|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: GYÓGYTESTNEVELÉS** | **Kódja: LMT\_TN127G1** | **Kreditszáma: 1** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): *gyakorlat* és száma: **1** | | |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy | | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév):. | | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: | | |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | | |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*   A tantárgy keretén belül ismerjék meg a hallgatók a diagnózisoknak megfelelően ajánlott gyakorlatokat, specifikus helyzeteket, a helyes végrehajtás anatómiai, élettani kritériumait, valamint az alkalmazható specifikus szereket.   * *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*   *Szakmai tudás*:   * A szaktudományi tudás és annak a hétköznapi életben való alkalmazása közötti összefüggések mély megértése. * Ismeri az alapvető tüneteket, teszteket, a pontos kivitelezés szempontjait, a gyakorlatok indikációit és kontraindikációit a gyógyúszás hatását, alkalmazási területeit. * Ismeri a leggyakrabban előforduló  mozgásszervi, belgyógyászati és egyéb rendellenességeket, diagnózisokat. * Ismeri a primer prevenciós és rehabilitációs szabad és szergyakorlatok pontos hatásmechanizmusát, a speciális mobilizációs, elongációs, erősítő, légzőgyakorlatokat, azok oktatásmódszertanát, figyelemmel a különböző életkori jellemzőkre is.   *Szakmai képességek:*   * Rendelkezik olyan szakmai módszertani felkészültséggel, amely a gyengébb testi-lelki adottságú diákok számára is vonzóvá teszik a testnevelést, és sikerélménnyel szolgálnak nekik. * Képes olyan mozgásformák alkalmazására, amelyek a sajátos fejlesztést igénylő (fogyatékkal, krónikus betegségekkel élő, testi fejlődésükben lemaradó, elhízott) tanulók, hallgatók és felnőttek igényeinek is megfelelnek. * Képes a testnevelési óra és a sportfoglalkozás szervezésére és vezetésére. * Rendelkezik a pszichoszomatikus fejlesztés és a prevenció speciális elméleti és gyakorlati ismereteivel.   *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*   * Rendelkezik a hatékony szóbeli és írásbeli kommunikáció készségeivel, a szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, képes alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket. * Felelős szerepvállalásra kész a rábízott tanulók egészségéért. * *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:* * A magasabb gyakorisággal előforduló rendellenességek, betegségek (mozgásszervi, szív és érrendszeri, légzőszervi, anyagcserezavarok stb.) formái, előfordulása, etiopatológiája, kezelése. * A tartáskorrekció elmélete (tónusos, fázisos izmok, súlyvonal, medence dőlésszög stb.), és gyakorlati anyaga (az izmok erősítését és nyújthatóságát fejlesztő speciális előkészítő feladatok, valamint az ellenőrzésre szolgáló tesztek szempontjainak). * *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*   az órákon való rendszeres és aktív részvétel.   * *Munkaformák:* gyakorlat, egyéni gyűjtés, csoportmunka. | | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | | |
| * *Kötelező irodalom:*   Somhegyi – Gardi – Feszthammerné- Darabosné- Tóthné: Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati társaság, Budapest, 1996.  Perjés Kornél: Ortopédia. Semmelweis Egyetem    Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest, 2004.  Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai. Sport Kiadó, Budapest, 1980.  Benczéné-Szászné-Bacsó: Új lehetőségek a gyógytestnevelésben; Szarvas, 1995.  Gerő-Rigler: Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában; Kecskemét, 1999.   * *Ajánlott irodalom:*   Vízkelety Tibor: az ortopédia tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest, 1999.  Bencze Sándorné - Szászné Sziklai Ilona - Bacsó Lajos: Új lehetőségek a gyógytestnevelésben. Szarvaspress, Szarvas, 1995.  Gárdos – Mónus: Gyógytestnevelés; TF, Bp. 1991  Csider: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése; TF Továbbképző Központ, Bp. 1991.  Vályi-Nagy: Thera-band szalaggyakorlatok; Flaccus Kiadó, 1998 | | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Müller Anetta PhD – főiskolai tanár** | | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  **Hidvégi Péter PhD hallgató - adjunktus** | | |

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