



SPORT ÉS REKREÁCIÓS ALAPISMERETEK

A Rekreáció és életmód alapszakos képzés egy új terület a Károlin, mely szervesen illeszkedik a „fiatalos, sportos egyetem” szlogenjébe.

Életmódunk egészségtérképén a rekreáció központi helyet foglal el, melynek fókuszában – korunk egyik legnagyobb kihívása – az egészségtudatos életmód mint gyűjtőfogalom áll.

De mi is az a rekreáció? A szabadidő egészségtudatos eltöltése, azon belül pedig a jó közérzet, a jól érzés, a jóllét, a jó minőségű élet megteremtése. A mindennapi kihívásokban megfáradt ember aktív kapcsolódását, pihenését, felfrissülését, munkaerejének, munkavégző képességének (bővített) újratermelését jelenti.

A hat féléves képzés okleveles felsőfokú végzettséget ad, melynek birtokában hivatásszerűen lehet szervezni, irányítani, gyakorolni az emberek szabadidejének egészségtudatos eltöltését, tehát a rekreációs szakmát.

A képzés eredményességét a következő szempontok garantálják: a rekreációs szakma legelismertebb oktatói, korszerű infrastruktúra, családi légkör, közvetlen hallgató-oktató kapcsolat, valamint tehergondozás és élményalapú tudás.

KURZUSKÍNÁLAT, PROGRAM

Szeptember 28. szombat

10.00 – 10.50

Testedzés alapfogalmak

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Egészségtudományi Intézet)

11.00 – 11.50

Testedzés: cél, feladat, eszköz, módszertan

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Egészségtudományi Intézet)

EBÉDSZÜNET

12.50 – 13.40

Motoros képességek

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Egészségtudományi Intézet)

13.50 – 14.40

Edzéstervezési alapismeretek

Szatmári Zoltán főiskolai tanár (Egészségtudományi Intézet)



Október 19. szombat

10.00 – 10.50

A rekreáció jelentése, felosztása, rendszertani megközelítése

Fritz Péter egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

11.00 – 11.50

A rekreáció fejlődésének története

Fritz Péter egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

EBÉDSZÜNET

12.50 – 13.40

Szabadidő eltöltési irányzatok

Fritz Péter egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

13.50 – 14.40

A munkahelyi egészségfejlesztés

Fritz Péter egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)



November 23. szombat

10.00 – 10.50

Felkészülés a rekreáció szak alkalmassági vizsgájára

Lőkös Dániel egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

11.00 – 11.50

Mozgásfejlődés, mozgásfejlesztés, mozgástanulás a rekreációban

Lőkös Dániel egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

EBÉDSZÜNET

12.50 – 13.40

Sportágválasztás és egészség gyerekkorban, fiatal felnőttkorban

Lőkös Dániel egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

13.50 – 14.40

Junior Akadémia Vizsga

Lőkös Dániel egyetemi docens (Egészségtudományi Intézet)

December 7. szombat, Károli Egyetemi Nyílt Nap

9.00 – 14.00

Az egyetem hallgatóinak, oktatóinak és számos szakma gyakorló képviselőinek bemutatkozása panelbeszélgetések keretében.

Ezen a napon a résztvevők valamennyi alapismereti képzéshez kapcsolódó előadást meghallgathatják. A rendezvény nyitott bárki számára, aki érdeklődik egyetemünk iránt.