



2025/26. 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. 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. 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.	Tartó-és mozgatórendszerbeli elváltozások. Gyakorlati módszerek és eszközök a gyógytestnevelés tanításához. Óravázlat készítés. Mikrotanítás.	
2.	Tartó-és mozgatórendszerbeli elváltozások. Differenciálás és személyre szabott megközelítések a gyógytestnevelésben. Óravázlat készítés. Mikrotanítás.	
3.	Tartó-és mozgatórendszerbeli elváltozások. Az életkori sajátosságok figyelembevételével képességfejlesztés a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.	



4.	Tartó-és mozgatórendszerbeli elváltozások. Játékok és módszerek a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
5.	Tartó-és mozgatórendszerbeli elváltozások. Segédeszközök és adaptációk alkalmazása a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
6.	Tartó-és mozgatórendszerbeli elváltozások Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
7.	Kéz- lábügyesség és finom motoros készségek fejlesztése a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
8.	Tavaszi szünet
9.	Tempó és ritmusérzék fejlesztése zenei alapú gyakorlatokkal a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
10.	Gyógytestnevelési programok adaptálása és differenciálása gyermekkori belgyógyászati elváltozásokhoz. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
11.	Gyógytestnevelési programok adaptálása és differenciálása gyermekkori belgyógyászati elváltozásokhoz. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
12.	Erő és állóképesség növelése különböző erősítő és állóképességi gyakorlatok a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
13.	Stabilitás és egyensúly tréning labdás gyakorlatokkal a gyógytestnevelés tanításában. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.
14.	Akadálypálya építése módszertani kérdései a gyógytestnevelésben. Óra vázlat készítés. Mikrotanítás.



3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Előadáson való részvétel, a házi feladatok, és az órai munka részjegyei adják a félévvégi jegyet.

4. ÉRTÉKELÉS MÓDJA :

Az értékelés előfeltétele a munkakövetelmények hiánytalan teljesítése:

- aktív részvétel az órákon
- A tantárgyat gyakorlati jegy zárja (óravázlat, 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: hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. február 01.

Dr. Hidvégi Péter



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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