



2023/24. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 10

Tantárgy neve, Neptun-kódja: REKREÁCIÓS ÉS SZABADIDŐSPORTOK OM.

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye:

1. A KURZUS OKTATÓI: TÖRÖK ZSOLT ANTAL

2. A KURZUS CÉLJA: A hallgatók ismerjék meg az általánosan alkalmazható, középiskolai követelménynek megfelelő szabadidős játékokat. Szerezzenek magasabb szintű elméleti és gyakorlati tapasztalatokat a frisbee, floorball, teke, bowling, hegyi kerékpár, csúszókorong, görkorcsolya stb. játékokból. Ismerjék meg a mozgások technikáját és szabályait. A tevékenységek megismerése adjon szakmai és módszertani alapot középiskolai tanórai és tanórán kívüli rekreációs foglalkozások vezetéséhez. ezekkel a mozgásokkal kapjanak szélesebb alapot a sport örömforrás jellegének kihangsúlyozásához. A hallgatók legyenek tisztában a szabadidő, rekreáció és a turisztika hármásának szervezési vezetési feladataival.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
---------	------	------------



1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Balesetvédelmi oktatás.	
2.	Gyógyfürdő, wellness és massage rekreációs jelentősége, lehetőségek és helyszínek az ország területén.	
3.	Élményfürdő, csúszdapark rekreációs lehetőségek és helyszínek az országban.	
4.	Tánc és táncos mozgásformák, oktatás módszertana az iskolákban.	
5.	Kerékpározás: városi, mountain, verseny, triál kerékpározási lehetőségek az iskolákban. Oktatási, szervezési feladatok, KRESZ ismeretek.	
6.	Amerikai football, rugby szabályrendszere, oktatás módszertana.	
7.	Ütős sportok, asztalitenisz, tollaslabda, fallabda, tenisz, valamint egyéb ütős játékok szivacsabdával, strand faütős játékok ismerete, oktatása.	
8.	Jóga, lebegő jóga, pilátesz rekreációs lehetőségei az iskolában.	
9.	Golf, mini golf szabályok és rekreációs lehetőségek az iskolákban.	
10.	Sporthorgászat, horgászat, halászat délutáni és szakköri lehetőségek, oktatása. Szabályok, engedélyek ismerete.	



11.	Triatlon sport ismerete, oktatás módszertana, szabályok, távok.	
12.	Csoportos edzési lehetőségek délutáni foglalkozásokon, mint aerobik, spinning, thaiboo, step, hot iron.	
13.	Floorball oktatása, szabályai.	
14.	A félév értékelése, lezárása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK :

- A kurzuson való részvételről és az órákról való hiányzás mértékéről a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat rendelkezik, ennek megfelelően kerül a kurzus elfogadásra.
- Az órákon való aktív részvétel.
A félév elején ismertetett követelmények legalább elégséges szintű teljesítése
- Mikrotanítás: a tervezett feladatok csoport előtti letanítása a megadott időpontban egyéni

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY: A gyakorlati jegy az óravázlatok, beadandók és a tanítási gyakorlatok jegyeiből adódik össze.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM:

- Horváth Zoltán (Szerk.)(2010): Sport és játékmix. NYMSE SEK és SZES, Szombathely,270. ISBN 978-963-9871-29-8.



- Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és gyakorlata. Fitness Akadémia, Budapest, 342.
- Fluri Hans (2006): 1012 szabadidős játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, Budapest - Pécs, 241. ISBN 9789639123618.

7. AJÁNLOTT IRODALOM:

- Moldvay Ildikó (2005): Fitten labdán – labdán fitten. Critéria Bt., Budapest, 151. ISBN: 9638674113.
- Trucco Ursula (2006): 1019 Gymball játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs, 189. ISBN: 9789639542815.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK:

Oktató elérhetősége: torok@sport.unideb.hu Tel: +36 52 512 900 / 63209 4032.
Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2024. január. 15

.....

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.