|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: PREVENCIÓ AZ ISKOLÁBAN** | **Kódja: NMT\_TN112G1** | **Kreditszáma:2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): *gyakorlat* és száma: **1** | | |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-3)): 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 hallgatók korábbi elméleti tantárgyaik tudásanyagára alapozva szerezzenek gyakorlati ismereteket a primer prevenció szintjén alkalmazható mozgásanyag pontos kivitelezéséhez, átadásához.  Az egészségkultúra, a testkultúra fejlesztésében fontos, különböző élethelyzetekben és életkorokban 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 legfontosabb életmódelemekben.   * *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*   *Szakmai tudás*:   * A hallgató ismeri az iskolai testnevelés szempontjából fontos mozgásterületek (pl., streching, táncok) oktatásának elméletét és módszertanát. * A hallgató tudja a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elméletét és módszertanát az egyes korcsoportok sajátosságainak figyelembevételével. * A hallgató ismeri a testi fejlettség státuszának megállapítására, az egyéni fejlettség programjának elkészítésére, ezzel összefüggésben ismeretek és készségek motorikus próbák szervezésére, lebonyolítására, értékelésére és az adatok tárolására vonatkozó elméletet és a gyakorlati megvalósítás kritériumait. * Ismeri a sajátos fejlesztést igénylő (fogyatékkal, krónikus betegségekkel élő, testi fejlődésükben lemaradó, elhízott) tanulók, hallgatók és felnőttek pszichoszomatikus fejlesztésének speciális területeit, a prevenció kérdéseit. * Ismeri az integrált testnevelés és sportfoglalkozás vezetés követelményeit. * Rendelkezik olyan szakmai módszertani felkészültség, amely a gyengébb testi-lelki adottságú diákok számára is vonzóvá teszik a testnevelés és az iskola sportéletet, sikerélménnyel szolgálnak nekik. * Ismeri a különböző életmódelemekben a prevenciós lehetőségeket, felhasználási lehetőségeit az egészségtudatos magatartás kialakításában.   *Szakmai képességek:*   * Képes a testnevelési tananyag tervezésére (tantervfejlesztés, tanmenetkészítés, óravázlat-készítés). * Képes a testnevelési óra és a sportfoglalkozás 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 elősegíteni a tanulók részvételét saját teljesítményük értékelésében. * Képes az egészségtudatos magatartás, életvitel kialakítására az iskolában.   *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*   * Nyitott az új és bevált nemzetközi, elsősorban európai módszertan, illetve gyakorlat iránt, hogy hivatása gyakorlása során megfeleljen az új követelményeknek. * Képes a tanulók egyéni sajátosságait figyelembe venni, tiszteletben tartja a tanulók személyiségét, a családok nevelési szokásait és törekvéseit, támaszkodik az ezekben fellelhető értékekre. * Érzékeny a hátrányos társadalmi helyzetből, a szegénységből, az előítéletektől övezett kisebbségi létből fakadó nehézségekre. * Képes a különböző társadalmi rétegekhez, kulturális, nemzeti vagy etnikai csoportokhoz tartozó szülőkkel partnerként együttműködni. * *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*   Elméleti anyag (biomechanikailag helyes testtartás kritériumainak, agonista, antagonista izomegyensúly szempontjainak, ízületi mozgáshatároknak, tünetek, teszteknek) átismétlése.  A fizikai fittség összetevőinek részletezése. Objektív adatok (pulzus, vérnyomás) mérése. 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 fordítva 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.   * *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*   Az elméleti és gyakorlati órákon való aktív részvétel.  Mikrotanítás, gyakorlatelemzés.  Zárthelyi dolgozat sikeres megírása.   * *Munkaformák:* gyakorlat, óra- és foglalkozáslátogatás, egyéni gyűjtés, mikrotanítás | | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | | |
| * *Kötelező irodalom:*   Somhegyi Annamária, Gardi Zsuzsa, Feszthammer Artúrné, Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória (1996): Tartáskorrekció, Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest  Vízkelety Tibor (1999): Az ortopédia tankönyve, Semmelweis kiadó, Budapest  Kovács Tamás Attila (2003): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Bp. Bánhidi Miklós (2006): A rekreáció elmélete és módszertana. Oktatási segédanyagok cd-rom Student Kft. Győr  Gerő-Rigler: Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában; Kecskemét, 1999.   * *Ajánlott irodalom:*   John Tanner (2007): A kínzó hátfájás és gyógyítása Kézikönyv a megelőzéshez és a gyógyuláshoz, Pesti Szalon Könyvkiadó, Budapest  Pete Egoscue (2008): Fájdalom nélkül, Magyar Könyvklub, Budapest  Morava Endre (2001):  Prevenció az alapellátásban, Agora Nyomda, Pécs. | | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **dr. Müller Anetta PhD** | | |
| **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)