|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. 1991Csider: 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)