



2025/26. tanév

I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

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

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Gyógytestnevelés-egészségfejlesztés elméleti és módszertani ismeretek, GYTGE_0001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 3

A tantárgy előkövetelménye: Gyógytestnevelés-egészségfejlesztés elméleti és módszertani ismeretek

1. A KURZUS OKTATÓI: Bíró Eszter

2. A KURZUS CÉLJA:

A tantárgy képzési célja azon alapelv kifejtése és az ehhez kapcsolódó módszerek ismertetése, hogy az ifjúság egész életre szóló fizikai felkészítését az iskolában kell megalapozni, azoknál a fiataloknál is, akiknek valamilyen mozgásszervrendszeri, vagy belső szervi elváltozása (betegsége) van. A tárgy célja, hogy olyan elméleti és módszertani ismereteket szerezzenek meg a hallgatók, amelyek átadásával a környezetükben élőkét képessé teszik az egészség feletti kontrol megszerzésére, annak érdekében, hogy javuljon az egészségi állapotuk és az életminőségük.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. Egészség kultúrtörténeti áttekintése, egészség fogalmai.	
2.	Egészséget meghatározó tényezők, nemzetközi modellek.	
3.	A gyerekek egészségi állapot, egészségmagatartását befolyásoló tényezők.	



4.	Egészségfejlesztés meghatározása, alapidokumentumai.	
5.	Egészségfejlesztés modelljei. Egészségfejlesztési szükségletek és fontossági sorrendek.	
6.	A gyógytestnevelés hatása az egészségi állapotra.	
7.	Őszi szünet.	
8.	Egyéni-közösségi egészségfejlesztés. Mozgás hatása a szív és érrendszerre. Egészségfejlesztési tevékenységek fajtái, módszerei.	
9.	Az iskola-óvoda, mint egészségfejlesztési színtér. Mozgás hatása légzőrendszerre.	
10.	Munkahelyi egészségfejlesztés, ergonómia. Mozgás hatása az anyagcserére.	
11.	Gerinc stabilitás, ülő munka. Izomzatra ható erők, csigolyák deformitása. Mozgás hatása a mozgás szervrendszerre.	
12.	Zárthelyi dolgozat. Gerinctorna.	
13.	Pót zárthelyi dolgozat. A mozgás preventív hatásai.	
14.	A gyógytestnevelés és annak mozgásanyagának jelentősége az iskolában.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

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

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

A szorgalmi időszakban történő zárthelyi dolgozat során a hallgatók írásban adnak számot tudásukról. A gyakorlati jegyet a zárthelyi dolgozat érdemjegyből képzett osztályzat.



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. 369p. (ISBN: 963-253-394-1)
3. Gunda A.- Pataki O.-Pánger A.-Somogyiné K. I. (2015): A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja. A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft., Budapest. 67p. (ISBN 978-963-9795-67-9)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Kovácsy Zs. (2008): Egészségügyi jog. Semmelweis Kiadó, Budapest. 420p. (ISBN: 9789639656963)
2. Kovácsy Zs. (szerk.) (2009): Az egészségügyi jog nagy kézikönyve. Complex Kiadó, Budapest. 1440p. (ISBN: 9789632249605)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: biro.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 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.