



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 7

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportágak gyógyító adaptációja I., GYTSA_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Gyógytestnevelés-egészségfejlesztés elméleti és módszertani ismeretek

1. A KURZUS OKTATÓI: Bíró Eszter

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgató ismerje a különböző sportágak prevencióban és mozgásterápiában betöltött szerepét és alkalmazhatóságát. Legyen képes a különböző sportágak könynyített feltételeinek betegség vagy deformitás specifikus módosítására, illetve egyénre adaptált terhelésadagolásra. Legyen képes a különböző sportágak és mozgásformák anyagát a rá bízott tanuló igényeire (betegség vagy deformitás specifikus) adaptáltan módosítani. Legyen képes a sportágak gyógyító adaptációjának célcsoport specifikus modifikációjára és megvalósítására.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása.	
2.	Az úszás mozgásanyagának alkalmazása teremben különböző eszközök felhasználásával.	



3.	Az iskolai testnevelésben megjelenő küzdősportok alkalmazásának főbb szempontjai a gyógytestnevelésben. Kúszó és mászó feladatok, bordásfal, pad, talaj, térdelve haladva, háton, instabil eszközök használata.	
4.	A koordinációs és a ritmusérzék fejlesztése különböző eszközökkel.	
5.	A gördeszka sportág mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben: koordináció, ritmus- és ütemérzék fejlesztése.	
6.	A kézilabda sportág alkalmazásának főbb szempontjai a gyógytestnevelésben.	
7.	Őszi szünet	
8.	A ritmikus gimnasztika sportág mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
9.	Az ultimate frizbi sportág mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
10.	A táncos sportágak mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
11.	A tenisz sportág mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
12.	A síelés sportág mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
13.	Zárthelyi dolgozat. A futball sportág mozgáselemeinek alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
14.	Pót zárthelyi dolgozat. Az atlétika adaptációs lehetőségei a gyógytestnevelésben. A félév során történtek összegzése. A félév zárása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint, illetve az óráról órára történő beadandók le- illetve előadása. A zárthelyi dolgozat legalább



elégletes szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pótzh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : Gyakorlati jegy

A témákhoz kapcsolódóan a hallgatók beadandó dolgozatot készítenek, amelynek határideje az aktuális tanóra. A beadandó feladatok leadásának háromnál többszöri alkalommal történő elmulasztása a félév ismétlését vonja maga után. A gyakorlati jegyet a zárthelyi dolgozat és a szorgalmi időszak során leadott beadandók eredményei alkotják.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Honfi L. (2019) Gimnasztika. Debreceni Egyetem Kiadó. (ISBN: 978-963-318-790-6)
2. 2. Gedő D. – Rigler E. (1999): Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában, Kecskemét. Present Bt.
3. Vass L.-Bohner-Beke A. (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához, (ISBN 978-963-642-735-1).

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Nagy J. – Farkasné J.E. (2012): A komplex rehabilitáció
2. Hézsőné A., Hocza Á., Katona Zs., Szablics P. (2015): Gyógytestnevelés óvodapedagógusoknak, tanítóknak, testnevelőknek, (ISBN: 978-963-306-434-4)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

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

Debrecen, 2026. szeptember 1.

.....**Bíró Eszter**.....
tudományos segédmunkatárs

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