

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	„BABEŞ – BOLYAI” TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.3 Intézet	KINETOTERÁPIA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	ÁLLAMVIZSGA
1.6 Szak / Képesítés	KINETOTERÁPIA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG / Kinetoterapeuta-Gyógytornász

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	A MOZGÁSTERÁPIA ÁLTALÁNOS ALAPJAI						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	dr. SIMON-UGRON ÁGNES, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	dr. SIMON-UGRON ÁGNES, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	II	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	ÁT

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	6	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	4
3.4 Tantervben szereplő összórászám	84	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	56
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					12
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					12
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek: szakkör					1
3.7 Egyéni munka összóra száma	41				
3.8 A félév össz-órászama	84				
3.9 Kreditszám	5				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"> Anatómia és biomechanika, Kineziológia
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Videovetítővel felszerelt előadóterem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> A követelményeknek megfelelően felszerelt gyógytornaterem, videovetítő, asztalok, székek, speciális felszerelés, párnák, hengerek, zsámolyok.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Moduláris vetítés (Kinetoterápia és specifikus motorikusság) és a terület alaptartalmának tervezése interdiszciplináris orientáltsággal • C 2. A beillesztett curriculum és az oktatási és tanulási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúllyal (Kinetoterápia és specifikus motorikusság) • C 3. Az elsődleges (működésbeli) klinikai felmérés, értékelés és a gyógytorna-beavatkozás szükségletének a diagnózisa. • C4. A megelőző, kezelő vagy rehabilitációs beavatkozási gyógytornaterv megvalósítása.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • CT2. A megfelelő feltételekben és hatékonyan teljesíteni a munkafeladatot a gyógytorna-beavatkozások speciális tevékenységeinek megszervezésére és lefolyására.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A rehabilitáció elméleti és gyakorlati ismereteinek megismerése és elsajátítása, valamint általános ismeretek szerzése a gyógytornával kapcsolatosan.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A gyógytorna sajátos elemeinek, technikáinak és eljárásainak megismerése, ismétlése és megszilárdítása. • Sajátos gyógytornaprogramok szerkesztésének helyes megismerése, elsajátítás és alkalmazása a különböző célkitűzések figyelembe vételével. • A gyógytornában használható technikák és módszerek helyes kiválasztása a beteg rehabilitációs folyamatában a diagnózis és társbetegségek figyelembe vételével.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezető fogalmak. Biomechanikai alapfogalmak. Szakszókincs.	Interaktív kurzus	2 óra
2. Általános rehabilitációs ismeretek. Történeti áttekintés. Az orvosi rehabilitáció sajátosságai.	Interaktív kurzus	2 óra
3. A rehabilitáció módszerei. Alapfogalmak. Állapotfelmérés, tervkészítés.		
4. A gyógytorna -kialakulásának áttekintése, alaphelyzetei, technikáinak osztályozása. Gyógytornaelmélet.	Interaktív kurzus	2 óra
5. Gyógytornagyakorlatok. Célkitűzések. Tervek.	Interaktív kurzus	2 óra
6. Mozgásterjedelem növelésére használt módszerek. Kitarzott nyújtás/Stretching –típusok és technikák.	Interaktív kurzus	2 óra
7. Aktív gátlás. Technikák.	Interaktív kurzus	2 óra
8. Ízületi játék. Mozgatás. Manipuláció.	Interaktív kurzus	2 óra
9. Izomerő növelésére alkalmazható módszerek.	Interaktív kurzus	2 óra
10. Ellenállóképesség növelésére alkalmazható	Interaktív kurzus	2 óra

módszerek.		
11. Koordonáció, egyensúly, funkcionális képességek.	Interaktív kurzus	2 óra
12. Eszközök alkalmazási lehetőségei a rehabilitációban.	Interaktív kurzus	2 óra
13. Technikák és más terápiák kiegészítő alkalmazási lehetőségei a rehabilitációban.	Interaktív kurzus	2 óra
14. A rehabilitáció sajátos területei.	Interaktív kurzus	2 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet:

1. Albu, C.; Vlad, T.-L. (2004). Albu, A. *Kinetoterapia pasivă*. Iași:Ed. Polirom.
2. Barbu-Petruț, G. (2009). *Copilul și motricitatea*. Cluj-Napoca: Ed. MEGA.
3. Báthori, A.Zs.; Pesáné Nagy, K. *Lábterápia. A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai*. Második átdolgozott kiadás. Budapest: Flaccus kiadó
4. Bernolák, B. (szerk.).(2002). *Hidroterápia és speciális úszásoktatás*. Budapest
5. Cordun, M. (1999). *Kinetologie medicală*. București: Ed. AXA;
6. Cordun, M. (2009). *Kinantropometrie*. București: Ed.CD Press.
7. DiFiore, J. (2006). *Kismamatorna. (Pregnancy exercise fordítása)*. Debrecen: Hajja a Fiai Könyvkiadó
8. Érdi-Krausz, Zs. (2005). *Mindenki gyógytestnevelése.(Eredményes módszerek és gyakorlatok a gerincfájdalmak megelőzésére és korrigálására)*. 2. bővített kiadás. Budapest:OKKER
9. Fiszter, I. (2009). *Mozgásszervi rehabilitáció*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
10. Gardi, Zs. (1998). *Alapozó gyógytorna. Elmélet és gyakorlat*. Budapest: HIETE
11. Gáll, L. (1998). *Gyógytorna gyakorlatok gyűjteménye*. Budapest: HIETE
12. Huszár, I. ; Kullmann, L. ; Tringer, L. (2000). *A rehabilitáció gyakorlata*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
13. Járomi, M. (szerk). (2015). *Mozgásterápia alkalmazása népbetegségekben*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
14. Járomi, M. (2015). *Mozgásterápia elméleti és gyakorlati alapjai*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
15. Járomi, M. (szerk.) (2015). *Sportfizioterápia, sportterápia*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
16. Kisner, C.; Colby, L.A.(2007). *Therapeutic exercise - Foundation and techniques*. 5th Edition. Philadelphia: F.A. Davis Company;
17. Marcu, V. (coord.); Dan, M. (2006). *Kinetoterapia/Physiotherapy*. Oradea: Ed. Universității din Oradea.
18. Marinescu, D. (2001). *Durerea lombară și sciatică – Metode de tratament*. București: Gemma Print.
19. Moraru, G.; Pâncotan, V. (1999). *Recuperare kinetică în reumatologie*. Oradea: Ed. Imprimeriei de vest.
20. Pásztai, Z. (2004). *Kinetoterapie în neuropediatrie*. Oradea: Ed.ARIONDA.
21. Pektor, G. (2004). *(Nagy)Labdákönyv. Tartásjavító, izomerősítő gyakorlatok óriáslabdákkal*. Budapest: Flaccus kiadó
22. Perjes, K. (2008). *Ortopédia*. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
23. Raisin, L. (2003). *Stretching pentru toți*. (Traducere de Dan-Mihai Pavelescu). București: Ed:Teora.
24. Robănescu, N. (1976). *Readaptarea copilului handicapat fizic*. București: Ed.Medicală.
25. Sbenge, T. (1981). *Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor*. București: Ed.Medicală.
26. Sbenge, T. (1987). *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*. București: Ed.Medicală.
27. Sbenge, T. (1999). *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*. București: Ed.Medicală.
28. Sbenge, T. (2008). *Kinesiologie, știința mișcării*. București: Ed.Medicală.
29. Stanmore, T. (2008). *Pilates – gerinctorna. Nyak-, váll- és hátyakorlatok*. Gabo könyvkiadó.
30. Tatay-Azllanaj, S. (2007). *Nyújtás. Kíméletes nyújtás az egész testnek*. Debrecen: Bocsoda Kft.

31. Tóthné Steinhausz, V., & Tóth, K. (2015). *Tudatos ülés gerinciskolája általános iskolásoknak. Munkafüzet*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
32. Tóthné Steinhausz, V., & Tóth, K. (szerk.).(2015). *Tudatos ülés gerinciskolája általános iskolásoknak*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
33. Vass, L. (szerk.).(2015). *Osztálytermi tartáskorrekció: Gyakorlatgyűjtemény*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
34. Vekerdy-Nagy, Zs. (szerk.).(2010). *Rehabilitációs orvoslás*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
35. Veress, J.; Kürti, G. (2004). *Gyógyítás otthon – Gerinc ABC*. Debrecen: Anno kiadó;
36. Voss, E.D; Ionta, M.K; Myers, B.J. (1988). *Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) Bewegungsmuster und Techniken*. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag;
37. Weiß, J. (2007). *Kíméletes gerinctorna. Jó testtartás – egészséges gerinc*. Debrecen: Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Kinetológában használt technikák - osztályozás. Akinetikus technikák. Rögzítés. Fektetés. Műszeres fektetés. Alap- és származtatott testhelyzetek.	Magyarázat, bemutató	4 óra
2. Statikus kinetikus technikák. A mozgás. Izomösszehúzódnás. Izometrikus izomösszehúzódnás. Izomellazulás.	Magyarázat, bemutató	2 óra
3. Dinamikus kinetikus technikák. Vezetett mozgató. Teljesen vezetett mozgató. Önvezetéses mozgató.. Vezetett aktív mozgató. Aktív mozgató(reflexes, akartlagos). Teljesen aktív mozgató. Felügyelt aktív mozgató. Elleneállással szembe végzett aktív mozgató.	Magyarázat, bemutató	4 óra
4. Rehabilitációs gyógytornaterv. Célkitűzések. Technikák, módszerek és gyakorlatok. Gyógytestnevelésóra. Lecketerv. Gyakorlatok ütemre történő leírása. ATE rendszer. Gyakorlatok ATE rendszerbe történő leírása.	Magyarázat, bemutató	4 óra
5. Kinetikus- és gyógytorna-gyakorlatok.	Magyarázat, bemutató	4 óra
6. Proprioceptív neuromuskuláris facilitáció technikái. Kabat módszer. Felső végtag átlói- D1-D2. Alsó végtag átlói - D1-D2. Törzs, fej és nyak átlói.	Magyarázat, bemutató	4 óra
7. Bilaterális szimmetrikus mozgásvázlat. Bilaterális szimmetrikus kölcsönös mozgásvázlat. Bilaterális aszimmetrikus mozgásvázlat. Bilaterális aszimmetrikus kölcsönös mozgásvázlat. „Hasogatás” és „lifting”. Alsó törzs flexiója és extenziója.	Magyarázat, bemutató	4 óra
8. Stretching /kitartott nyújtás – balliszikus, passzív, aktív, dinamikus és izometrikus.	Magyarázat, bemutató	4 óra
9. Mozgásterjedelmet növelő módszerek és technikák. Aktív gátlás.	Magyarázat, bemutató	4 óra
10. Más PNF technikák (tonizáló, antagonisták felcserélése, relaxáló).	Magyarázat, bemutató	4 óra
11. Neuromotoros reedükáció módszerei – globális, analitikus és funkcionális.	Magyarázat, bemutató	2 óra
12. Kismamatorna–elemei, sajátosságai, ellenjavallatai. Intimtorna – módszerek, sajátosságok, javallatok.	Magyarázat, bemutató	2 óra

13. A gerinc poszturális reedükációjában és a rehabilitációban használt módszerek és technikák. Gerinctorna. Relaxáló technikák és módszerek. .	Magyarázat, bemutatás	4 óra
14. A kéz rehabilitációjában használt módszerek és technikák. Mobilizáló technikák.	Magyarázat, bemutatás	4 óra
15. Izomerő és ellenállás megtartására és növelésére használt technikák. Egyéb technikák és módszerek, amit a gyógytornában használhatunk.	Magyarázat, bemutatás	4 óra
16. Végző értékelés.		2 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet:

1. Albu, C.; Vlad, T.-L. (2004). Albu, A. *Kinetoterapia pasivă*. Iași:Ed. Polirom.
2. Barbu-Petruș, G. (2009). *Copilul și motricitatea*. Cluj-Napoca: Ed. MEGA.
3. Báthori, A.Zs. ; Pesáné Nagy, K. *Lábterápia. A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai*. Második átdolgozott kiadás. Budapest: Flaccus kiadó
4. Bernolák, B. (szerk).(2002). *Hidroterápia és speciális úszásoktatás*. Budapest
5. Cordun, M. (1999). *Kinetologie medicală*. București: Ed. AXA;
6. Cordun, M. (2009). *Kinanthropometrie*. București: Ed.CD Press.
7. DiFiore, J. (2006). *Kismamatorna. (Pregnancy exercise fordítása)*. Debrecen: Hajja a Fiai Könyvkiadó
8. Érdi-Krausz, Zs. (2005). *Mindenki gyógytestnevelése.(Eredményes módszerek és gyakorlatok a gerincfájdalmak megelőzésére és korrigálására)*. 2. bővített kiadás. Budapest: OKKER
9. Fiszter, I. (2009). *Mozgásszervi rehabilitáció*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
10. Gardi, Zs. (1998). *Alapozó gyógytorna. Elmélet és gyakorlat*. Budapest: HIETE
11. Gáll, L. (1998). *Gyógytorna gyakorlatok gyűjteménye*. Budapest: HIETE
12. Huszár, I. ; Kullmann, L. ; Tringer, L. (2000). *A rehabilitáció gyakorlata*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
13. Járomi, M. (szerk). (2015). *Mozgásterápia alkalmazása népbetegségeken*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
14. Járomi, M. (2015). *Mozgásterápia elméleti és gyakorlati alapjai*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
15. Járomi, M. (szerk.) (2015). *Sportfizioterápia, sportterápia*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
16. Kisner, C.; Colby, L.A.(2007). *Therapeutic exercise - Foundation and techniques*. 5th Edition. Philadelphia: F.A. Davis Company;
17. Marcu, V. (coord.); Dan, M. (2006). *Kinetoterapia/Physiotherapy*. Oradea: Ed. Universităţii din Oradea.
18. Marinescu, D. (2001). *Durerea lombară și sciatică – Metode de tratament*. București: Gemma Print.
19. Moraru, G.; Pâncotan, V. (1999). *Recuperare kinetică în reumatologie*. Oradea: Ed. Imprimeriei de vest.
20. Pásztai, Z. (2004). *Kinetoterapie în neuropediatric*. Oradea: Ed.ARIONDA.
21. Pektor, G. (2004). *(Nagy)Labdáskönyv. Tartásjavító, izomerősítő gyakorlatok óriáslabdákkal*. Budapest: Flaccus kiadó
22. Perjes, K. (2008). *Ortopédia*. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
23. Raisin, L. (2003). *Stretching pentru toți*. (Traducere de Dan-Mihai Pavelescu). București: Ed:Teora.
24. Robănescu, N. (1976). *Readaptarea copilului handicapat fizic*. București: Ed.Medicală.
25. Sbenghe, T. (1981). *Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor*. București: Ed.Medicală.
26. Sbenghe, T. (1987). *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*. București: Ed.Medicală.
27. Sbenghe, T. (1999). *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*. București: Ed.Medicală.
28. Sbenghe, T. (2008). *Kinesiologie, știința mișcării*. București: Ed.Medicală.

29. Stanmore, T. (2008). *Pilates – gerinctorna. Nyak-, váll- és hátgyakorlatok*. Gabo könyvkiadó.
30. Tatay-Azllanaj, S. (2007). *Nyújtás. Kíméletes nyújtás az egész testnek*. Debrecen: Bocsoda Kft.
31. Tóthné Steinhauz, V., & Tóth, K. (2015). *Tudatos ülés gerinciskolája általános iskolásoknak. Munkafüzet*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
32. Tóthné Steinhauz, V., & Tóth, K. (szerk.).(2015). *Tudatos ülés gerinciskolája általános iskolásoknak*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
33. Vass, L. (szerk.).(2015). *Osztálytermi tartáskorrekció: Gyakorlatgyűjtemény*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
34. Vekerdy-Nagy, Zs. (szerk.).(2010). *Rehabilitációs orvoslás*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
35. Veress, J.; Kürti, G. (2004). *Gyógyítás otthon – Gerinc ABC*. Debrecen: Anno kiadó;
36. Voss, E.D; Ionta, M.K; Myers, B.J. (1988). *Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) Bewegungsmuster und Techniken*. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag;
37. Weiß, J. (2007). *Kíméletes gerinctorna. Jó testtartás – egészséges gerinc*. Debrecen: Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy tartalma megerősíti a társadalom képviselőinek, a szakmai egyesületeknek és a szakterületi alkalmazóknak az elvárásait (Megyei Iskolai Tanfelügyelőség, Gyógytornászok Szövetsége, Központok, Iskolák), betartva az egyetem előtti oktatás iskolai programjának követelményeit.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A rehabilitációra vonatkozó nyelvezet helyes ismerete és használata.	Írásbeli értékelés	30%
	A gyógytornára vonatkozó alapfogalmaknak, testhelyzeteknek, valamint az alkalmazható technikáknak és módszereknek ismerete.	Írásbeli értékelés	30%
10.5 Szeminárium / Labor	Valamely bántalomban alkalmazható gyakorlatok célkitűzéseinek felsorolása, indoklása és használható technikáinak bemutatása.	Gyakorlati és szóbeli értékelés	20%
	Egy gyógytornaterv kitöltése és bemutatása a páciens diagnózisának és társbetegségének függvényében.	Gyakorlati értékelés	20%

10.6 A teljesítmény minimum követelményei

- Az egyetem előtti oktatásban az iskolai programban el(őre)látott oktatási-nevelési célkitűzések megoldási lehetőségeinek, eszközeinek és a gyakorlati szerkezetének ismerete és alkalmazása.

A kurzus címzetesének aláírása: A szeminárium címzetesének aláírása:
dr.SIMON-UGRON ÁGNES, adjunktus dr.SIMON-UGRON ÁGNES , adjunktus

Intézetigazgató

dr. CIOCOI-POP DUMITRU RAREȘ, egyetemi tanár