



**2023/24. tanév  
II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 4.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Mozgásterápia I., GYTMT\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** -

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Bíró Eszter

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja, hogy betekintést nyújtson a mozgásterápiába. A hallgatók megismerjék a mozgásterápián belül leggyakrabban alkalmazott terápiás metódusokat, azok technikai kivitelezését, személyi illetve infrastrukturális feltételeit. Tisztában legyenek az egyes terápiás módok emberi szervezetre gyakorolt hatásával, a szervrendszerek működésében bekövetkező változásokkal, továbbá az indikációkkal és kontraindikációkkal.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. A mozgásterápia története, alapjai.	
2.	A hazánkban leggyakrabban használt mozgásterápiás/mozgásfejlesztő eljárások bemutatása I.	
3.	A hazánkban leggyakrabban használt mozgásterápiás/mozgásfejlesztő eljárások bemutatása II.	
4.	Képességfejlesztési lehetőségek a gyógytestnevelésben.	
5.	A légzés fejlesztése a gyógytestnevelésben.	
6.	Zárthelyi dolgozat I.	
7.	A szívbeteg, légzőszervi-, anyagcsere - megbetegedéssel rendelkezők gyógytestnevelése.	



8.	A gyógytestnevelés gyakran használt módszerei: relaxáció, köredzés, HIIT.	
9.	A tornatermi eszközök használata. A gyógytorna során alkalmazott eszközök használatának elsajátítása.	
10.	Különböző sporteszközök alkalmazása a testtartás javításának céljából.	
11.	II. Zárthelyi dolgozat. Különböző sporteszközök alkalmazása a testtartás javításának céljából.	
12.	Pót zárthelyi dolgozat. Különböző sporteszközök alkalmazása a testtartás javításának céljából.	
13.	II. zárthelyi dolgozat pótlása. Légzőgyakorlatok, relaxációs gyakorlatok megismerése.	
14.	Légzőgyakorlatok, relaxációs gyakorlatok megismerése.	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint, továbbá a zárthelyi dolgozatok legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban.

#### 5. ÉRTÉKELES MÓDJA

A szorgalmi időszakban történő zárthelyi dolgozatok során a hallgatók írásban adnak számot tudásukról. A gyakorlati jegy a zárthelyi dolgozatok átlagából képzett osztályzat.

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Az órán elhangzottak és a ppt-k.
2. Dr. Bosnyák Edit (2018): Mozgásterápia. Oktatási segédanyag.

#### 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Járomi M. (2015): Mozgásterápia elméleti és gyakorlati alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. (ISBN: 978-963-642-883-9)



2. Diricziné B. Gy. (2013): Elméleti és gyakorlati fizioterápia. Kádix, Budapest. 313p.  
(ISBN: ISBN: 9789638901545)

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [biro.eszter@sport.unideb.hu](mailto:biro.eszter@sport.unideb.hu)

Debrecen, 2024. február 1.

*Bíró Eszter*

.....

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