



2023/24. tanév

II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelés osztatlan tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: A gyógytestnevelés tanításának módszertana IV.

Tantárgy óraszám: heti/2 óra

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: A gyógytestnevelés tanításának módszertana III.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. LAOUES-CZIMBALMOS NÓRA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatókat ismertesse a gyakorlati módszertani ismereteket. A mikrotanítás révén a hallgatók lehetőséget kapnak a pedagógiai folyamat kulcsfontosságú lépéseinek átélésére, továbbá saját gyakorlati készségeik fejlesztésére. Az oktatás során a hallgatók megismerik a megfelelő gyógytestnevelési gyakorlatok kiválasztásának alapelveit, az egyéni szükségletek figyelembevételét és a hatások elérésének különböző módjait. A hallgatók képessé válnak a gyógytestnevelési gyakorlatok hatékony tervezésére és alkalmazására, ezzel hozzájárulva a gyermekek egészségének és fejlődésének támogatásához a pedagógiai gyakorlatuk során.

A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Gyakorlati módszerek és eszközök a gyógytestnevelés tanításához. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
2.	Differentiálás és személyre szabott megközelítések a gyógytestnevelésben. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	



3.	Az életkori sajátosságok figyelembevételével képességfejlesztés a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
4.	Játékok és módszerek a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
5.	Segédeszközök és adaptációk alkalmazása a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
6.	Gyógytestnevelési programok adaptálása és differenciálása gyermekkori belgyógyászati elváltozásokhoz. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
7.	Kézügyesség és finom motoros készségek fejlesztése a gyógytestnevelés tanításában.. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
8.	Erő és állóképesség növelése különböző erősítő és állóképességi gyakorlatok a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
9.	Tempó és ritmusérzék fejlesztése zenei alapú gyakorlatokkal a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és	



10.	tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás. Kognitív készségek fejlesztése mozgással kombinált játékokkal és feladatokkal a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
11.	Pilates gyakorlatok kombinálva légzéstechnikákkal és statikus tartásokkal a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
12.	Akadálypálya építése módszertani kérdései a gyógytestnevelésben. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
13.	Stabilitás és egyensúly tréning labdás gyakorlatokkal a gyógytestnevelés tanításában. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	
14.	Zárthelyi dolgozat megírás	

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Előadáson való részvétel, elméleti ismeretből egy zárthelyi dolgozat megírása, és a gyakorlati jegy osztályzatába a zárthelyi dolgozat megírásán kívül, a házi feladatok, órai munka részjegyei is számítanak. Elégtelen dolgozat egyszer javítható.

4. ÉRTÉKELÉS MÓDJA :

Az értékelés előfeltétele a munkakövetelmények hiánytalan teljesítése:



- aktív részvétel az órákon
- A tantárgyat gyakorlati jegy zárja (zárthelyi dolgozat megírása és az egyéni illetve a kooperatív munka 2-4 fős csoportokban, mikrotanítás).
- Sikertelen teljesítés esetén a javítás módja a TVSZ-ben meghatározottak szerint.

5. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. GÁRDOS M.-MÓNUS A.(1995): Gyógytestnevelés. MTE, Budapest.
2. CSIDER T. (1987): Az iskolai gyógytestnevelés mozgásanyag mozgáselemzése I-II. Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest.
3. GAÁL S.-né – BENCZE S.-né (szerk.) (2000): Prevenció és korrekció a 3 -10 éves korú gyermekek testnevelésében. TSF KFK, Szarvas.
4. HIDVÉGI PÉTER, MÜLLER ANETTA (2015): Gyógytestnevelés. Az Eszterházy Károly Főiskola tankönyve.
https://sporttudomany.unieszterhazy.hu/public/uploads/gyogytestneveles-konyv_570f7e3e24efc.pdf

6. AJÁNLOTT IRODALOM

1. MEZEI J. (2008): ÁLTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE. Flaccus Kiadó, p. 150.
2. PAPPNÉ G. ZS. (2001, 2004): Tartásjavító gyakorlatok óvodások és általános iskolások számára, Flaccus, Budapest.
3. PAPPNÉ G. Zs. (2005): Játszunk gyógyító tornát! Flaccus Kiadó, Budapest

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: laoues.nora@ped.unideb.hu

Debrecen, 2024. február 04.

Dr. Laoues-Czimbalmos Nóra

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.