Rekreáció szigorlat – elméleti témakörök („A" tételek)

Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania:

- Önt felkérik előadónak egy szabadidő-klub esti beszélgetésére, hogy az alábbi témáról tartson 15-18 perces előadást!
- Felkészüléséhez ne csak a rekreáció elmélet kurzusokon, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel! (pl. Népegészségtan, Anatómia-élettan 1-2.; A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A sportélettan alapjai; A fizikai fittség vizsgálata; Sportegészégtan és balesetmegelőzés; Animáció; Egészségfejlesztés, Motoros képességek fejlesztése 1-2., Táborok …)
- A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.

1. A **civilizációs** *fejlődés* jelentős lépcsői, *életmódváltó forradalmi fordulópontjai*.
   Tekintse át történelmünket – ebben a vonatkozásban – a 19. szd. végéig!
   A civilizáció áldásai és átkai ebben az időszakban.
   Térjen ki az *élettani hatások*ra, következményekre is!

2. A **civilizációs** *fejlődés* jelentős lépcsői, *életmódváltó forradalmi fordulópontjai*.
   Tekintse át történelmünket – ebben a vonatkozásban – a 19. szd. végétől napjainkig!
   Térjen ki az *élettani hatások*ra, következményekre is!

3. A **R**ekreáció **kultúrája**. Értelmezze ezen belül az **időkultúrát**!
   A **szabadidő** értelmezése a rekreáció aspektusából.
   Ismertesse a **szabadidőtudat** kialakításának lépéseit, folyamatát!
   A szabadidő elvesztegetése (herdálása-elfolyatása) és a *diszkrecionalitás*.
   Értelmezze a *„fogyasztási" típusokat*!

4. A **R**ekreáció **kultúrája**. Értelmezze ezen belül az **egészségkultúrát**!
   Az **egészség** totális értelmezése, a fogalom *történeti fejlődése*.
   Ismertesse és értelmezze az **egészségtudat** kialakításának lépéseit, folyamatát!
   Értelmezze az *„egészséges" életmódot!*

5. A rekreáció **pszichológiája**.
   A rekreációs tevékenységet befolyásoló pszichés tényezők.
   A rekreáció motivációs rendszere és lélektani hatása.

6. Rekreációs **válaszok**, rekreációs **irányzatok**.
   Milyen rekreációs (testkulturális) válaszokat adott az emberiség a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására? Helyezze el a rekreációs tevékenységeket a jellegzetes rekreációs irányzatokon belül! (Rendező elv a funkcionális és motivációs cél, ill. határolja be a célközönséget!)
   Mik a közeljövőben manifesztálódó problémák, és milyen választ kell azokra (várhatóan) adni?

7. Életkorok – életkórok 1. **Gyermekkor**. **A fogantatástól az iskoláig.**
   Bevezetés az életkorok témakörébe. Alapfogalmak – elméletek.
   Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.
   Mi jellemzi a *gyermeki szervezet fejlődés*ét ebben az időszakban?
   Külön térjen ki a mozgató szervrendszer fejlődésére!

8. Életkorok – életkórok 2. **Gyermekkor**. **Az iskolaérettségtől a felnőtt korig.**
   Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.
   Mi jellemzi a *gyermeki szervezet fejlődés*ét ebben az időszakban?
   Külön térjen ki a serdülő kor élettani változásaira!

9. Életkorok – életkórok 2. **Felnőttkor.** *A felnőttek rekreációja, életmódja.*
   Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.
   Milyen *egészségügyi szempontok*at kell figyelembe venni a felnőttek fizikai aktvitása során?

10. Életkorok – életkórok 3. **Harmadik életkor**.
    Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.
    Milyen *egészségügyi szempontok*at kell figyelembe venni az idősek fizikai aktvitása során?
    Milyen mozgásformák javasoltak időskorban? Mi az előnyös pl. a neurodegeneratív és egyéb időskori betegségek szempontjából?

11. Rekreációs **táplálkozástan** 1.
    Kultúrtörténet. Az evés lélektana.
    Diéta, böjt, fogyókúra.
    Testalkat, testsúly, testideál. Ismertesse a testösszetétel és a testalkat meghatározására vonatkozó fittségi vizsgálati módszereket! Mi az a testösszetétel, és mi az optimális férfiaknál, nőknél?

12. Rekreációs **táplálkozástan** 2.
    A táplálkozás jelenkori sajátosságai és speciális irányzatai.
    Táplálkozási paradoxonok.
    A legfontosabb táplálék diéták, orvosi előírásra (mit lehet, mit nem lehet fogyasztani), divatdiéták.

13. Civilizációs **ártalmak**.
    Ismertesse áttekintésében a civilizációs ártalmak fő csoportjait!
    Részletesen térjen ki a *legsúlyosabb* civilizációs ártalom problematikájára,
    annak létrejöttének történelmi vonulatára!
    Milyen mozgásforma az ideális a civilizációs ártalmak megelőzése szempontjából
    (pl. intenzitás, időtartam és gyakoriság tekintetében)?

Rekreáció szigorlat – módszertani témakörök („B" tételek)

Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania:

- Önt felkérik előadónak egy szabadidő-klub esti beszélgetésére, hogy az alábbi témáról tartson 5-8 perces bemutatást!
- Felkészüléséhez valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel! (pl. Anatómia-élettan 1-2.; Gimnasztika 1-2., A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A sportélettan alapjai; A fizikai fittség vizsgálata; Sportegészégtan és baleset-megelőzés; Animáció; Játékmester 1.; A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus; Egészségfejlesztés, Motoros képességek fejlesztése 1-2., Gördülő sportágak; Aerobik és változatai; Zenés rekreációs programok 1-2.; Turisztikai és rekreációs tábor; Téli tábor …)
- A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), és a terület elhelyezése a rekreációs irányzatok megközelítése alapján, illetve alkalmazhatóságuk egyes életkorok tekintetében.

1. **Aerob** program
   Az aerob mozgásprogramok típusai, bemutatása. Edzés gépeken, hangsúlyosan a kardió gépek bemutatása. Pulzusvezérelt edzések, célpulzustartomány számolása.
   Sérülések megelőzése és a regeneráció szerepe a tervezett mozgásformánál.
   (Anatómia - élettan 1-2., A fizikai fittség vizsgálata; Az edzéstan alapjai; Rekreációelmélet, Sportegészégtan és baleset-megelőzés)

2. **Testformálás**:
   Testformálás irányzatok, céltípusok, alkatok, optimális eszközök (pl. **TRX)** elmélet.
   Térjen ki a wellness turizmusban található kapcsolódó szépségápolási területekre is!
   (*Rekreációelmélet, Motoros képességek fejlesztése, Wellness, Rekreációs turizmus*)

3. **Napozás**, szolárium, gőzfürdő, szauna
   A kezelések elmélete és kultúrája, az egészségturizmus része.
   A nemzetközi SPA nyelv.
   (*Rekreációelmélet, Wellness, Rekreációs turizmus*)

4. **Wellness:**
   Ismertesse napjaink wellness trendjeit, az európai fürdőkultúra esszenciáját!
   Térjen ki a **lazító technikák** alapjaira is!
   (*Rekreációelmélet, Wellness*)

5. A **zene** szerepe a rekreációban:
   A mozgás és zene összhangja, zenei sajátosságok, a zene kiválasztásának szempontjai.
   A zene mint játékok szerves elemeként történő felhasználása.
   (Zenés rekreációs programok 1-2., Játékmester 1.)

6. Az **aerobik** elmélete és módszertana.
   A zenefelhasználás sajátosságai az aerobik típusú foglalkozásokon.
   (Gimnasztika 1-2., Aerobic és változatai, Zenés rekreációs programok 1.)

7. A **családbarát turizmus**
   A családbarát szolgáltatások megjelenése hazai és nemzetközi színtéren.
   A védjegy-rendszerek szerepe, szolgáltatások megjelenése hazánkban és külföldön.
   (Rekreációs turizmus, Animáció, Játékmester 1.)

8. **Animáció**
   A turisztikai animáció fogalma, elterjedtsége és jelentősége hazánkban és a világban.
   Az animációs programok csoportosítási rendszere jellemző példákkal.
   (A turizmus alapjai, sport és egészségturizmus, Rekreációs turizmus, Animáció)

9. **Gyermekfoglalkozások**:
   Óvodás és kisiskolás korú gyermekek jellemző mozgásos és szellemi játéktípusai.
   Szervezési, animálási szempontok.
   (Rekreációelmélet, Játékok, Animáció, Játékmester 1.)

10. A **téli időszak** rekreációs lehetőségei
    Az alpesi sportok alapjai, sí-kresz, 3-generációs hasznosítás, új irányzatok.
    Sérülések megelőzése az adott mozgásformánál.
    (Téli tábor, A testkultúra és a sport világa; Sportegészégtan és baleset-megelőzés)

11. **Havas tábor** szervezése
    Célcsoport általános iskolás vagy középiskolás korosztály.
    Mik a legfontosabb feladatok az előkészületekkel és utómunkálatokkal kapcsolatosan?
    Környezeti hatások, környezetvédelmi megfontolások.
    (Téli tábor, Rendezvénymenedzsment, Táborozási és outdoor ismeretek; Fenntartható fejlődés és rekreáció)

12. **Természet**
    A természet és a rekreáció kapcsolata, környezetvédelem, túrázási alapismeretek, GPS.
    (Rekreációelmélet; Turisztikai és rekreációs tábor; Fenntartható fejlődés és rekreáció)

13. **Csapatsportok** mint rekreációs foglalkozások
    Beszéljen az alábbi csapatsportágak sajátosságairól, a sérülések megelőzéséről!
    röplabda, kosárlabda, B33, strandkézilabda, futsal / kispályás labdarúgás
    Hogyan szervezne versenyt egy május utolsó szombatján rendezett céges családi napon?
    (Sportjátékok 1. Röplabda és kosárlabda; Sportjátékok 2. Labdarúgás és kézilabda; Sportegészégtan és baleset-megelőzés, Rendezvénymenedzsment)

.

14. **Egyéni sportok, ütős sportok** mint rekreációs foglalkozások
    Beszéljen az alábbi egyéni sportágak, ütős sportok sajátosságairól, a sérülések megelőzéséről!
    tenisz, tollas, cross-minton, tamburello, tamburelli
    Hogyan szervezne versenyt egy május utolsó szombatján rendezett céges családi napon?
    (Ütős sport, Sportegészégtan és baleset-megelőzés, Rendezvénymenedzsment)

15. **Gör- és jeges korcsolya** elmélete, gyakorlati alkalmazhatósága rekreációs foglalkozásokon.
    Sérülések megelőzése az adott mozgásformánál.
    (*Gördülő sportágak; Sportegészégtan és baleset-megelőzés*)