



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

MINDEN, AMI
EMBER

Az első lépések után ...

Tudnivalók elsőéves rekreáció és életmód
szakos diákoknak, tábori kiegészítéssel

2024 szeptember



Évfolyam mentorok Rekreáció és életmód szak I. évfolyam 2024 ősztől

- Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia,
egyetemi docens
e-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu
(pl. A rekreáció elmélete és módszertana
1-2-3., nyitó tábor, szigorlat kurzusok stb.)



- Mikó Alexandra, egyetemi tanársegéd
e-mail: miko.alexandra@ppk.elte.hu
(pl. Tudásmenedzsment, Zenés rekreáció kurzusok)



Rekreáció és életmód BSc szak

- Egészséges **életmód** megalapozása.
- **Életminőség** korszerűen.
- **Szervező** képesség.
- Gyakorlati **foglalkozásvezetés**.
- Elméletre alapozott **gyakorlatorientáltság (60-70%)**

R1 2024 ősz	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
	2024.09.01-jén ismert órarend-változat. 1. tanítási nap: 2024.09.09. Szorgalmi időszak vége: 2024.dec.14. szombat Őszi szünet: 2024. október 28. – 2024. november 3. Szakos tájékoztató + tábortájékoztató + plusz: 2024. szept. 3. K 10:00-15:00 Bogdánfy csarnok + külső helyszín Nyitó Turisztikai és rekreációs tábor: 2024. szeptember 11-14. (SZE-SZO)					
08:00	RKEB21-119 Úszás gyak. Szűcs Attila (18 fő) Tüske uszoda 8:00-9:30	PPK-SPORT:65 Biológiai alapozó ismeretek gyak. Gyórik Győző (18 fő) BOGI 3. tanterem 8:00-9:30	RKEB21-110 Gimnasztika 1. gyak. (30 fő). K 8:00-9:30 Tarsoly-Huszár Ágnes TüskeB-csarnok	RKEB21-145 Zenés rekreációs pr. (modern sporttánc) gyak. Mérnök nagyterem Mikó A SZE8:00-9:30 (18 fő)	RKEB21-117 Tudásmenedzsment a rekreáció világában gyak. 1. csoport (20 fő) Mikó A KAZY 313	RKEB21-145 Zenés rekreációs pr. (társastánc) gyak. Mérnök nagyterem 8:00-9:30 (18 fő)
08:30						
09:00					RKEB21-103 Pszichológia, testkultúra pszich ea. Prof.Dr.Szabó Attila CS 8:45-11:00 Lágymányos L-alakú terem	
09:30						
09:45		RKEB21-120 Sportjátékok gyak. Röpi+foci H 9:45-11:15 Dömötör Ágnes, Dibusz István Bogdánfy csarnok 1. + Müfű 1 (28 fő)	RKEB21-110 Gimnasztika 1. gyak. (30 fő). K 9:45-11:15 Tarsoly-Huszár Ágnes TüskeB-csarnok	RKEB21-119 Úszás gyak. Szűcs Attila (18 fő) Tüske uszoda K 9:45-11:15		RKEB21-117 Tudásmenedzsment a rekreáció világában gyak. 2. csoport (20 fő) Mikó A KAZY 313
10:00						a pénteki Zenés rekit azok közül vegyék fel, akik idén nem férnek be a 2 csoport Tudásmenedzsmentre (s tavasszal veszik fel a Tudásmenedzsmentet)
10:15						
11:15						
11:30	RKEB21-143 Szak-kommunikáció (rekreációs) gyak. Dr.habil. Hevesi Krisztina H 11:30-13:00 BOGI 3. tanterem (18 fő)	RKEB21-120 Sportjátékok gyak. Röpi+kosár (28 fő) 11:30-13:00 Dömötör Ágnes (röplabda), Lukács Anikó (kosárlabda) Bogdánfy csarnok1+csarnok4		RKEB21-119 Úszás gyak. Szűcs Attila 3. csoport (18 fő) Tüske uszoda K 11:30-13:00	RKEB21-111 Anatómia 1. előadás 11:30-13:00 Dr. Mészáros Zsófia Lágymányos L-alakú terem	RKEB21-102 Jogi alapismeretek ea. dr.Kézsmárki Éva CS 11:30-13:00 Lágymányos L-alakú terem
12:00						
12:30						
13:00						
13:15						
13:30	RKEB21-143 Szak-kommunikáció (rekreációs) gyak. Dr.habil. Hevesi Krisztina H 13:30-15:00 BOGI 3. tanterem (18 fő)					
14:00					RKEB21-133 Sportszervezetek hazai és nemzetközi r. ea. Dr. Bukta Zs CSÚT 11:30-13:00 Lágymányos L-alakú terem	
14:30						
15:00						
15:15	RKEB21-103 Szak-kommunikáció (rekreációs) gyak. Dr.habil. Hevesi Krisztina H 15:15-16:45 BOGI 3. tanterem (18 fő)		RKEB21-107 A kommunikáció alapjai ea. Lágymányos L-alakú terem Időpontja még változhat Oktató: ?			
15:45						
16:00						
16:30						
16:45						

Zenés rekreációs mozgásprogramok gyakorlat mindkét félévben indul. Tehát aki most nem fért be, jövő félévben bekerülhet (de akkor csak 1 csoport lesz).

Tudásmenedzsment gyakorlat mindkét félévben indul, két-két csoportban. Tehát aki most nem fért be, jövő félévben fel tudja venni.

Sportjátékok gyakorlat: lesz a tavaszi félévben ennek módszertana, akkor is a mostani sportág-párosításban kell felvenni!

Anatómia 1. előadás (1. évfolyam 1. félév): lesz a tavaszi félévben folytatása. Anatómia 2.-nek gyenge előfeltétele az Anatómia 1. ! (Anatómia 2. lesz a gyenge előfeltétele a tavaszi féléves Élettan, sportélettan, biokémia 1. kurzusnak is!)

A PPK-SPORT:65 Biológiai alapozó ismeretek gyak. szabadon választható tárgy. Azoknak ajánlott, akiknek előzetes humánbiológiai ismereteik kiegészítésre szorulnak az Anatómia-élettan tárgyak sikeres elvégzéséhez.

Specializációválasztás a Neptunban vélhetően MAJD 2025. december 14. - 2026. január 6. között --> ⇒ már most, 1. éven is figyelni az előfeltételes tárgyak jól teljesítésére!
(Attól, hogy másik specializáció előfeltétele, ezek a tárgyak mindenkinek kötelezően teljesítendőek a Rekreáció és életmód BSc-szakon! Mindegyiket fel kell venni + teljesíteni!)

Szállodai és rendezvényanimátor specializációhoz kritériumtárgyak

1. A rekreáció elmélete és módszertana 1. (RKEB21-144) 2025 tavaszán
2. Rendezvénymenedzsment (RKEB21-131) 2025 őszén
3. Animáció (RKEB21-148) 2025 tavaszán
4. Játékok (RKEB21-146) 2025 tavaszán
5. Zenés rekreációs mozgásprogramok (RKEB21-145) ősszel vagy tavasszal
6. Rekreációs sportjátékok módszertana (RKEB21-121) 2025 tavaszán

Fitness és wellness szakértő specializációhoz (nem Fitness instruktor, nem edző!) kritériumtárgyak

1. A rekreáció elmélete és módszertana 1. (RKEB21-144) 2025 tavaszán
2. Anatómia 2. (RKEB21-112) 2025 tavaszán
3. Élettan, sportélettan, biokémia 1. (RKEB21-113) 2025 tavaszán
4. Terhelésélettani vizsgálo módszerek (RKEB21-115) 2025 őszén
5. Aerobik és változatai (RKEB21-124) 2025 őszén
6. Gimnasztika 2. (RKEB21-122) 2025 tavaszán



Felvett tárgyak ⇒ példa órarend

Egész napos ne

	Hétfő 9/9	Kedd 9/10	Szerda 9/11	Csütörtök 9/12	Péntek 9/13
08:00	[Óra] Biológiai alapozó ismertek (PPK-SPORT:65) - 1 Minden hét (Győrik Győző) (Bogdánfy utca,	[Óra] Gimnasztika 1. (RKEB21-110) - 1 Minden hét (Tarsoly-Huszár Ágnes) (ELTE-n kívüli	[Óra] Zenés rekreációs mozgásprogramok (RKEB21-145) - 2 Minden hét (Mikó		[Óra] Tudásmenedzsment a rekreáció világában (RKEB21-117) - 1 Minden hét (Mikó
09:00				[Óra] Pszichológia, testkultúra-pszichológia (RKEB21-103) - 1 Minden hét (Szabó Attila Dr.) (PPK előadóterem(LÉ-0-133-01-11)) (Várólistán van!)	
10:00	[Óra] Sportjátékok (RKEB21-120) - 1 Minden hét (Dibusz István Gábor;Dömötör Ágnes) (Bogdánfy	[Óra] Úszás (RKEB21-119) - 2 Minden hét (Szűcs Attila László) (ELTE-n kívüli helyszín(NEMELTE))			
11:00					
12:00	[Óra] Szakkommunikáció (rekreációs) (RKEB21-143) - 1 Minden hét (Hevesi Krisztina)		[Óra] Anatómia 1. (RKEB21-111) - 1 Minden hét (Mészáros Zsófia Dr.) (PPK előadóterem(LÉ-0-	[Óra] Jogi alapismeretek (RKEB21-102) - 1 Minden hét (Kézsmárki Éva	
13:00					
14:00				[Óra] Sportszervezetek hazai és nemzetközi rendszere (RKEB21-133) - 1 Minden hét	
15:00					
16:00		[Óra] A kommunikáció alapjai (RKEB21-107) - 1e Minden hét (Bogdánfy utca, oktatási épület 2.	[Óra] Közgazdasági alapismeretek 1. (RKEB21-108) - 1 Minden hét (Érdiné Dr. Szalay Marianna		

Ne SEK-kódú tárgyakat vegyenek fel Budapesten!

Akt
Aktiv

További tanácsok

- Megfelelő időpontok – azok folyamatos vezetése, rendszeres és eseti ...
- Információk követése, keresése ...
- Egy jó jegyzetfüzet – nem mindenki gépel profin a laptopon
- Vállalható e-mail cím (lehetőleg gmail, de tudni kell használni a felhasznalonev@caesar.elte.hu-t is) caesar emaillel: TEAMS, WiFi / Eduroam
- Kapcsolatok – csoporttal, felsőbb évesekkel, mentortanárokkal. HÖK mentor: Németh Nanda.

Egyéb lehetőségek

- Nyelvtanulás (NEPTUN)
- Szabadon választható kreditek: 9
+10% ingyen felvehető ← továbbtanulási célok)
- Erasmus – külföldi félévek (ESI koordinátor: Dr. Bukta Zsuzsanna, bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu)
- Tudományos kutatás, tudományos diákköri munka, konferencia részvétel (Dr. Kovács Katalin, Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia)
- Egyéb juttatások (HÖK kiírások, pályázatok alapján)

Egyensúly



Későbbi irányvonalak

- Rekreáció MSc (folyamatban)
- Sportmenedzser MSc (ELTE PPK és GTK közös képzése)
- illetve társtudományok MSc képzései
- érdemes a szabadon választható tárgyakat már ennek megfelelően felvenni (és a +10%-os kredit-keretet)
- PhD képzés: ELTE PPK-n Neveléstudományi Doktori Iskola és Pszichológiai Doktori Iskola
- Szakirányú továbbképzések

Turisztikai és rekreációs TÁBOR

- Mintatanterv, 1. félév
- Költségek
- Hűvösebb, esős időre is készülni, de melegre is!
- Rekreációs indulás: gyülekező 2024. **szeptember 11**-én, szerdán **7:30**-kor a XI. kerület, Bogdánfy Ö. u. 12. előtt (ELTE-BEAC Sporttelep), külön rendelt busszal megyünk

TANÁCSOK A TÁBORHOZ

- Felszerelések, csomagolás – általában
- Egyéni „problémákra”
- Időjárás
- Terhelés
- „Minivideó” <https://www.youtube.com/watch?v=wg5MRHTvqGk&t=12s>
- Alkalmazások:
 - Strava
 - Mapy
 - Természetjáró
 - Geoládák



Ezután te is nyugodtan túrázhatsz 😊