



2023/24. tanév

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 III.

Tantárgy óraszám: 2 óra

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: LAQUES-CZIMBALMOS NÓRA

2. A KURZUS CÉLJA:

Ismertesse meg a hallgatókkal a gyakorlati módszertani ismereteket. A mikrotanítás során a hallgatók megtapasztalják a pedagógiai folyamat kulcsfontosságú lépéseit, és lehetőséget kapnak arra, hogy saját gyakorlati készségeiket fejlesszék. Ez magában foglalhatja a megfelelő gyógytestnevelési gyakorlatok kiválasztásának alapelveit, az egyéni szükségletek figyelembevételét és a hatások elérésének módjait. A cél az, hogy a hallgatók képesek legyenek hatékonyan tervezni és alkalmazni a gyógytestnevelési gyakorlatokat, és ezzel hozzájáruljanak a gyermekek egészségének és fejlődésének támogatásához.

A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Torticollis (ferdenyak) és mellkasdeformitások gyógytestnevelése. 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.	
2.	Laposhát gyógytestnevelése. 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.	
3.	Domborúhát gyógytestnevelése. 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.	Lordózis gyógytestnevelése. 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.	Skoliozis gyógytestnevelése. 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.	Csípőficam gyógytestnevelése. 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.	Láb betegségek gyógytestnevelése. 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.	
8.	Zárthelyi dolgozat I. megírás. A szívbeteg gyermekek gyógytestnevelése. 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.	A magas vérnyomás gyógytestnevelése. 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.	A magas vérnyomás gyógytestnevelése. 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.	Obesitas gyógytestnevelése. 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.	Asztma gyógytestnevelése. 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.	Aszténiás alkat és vegetatív disztónia gyógytestnevelése. 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. Zárthelyi dolgozat II megírása.	
	Felkészülési hét	
14.		

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Előadáson való részvétel, elméleti ismeretből zárthelyi dolgozatok megírása (8. héten, 13.héten), 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 (I.-II.) 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. 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/gyogytestnevel-es-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: laoues.nora@ped.unideb.hu

Debrecen, 2023. szeptember 1.

LAOUES-CZIMBALMOS NÓRA

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