

Rekreáció záróvizsga – elméleti témakörök („A” tételek)

Minden tétel feldolgozását az alábbiak szerint oldjon meg:

- Felkészüléséhez ne csak a rekreáció elmélet kurzusokon, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel!
 - A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.
1. A civilizációs fejlődés forradalmi fordulópontjai. Civilizációs betegségek.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A sportszociológia alapjai; Prevenció és rehabilitáció)
 2. Civilizációs fejlődés – válaszok, rekreációs irányzatok.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A táplálkozásban alapjai)
 3. A rekreáció fogalmának történeti alakulása. Civilizációs értalmak.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; A sportszociológia alapjai; Fenntartható fejlődés és rekreáció, Egészségfejlesztés)
 4. Szabadidő és életmód értelmezések. Életmód hibák.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; A sportpedagógia alapjai, Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; Etika és sportetika; Táborok; Animáció; Egészségfejlesztés)
 5. Az egészség totális értelmezése – „egyensúly” kérdések.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2., Pszichológia, testkultúra-pszichológia; Speciális célcsoportok rekreációja; Rekreációs edzéstan; Prevenció és rehabilitáció)
 6. Életkorok rekreációs aspektusból.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A kommunikáció alapjai; Egészségfejlesztés; Speciális célcsoportok rekreációja; Rekreációs edzéstan)
 7. Rekreációs táplálkozásban komplex megközelítése.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2., A táplálkozásban alapjai, Pszichológia, testkultúra-pszichológia; Egészségfejlesztés)
 8. Prevenció. Rehabilitáció. Egészségfejlesztési és egészségnevelési ismeretek.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; Prevenció és rehabilitáció; Speciális célcsoportok rekreációja; Egészségfejlesztés; A kommunikáció alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia)
 9. A turizmus rendszere – általánosságban és a sport- és egészségturizmus rendszertana, elemei.
(Közgazdasági alapismeretek; A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus)
 10. Rekreációs edzéstan. Diagnózis – prognózis – program és a kapcsolódó elméletek.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; Rekreációs edzéstan; Terhelésélettani vizsgáló módszerek)
 11. Egészségorientált rekreáció a munkahelyektől a magánéletig.
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; Motoros képességek fejlesztése 1-2.; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; Rekreációs edzéstan; Terhelésélettani vizsgáló módszerek)
 12. Rekreációs vállalkozásban – cégalapítás, tervezési-szervezési munkák, SWOT-analízis.
(Közgazdasági alapismeretek, Rekreációs sportmenedzsment, Rekreációs sportmarketing; Rendezvénymenedzsment)

Rekreáció záróvizsga – módszertani témakörök („B” tételek)

Minden tétel feldolgozását az alábbiak szerint oldjon meg:

- Felkészüléséhez ne csak a rekreáció elmélet kurzusokon, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel!
- A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.

1. Ismertesse az anamnézis felvétel fogalmát és fontosságát a rekreációban! Milyen szempontokat kell megtudnia ahhoz, hogy egy kliens táplálkozási programja eredményes és megfelelő legyen! Sorolja fel a táplálkozási típusok/stílusok elméleti és gyakorlati összetevőit!
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Terhelésélettani vizsgáló módszerek; A táplálkozástan alapjai)
2. Mi a kardioedzés lényege, jelentősége? Mutasson be szállodában is alkalmazható kardio mozgásformákat! Beszéljen a pulzus élettani háttéréről, a pulzus fajtáiról és a pulzusz mérés módszertanáról! Ajánljon kardioedzés-programot egy wellness szállodai 3-napos hosszú hétvégére – szabadon választott mozgásformákban – 30 év körüli, ülő munkát végző nő számára!
(Motoros képességek fejlesztése 1-2.; Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Rekreációs edzéstan; Rekreációs turizmus)
3. Tervezzen erőfejlesztő edzést 30–40 év közötti klienseknek! Mutassa be a lehetséges részcélokat! Fejtse ki a rendszeres erőfejlesztő edzés pozitív és esetleges negatív hatásait! Térjen ki a tipikus hibákra! Tanácsai kapcsolódjanak egyéb életmódterületekhez is!
(Rekreációs edzéstan; Motoros képességek fejlesztése 1-2.; Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Egészségfejlesztés)
4. Ön egy vízparti szálláshely animátora. Ismertesse a toborzás jelentőségét, fajtáit, eszközeit! Milyen kommunikációs módszereket, technikákat használna egy labdás játék elmagyarázásánál a vízparton, amelyet 6–7 éves kisgyermekeknek fog lebonyolítani? Egy konkrét játék példáján keresztül mutassa be a szabályismertetés módszerét!
(A kommunikáció alapjai; Szak kommunikáció (rekreációs); Játékok; Animáció; Játékmester 1.)
5. Egy játékos rekreációs sportdelutánt szervez, ahol az Ön feladata a bemelegítés megtervezése és lebonyolítása. Az 5 db páros gyakorlatból álló bemelegítés ismertetéséhez használja a gimnasztikában használatos rajzírást vagy szaknyelvet! Figyeljen a gyakorlatok egymásutániságára, felépítésére! Szakmailag indokolja meg gyakorlatválasztását! Milyen animációs elemeket használ?
(Gimnasztika 1-2.; Játékok; Animáció; Játékmester 1.)
6. Ön egy egészség- és sportturizmus profilú szálloda rekreációs menedzsere. Rendszerezze a szálloda szolgáltatásait példákkal (aktív-passzív wellness, fitness, további profil-szolgáltatások)! Hogyan mutatná be azokat online felületeken?
A wellness-szolgáltatások menedzsmentjére milyen javaslatokat emelne ki?
(A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus; Wellness; Wellness menedzsment)
7. Válaszolja fel egy rekreációs vállalkozás marketing stratégiáját! Részletesen térjen ki a 7P-re, konkrét példákkal szemlélítve! A vállalkozás profilját Ön választhatja ki az alábbiak közül: csapatépítő programszervező cég, kalandpark üzemeltető, fitnessterem, jógastúdió.
(Rekreációs sportmenedzsment; Rekreációs sportmarketing)
8. Egy vállalkozás a csapatépítő élményprogramját szervezi abban a wellness szállodában, ahol Ön a rekreációs menedzser. Állítson össze 3 db csapatépítő és Ice-breaking játékos feladatot tartalmazó programtervet az első délutánra! Melyek azok a szempontok, amiket ebben az esetben figyelembe kell venni? Hangsúlyozza a csapatok kialakításának jelentőségét és módszereit (több példával)! Ismertesse a játék javaslatait, valamint, hogy milyen hatást vár ettől a programtól!
(Animáció; Játékmester 1.)

9. Tervezzen meg és készítsen elő egy sítábori este 45 perces vetélkedőjére megfelelő számú tematikus játékot (hóval, téllal és a havas sportok ismereteivel kapcsolatos feladatok)! Ismertesse a forgatókönyvet is! Ismertesse az előkészítési munkákat és a program lebonyolítási, animálási sajátosságait is, a pontozási technikával! A csoport 40 fős (30 gyermek, 10 felnőtt). Mindenki vegyen részt a játékban! A játékterület a szállás étkező helyisége.
(Téli tábor; Animáció; Játékmester 1.)
10. Sportanimátorként dolgozik a velencei strandon. Ismertessen 2 db röplabda előkészítő, rávezető játékot, valamint szervezzen meg elméletben az egyik napra egy strandröplabda bajnokságot 15 páros részére, 3 pályára! Milyen rendszerben szervezi a versenyt ahhoz, hogy mindenki minimum két meccset játszhasson? Milyen animációs elemekkel tudja színesíteni a programot?
(Sportjátékok; Rekreációs sportjátékok módszertana; Játékok; Animáció; Játékmester 1.)
11. Tanácsot kér Öntől egy 60 év feletti ismerőse, aki a családjának szeretne egész évre hétvégi mozgásos programokat szervezni. A családban három generáció él együtt. Térjen ki a tervezés szempontjaira, javasoljon a család korösszetételének megfelelő hazai helyszíneket és évszakonként min. 2 db eltérő programot, köztük life-time sportokat is!
(A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Motoros képességek fejlesztése 1-2.; Táborok; Animáció; A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus)
12. Egy non-profit szervezetnél 10–12 éves, 60 fős gyermekcsoport táborozását készíti elő táborvezetőként. Mutassa be az előkészítéshez kapcsolódó ismereteit konkrét példákon keresztül sáttortáborban és turistaházban történő elhelyezés esetén is! Ismertessen 2 tábori játékot (szabályrendszer, eszközök, célok stb.)!
(Táborok; Játékok; Játékmester 1.)
13. Iskoláskorú (ép, hátrányos helyzetű, fogyatékkal élő) gyermekek nyári Balaton-parti táborozására tervezzen meg egy délelőtti inkluzív, mozgásos és szellemi rekreációs játékokat is magában foglaló programot! A program 5 eltérő játékot tartalmazzon! Ismertesse a szervezés szempontjait és a célcsoport sajátosságait! Az egyes játékok hogyan alakíthatók úgy, hogy alkalmassá váljanak az egyes célcsoportok számára?
(Speciális célcsoportok rekreációja, Szellemi rekreáció, Rendezvénymenedzsment, Játékmester 1.)
14. Középkorú felnőttek és/vagy gyermekes családok számára kérték fel Önt egy önálló kulturális rekreációs program megszervezésére és lebonyolítására. Hová sorolható be az Ön által tervezett program a szellemi rekreáció rendszertanában? Ismertesse a programjavaslatát rövid forgatókönyvvel! Indokolja meg, hogy melyik évszakra, napszakra, időtartamra és miért arra a helyszíntre szervezi? Milyen rekreációs többlethatásokat generál ez a program a résztvevőkre?
(Szellemi rekreáció; Rendezvénymenedzsment; A rekreáció elmélete és módszertana 1-2-3.; Játékmester 1.)