|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: A rekreáció elmélete és módszertana 1. LBT\_RE120G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2):előadás és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **1** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **Képzési cél:**A hallgatókkal megismertetni a rekreáció helyét, célját, rendszertanát és felépítését. Megalapozott elméleti ismeretek elsajátítása a rekreációs szakterületen belül.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**A rekreáció eredete, megjelenése az ipari országokban, fogalom magyarázat;Életmód – szabadidő – rekreáció kapcsolata;A rekreáció felosztása;A mozgásos rekreáció felosztása;A szellemi rekreáció felosztása;A rekreáció rendszertani felépítése;A cooper-i egyensúlyi elv;Várható élettartam, egészség, civilizációs betegségek;Rekreáció képekben;Lakóhelyünk rekreációs lehetőségeinek bemutatása.**Kialakítandó kompetenciák:**A rekreáció rendszertani ismerete;Rekreációs gondolkodás;Rekreációs tevékenységek körének ismerete. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| Fritz Péter: Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011. 469 p. ISBN: 978 963 9717 037Szatmári Zoltán: Sport egészség életmód. Akadémia Kiadó, Bp. 2009.Fehérné Mérey Ildikó: Mérd magad! Bp. 2006.Pásztory Attila - Rákos Etelka: *Iskolai és népi játékok*. Bp.1992.Miltényi Márta - Monspart Sarolta: *A futás csodálatos világa*. Bp.1990.Losonci Ágnes: Ártó - védő társadalom. 1989. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Fritz Péter PhD főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:****Honfi László PhD főiskolai tanár** |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)