

NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

Názov predmetu:	Základy rekreológie		
Študijný program:	<i>Fyzioterapia II. stupeň</i>	Obdobie štúdia:	<i>Zimný semester</i>
Hodnotenie predmetu:	<i>Absolvovanie (ZK)</i>	Záväznosť	<i>povinný</i>
Rozsah výučby:	<i>2h. prednášky a 3h cvičenia / týždeň</i>		<i>spolu 70 hodín</i>

Pracovisko: Klinika FBLR UPJŠ LF

Týždeň	Prednášky: PhDr. Perla Ondová, PhD. http://portal.lf.upjs.sk	Cvičenia / Semináre
1.	Charakteristika základných pojmov: rekreácia, pohybová rekreácia, telocvičná rekreácia	Rekreológia – zariadenia pre rekreológiu a pohybovú rekreáciu
2.	Voľný čas a využívanie športovo - rekreačných aktivít na rekreovanie	Súčasný spôsob života a význam rekreácie
3.	Optimalizácia životného štýlu podľa programu wellness	Životný štýl, welnes - prax
4.	Zásady organizovania športovo-rekreačných podujatí, význam týchto aktivít pre zdravie súčasnej populácie	Pohyb – telesné cvičenie – životný štýl – zdravie; charakteristika a vzájomné vzťahy
5.	Aktívna dovolenka. Problémy životného prostredia vo vzťahu k aktivite	Pohybová rekreácia, jej podstata, funkcie a väzby na individuálny a spoločenský život
6.	Telesná kultúra – Individuum – spoločnosť, vzájomné väzby a podmienenosť	Tvorba cvičebných programov pre individuálne cvičiace osoby
7.	Relaxácia, joga a z nej odvodené relaxačné techniky	Relaxácia, joga a z nej odvodené relaxačné techniky-prax
8.	Tvorba kondičných a relaxačných programov	Diferenciácia záujmov a ich podmienenosť; špecifiká záujmov orientovaných na pohybovú reakciu
9.	Súčasná a netradičná pohybová aktivity (softbal, bedminton, tenis, florbal, paintball, nohejbal, korfbal,...)	Súčasná a netradičná pohybová aktivity, prax
10.	Formy pohybovej rekreácie vo vonkajšom prostredí: beh, pešia, vodná a vysokohorská turistika, cyklistika a horská cyklistika, kolieskové korčuľovanie	Podmieňujúce faktory pohybového režimu a možnosti jeho optimalizácie; podiel telesných cvičení
11.	Formy pohybovej rekreácie vo vonkajšom prostredí: ľadové korčuľovanie, hokejbal, ľadový hokej, zjazdové a bežecké lyžovanie	Rekreačné aktivity v interiéri - prax
12.	Formy pohybovej rekreácie vo vonkajšom prostredí: plávanie a gymnastika vo vode, hry v prírode	Rekreačné aktivity v exteriéri- prax
13.	Formy, metódy a prostriedky športových aktivít v závislosti na ontogenéze detí	Rekreačné aktivity pre deti – prax
14.	Involučné procesy u starších osôb a didaktické osobitosti cvičenia so staršími osobami	Záverečné hodnotenie – výstupy študentov