreáció

NGB_EG095_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gyömörei Tamás

Félév / Semester: 2018/19/1

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
h tanévnnyító
ét

Rekreáció
története.
Nemzetközi
rekreációs
mozgalmak.

A városok
élhetővé tétele. Az
iskolai testnevelés
rekreációs
irányzatai.

2 Önálló adatgyűjtés
h az évközi
ét prezentációhoz

3 A rekreáció
h elmélete. A
ét 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 Civilizáció több
h szemszögből.
ét Civilizáció áldásai,
civilizációs
ártalmak.

Civilizációs
betegségek.
Várható élettartam.

Rekreáció és a
minőségi élet

Rekreáció itthon.
Rekreáció
irányzatai

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