



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 1.

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

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: A gyógytestnevelés tanításának módszertana IV.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HIDVÉGI PÉTER

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. A hallgató alkalmas legyen a preventív szemlélet, a mozgásterápia, az aktív életmód képviselésére a tanórán és a tanórán kívül. 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 testkultúra, a prevenció, a rehabilitáció, az egészségügy és a gyógypedagógia ismereteit eredményesen felhasználni a mozgásszervi, belgyógyászati és pszichoszomatikus betegségek megelőzésében és rehabilitációjában.

A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óravázlat készítés. Mikrotanítás.	



2.	2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiai helyes testtartás kialakításához. Egyéni, illetve kooperatív munka 2-4 fős csoportokban a témához kapcsolódó előzetes ismeretek és tapasztalatok alkotó módon történő felhasználása és gyakorlati alkalmazása. Óravázlat készítés. Mikrotanítás.	
3.	Torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, melyek elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. 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.	Sportjátékok 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.	Sportjátékok 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.	
6.	Sportjátékok 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.	
7.	Őszi szünet	
8.	Sportjátékok 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.	



9.	Testnevelési játékok 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.	
10.	Testnevelési játékok 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.	
11.	A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok, dobógyakorlatok. 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 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.	
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. Kerettantervek Gimnáziumok számára
https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_gimn_9_1_2_evf
3. 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. PAPPNÉ G. ZS. (2001, 2004): Tartásjavító gyakorlatok óvodások és általános iskolások számára, Flaccus, Budapest.
2. PAPPNÉ G. Zs. (2005): Játszunk gyógyító tornát! Flaccus Kiadó, Budapest

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 01.

Dr. Hidvégi Péter

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