



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 2.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Gyógytestnevelés és OM II, TSTGYO_0002

Tantárgy óraszám: 2 GYJ

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: Gyógytestnevelés és OM I.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HIDVÉGI PÉTER

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók képesek legyenek a már megszerzett elméleti tudásukat a gyakorlatban alkalmazni. Rendelkezzen minél nagyobb szakmai repertoárral, ismerjen meg több módszert, képes legyen önállóan olyan gyakorlatokat tervezni, amelyek a tanulók tartómozgatórendszerbeli elváltozásait és belgyógyászati elváltozásait adekvát módon kezeli. Legyen képes a tanórák szervezésére, korosztályhoz alkalmazkodva csoportra szabottan. Legyen nyitott és fogékony az új kihívásokra, legyen innovatív, igénye legyen az önképzésre.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Szervezési és foglalkoztatási formák. A gyógytestnevelés óra szerkezete, felépítése. Az óratervezet és az óravázlat tervezése. A főrészhez igazodó előkészítő rész tartalmi és formai sajátosságai.	
2.	A gyógytestnevelési foglalkozások típusa. A gyógytestnevelési órák típusai. Szervezési és foglalkoztatási lehetőségek a csoportméret és a szer- és eszközellátottság függvényében. Különböző oktatási célú és feladatú testnevelési órák és sportfoglalkozások tervezése és vezetése.	
3.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Lapos hát és mozgásanyaga. Kifózis és mozgásanyaga.	
4.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Lordózis és mozgásanyaga. Scheuermann-féle kifózis. Fokozott kifolordotikus hát és mozgásanyaga	



5.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Lordózis és mozgásanyaga. Scheuermann-féle kifőzis. Fokozott kifolordotikus hát és mozgásanyaga	
6.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Pectus excavatum, pectus carinatum és mozgásanyaga. Skoliózis és mozgásanyaga.	
7.	Szakmai hét	
8.	Számonkérés: Tartó és mozgatórendszerbeli elváltozások, belgyógyászati elváltozások, csontán, izomtan.	
9.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Skoliózis és mozgásanyaga.	
10.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Csípőficam és mozgásanyaga.	
11.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Obesitas és mozgásanyaga.	
12.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Hanyag tartás és mozgásanyaga.	
13.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Hanyag tartás szerrel és mozgásanyaga.	
14.	Mikrotanítási gyakorlat, a saját és a társaik által tartott órarészek elemzése megfigyelési szempontok alapján. Hanyag tartás szerrel és mozgásanyaga.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órarész elégséges szintű megtartása. A 8. héten a ZH elégséges megírása. A félév teljesítésének feltétele még 2 hospitáláson való részvétel melynek leadási határideje a szorgalmi időszak utolsó órája.



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

Kollokvium, melynek értékét az év végi írásbeli vizsga és a zárthelyi dolgozat eredménye adja.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. 2011. évi CXCV. Törvény a nemzeti köznevelésről; 20/2012. (VIII. 31.)
2. Gárdos, M., Mónus, A. (2004): Gyógytestnevelés. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar. Budapest. 369 p. ISBN: 963-253-394-1
3. Vass, L.-Bohner, B. A. (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs. ISBN 978-963-642-735-1
4. Hidvégi, P., Müller, A. (2015): Gyógytestnevelés. EKF Líceum Kiadó 159p. ISBN 978-615-5621-04-8

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Gunda, A.-Pataki, O.-Pánger, A.-Somogyiné K. I. (2015): A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja. A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft., Budapest, 67 p. ISBN 978-963-9795-67-9

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Hidvégi Péter Debreceni Egyetem,
hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Dr. Hidvégi Péter
egyetemi docens

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