|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Prevenció LBT\_RE100G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2):előadás és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **5** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  A hallgatók szerezzenek gyakorlati ismereteket a primer prevenció szintjén alkalmazható mozgásanyag pontos kivitelezéséhez, átadásához.  Az egészségkultúra, a testkultúra fejlesztésében fontos, különböző életkorokban és élethelyzetekben nélkülözhetetlen egészségmegőrző mozgások hatásmechanizmusának ismeretében az ajánlott és a kontraindikált gyakorlatok, valamint a hibajavítási szempontok és e területre vonatkozó pontos prezentáció elsajátítása.  Az egészség-tudatos magatartás megismerése, prevenciós lehetőségek. Prevenció a különböző életszakaszokban és a legfontosabb életmódelemekben.  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*  A tanult egészségtudományi elméleti anyag (biomechanikailag helyes testtartás kritériumainak, agonista, antagonista izomegyensúly szempontjainak, ízületi mozgáshatároknak, tüneteknek, teszteknek) átismétlése.  A fizikai fittség összetevőinek részletezése. Objektív adatok (pulzus, vérnyomás) mérése a gyakorlatban, életszerű körülmények között. Állóképesség, erő és nyújthatósági tesztek szempontjainak, mérésének, értékelésének elméleti és gyakorlati ismertetése.  Sagittalis és frontális irányú, gerincet érintő rendellenességek prevenciója, aktív, passzív, szabad és szergyakorlatok.  Különös figyelmet kell fordítani a különböző életkorú (főleg középgeneráció és idősek) és a speciális élethelyzetben lévők mozgásanyagára pl. szoptatás, szülés utáni állapot (melltorna, inkontinencia ellen ható izmok megerősítése), egészségügyi rehabilitáció utáni fizikai aktivitás szempontjainak, mozgásanyagának, terhelhetőségének figyelembevétele stb.  Az egészségtudatos magatartás és életvitel kialakítása, minden életkorra vonatkozóan, a legfontosabb életmódelemek területén.  A „kerülendő és követendő” elv alkalmazása, különböző életmódelemek esetében.  *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*  Az elméleti és gyakorlati órákon való aktív részvétel.  Mikrotanítás prevenciós foglalkozásokon, gyakorlatelemzés.  Zárthelyi dolgozat sikeres megírása.  *Munkaformák:*gyakorlat, foglalkozáslátogatás, egyéni gyűjtés, mikrotanítás prevenciós csoportok gyakorlati foglalkozásain.  **Kialakítandó kompetenciák:**   * Képes a prevenciós foglalkozási tananyag tervezésére. * Képes a prevenciós foglalkozás szervezésére, vezetésére, a mozgásrepertoár bővítésére és szelektív alkalmazására. * Képes a tanult mozgáskészlet kreatív használatára, eredeti mozgások, mozgásfolyamatok, játékok alkotására, a mozgásanyag felhasználására a prevencióban. * Képes a preventív mozgásanyag segítségével erősíteni a pozitív egészségmagatartási attitűdök kialakítását, melyben lényeges a fizikai aktivitás igényének megalapozása, az élethosszig tartó rendszeresen, tudatosan, kontrolláltan, az adott fizikai állapotnak, életkornak és életszakasznak megfelelően végzett mozgásminták, mozgásformák és mozgásanyagok elsajátítása. * Képes a diagnosztikus és fejlesztő értékelés eljárásait rutinszerűen alkalmazni. * Képes az egészségtudatos magatartás, életvitel kialakítására bármely életszakaszban. * Önálló és csapatmunka keretében is képes preventív koncepciók és programok kidolgozására. | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | |
| *Kötelező irodalom:*  James F. McKenzie, Brad L. Neiger, Rosemary Thackeray: Planning, implementing, and evaluatinghealthpromotionprograms : a primer.Pearson, San Francisco, Calif. etc.2009. 464 p. ISBN 978 0 321 54216 8 978 0 321 49511 2.  Bánhidi Miklós (2006): A rekreáció elmélete és módszertana. Oktatási segédanyagok cd-rom Student Kft. Győr  Gerő-Rigler (1999): Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában; Kecskemét, 98 l.  Fritz Péter: Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011. 469 p. ISBN: 978 963 9717 037  Kovács Tamás Attila (2003): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest, 245 l.  Somhegyi Annamária, Gardi Zsuzsa, Feszthammer Artúrné, Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória (1996): Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 87 l.  Vízkelety Tibor (1999): Az ortopédia tankönyve, Semmelweis kiadó, Budapest, 542 l.  *Ajánlott irodalom:*  John Tanner (2007): A kínzó hátfájás és gyógyítása. Kézikönyv a megelőzéshez és a gyógyuláshoz, Pesti Szalon Könyvkiadó, Budapest, 134 l.  Pete Egoscue (2008): Fájdalom nélkül, Magyar Könyvklub, Budapest, 112 l.  Morava Endre (2001):  Prevenció az alapellátásban, Agora Nyomda, Pécs, 203 l. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Honfi László PhD, főiskolai tanár** | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)