

# PORTFÓLIÓ

Gulyás Márton Gábor

2024



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

**Neveléstudományi Intézet**

**Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen  
pedagógus-szakvizsgára felkészítő szakirányú  
továbbképzési szak, levelező munkarend**

**A LÚDTALP MEGELŐZÉSÉRE ÉS KEZELÉSÉRE  
ALKALMAZHATÓ GYÓGYTESTNEVELÉSI  
ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZEREK AZ ÁLTALÁNOS  
ISKOLÁBAN**

**Belső konzulens:** Vönöczky Áron Gábor  
testnevelő tanár

**Belső konzulens intézete/tanszéke:**  
Neveléstudományi Intézet,  
Szakdidaktikai Tanszék

**Külső konzulens:**

**Készítette:** Gulyás Márton Gábor

**MATE- Kaposvári Campus**

**2024**

## Tartalomjegyzék

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1.     | A portfólió összeállításának szakmai háttere .....                                  | 5  |
| 1.1.   | A szakmai életút rövid bemutatása .....   | 5  |
| 1.2.   | A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban .....          | 7  |
| 1.3.   | Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek.....                                 | 8  |
| 1.4.   | Személyes célok, feladatok a képzés során.....                                      | 10 |
| 2.     | Szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények .....                               | 11 |
| 2.1.   | Anatómia és élettan .....   | 11 |
| 2.1.1. | Láb felépítése .....  | 12 |
| 2.2.   | Ortopédia .....   | 14 |
| 2.2.1. | Lúdtalp előfordulása.....   | 14 |
| 2.2.2. | Gyermekkori szerzett lábdeformitások .....  | 15 |
| 2.2.3. | Lúdtalp diagnosztizálása .....  | 15 |
| 2.2.4. | Lúdtalp kezelése .....  | 15 |
| 2.3.   | Gyógytestnevelés elmélete és módszertana.....                                       | 16 |
| 2.3.1. | Gyógytestnevelés fogalma .....  | 18 |
| 2.3.2. | Lúdtalp kezelésére javasolt és káros mozgásanyag.....                               | 19 |
| 2.4.   | Úszás és vízi terápiák.....   | 20 |
| 2.5.   | Funkcionális gimnasztika és Gyakorlatvezetés és elemzés .....                       | 21 |
| 2.6.   | Sportágak gyógyító adaptációja .....  | 23 |
| 2.6.1. | Lúdtalp gyakorlatok sportágak segítségével .....                                    | 23 |
| 2.7.   | A szakmai fejlődés tényeinek összegzése.....  | 24 |
| 2.8.   | Összegző reflexió a szakmai fejlődésről .....                                       | 25 |
| 3.     | További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása .....                            | 25 |
| 3.1.   | A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába.....                   | 25 |
| 3.1.1. | Gyógytestnevelés integrálása a mindennapos testnevelésbe lúdtalp specifikusan ..... | 26 |
| 3.1.2. | Csoportprofil- lúdtalp .....  | 28 |
| 3.1.3. | Prevenció az iskolai környezetben a lúdtalp témakörében.....                        | 29 |
| 3.2.   | Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálása ..... | 30 |
| 3.3.   | További szakmai tervek .....  | 31 |
|        | Felhasznált irodalmak jegyzéke.....   | 32 |
|        | Mellékletek.....  | 34 |
| 1.     | számú melléklet: Funkcionális gimnasztika- 64 ütemű szabadgyakorlat lánc .....      | 34 |
| 2.     | számú melléklet: Gyakorlatvezetés és elemzés .....                                  | 38 |
| 3.     | számú melléklet: Sportágak gyógyító adaptációja .....                               | 42 |
| 4.     | számú melléklet: Sportágak gyógyító adaptációja .....                               | 49 |

|  |    |
|--|----|
| 5. számú melléklet: Óraterv .....                            | 52 |
| NYILATKOZATOK .....  | 66 |
| A portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről ..... | 66 |
| Konzulensi nyilatkozat.....                                  | 67 |

# 1. A portfólió összeállításának szakmai háttere

## 1.1. A szakmai életút rövid bemutatása

2022-ben kezdtem tanulmányaimat a MATE Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára felkészítő - szakirányú továbbképzés szakon.

A portfólióm tartalma - bízom benne -, hogy leképezi elhivatottságomat és felkészültségemet. A kötelező és a szabadon választott dokumentumok szakmai tartalma mellett megjelennek szubjektív elemek is.

Jelenleg nyolc éve vagyok a pályán mint testnevelő tanár, de az ide vezető út nem volt egyértelmű. A sport kisgyermek korom óta része volt az életemnek. Óvodás koromtól úsztam majd az általános iskolában atletizáltam. Szinte az összes labdajátékban megmérgettem magam: kosaraztam, futballoztam, röplabdáztam, kézilabdáztam, teniszeztam.

Középiskolás tanulmányaimat 2005-ben kezdtem a kaposvári Noszlopy Gáspár Közgazdasági Szakközépiskolában, informatika szakon. A négyéves, érettségivel záruló alapképzést követően jelentkeztem az egy éves gazdasági informatikus technikus kiegészítő képzésre. Döntésemmel úgy gondoltam, időt nyerek, hiszen tizenkilenc évesen még nem tudtam eldönteni milyen irányba folytassam tanulmányaimat.

2010-ben sikeresen felvételiztem a Pannon Egyetem Nagykanizsai Kampuszára turizmus-vendéglátás szakra. Másfél év után rájöttem, hogy nem ez az én utam. 2012 január és szeptembere között – hazaköltözve - alkalmi munkák vállalásával támogattam édesanyámat, aki öcsémet és engem egyedülálló szülőként nevelt. A munka mellett akkor találkoztam és köteleztem el magam az önkéntesség mellett. Szabadidőmben és hétvégenként a Mosolygó Kórház Alapítvány kaposvári csapatához csatlakozva próbáltam élménydússá tenni a beteg gyerekek napjait. Ez mellett régi szenvedélyem, a tenisz is kínált lehetőségeket a gyerekekkel való kapcsolat kialakítására. A nyári hónapokban a több éves sportteljesítményeim elismeréseként felkértek, hogy segítsék a Donner Sport Klub és az Iszák utcai teniszkomplexum által szervezett gyermek tenisztáborok megvalósításában, mint edző és gyermekfelügyelő. Jelenleg is végzek önkéntes tevékenységet a klub életében, ugyanakkor a Kaposvári Tenisz Klub másodosztályú csapatának aktív versenyzője vagyok. Ekkor már nem volt kétséges, hogy

a jövőben hivatásszerűen kívánok foglalkozni gyermekek oktatásával, nevelésével, mint testnevelő tanár.<sup>1</sup>

2012-ben jelentkeztem a Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar Tanító szakára testnevelés műveltségterületre. 2012 szeptemberében elkezdtem tanulmányaimat és mellette folytattam az önkéntes munkát is. A négy éves képzés megerősített döntésemben, ragyogó tanárok előadásai fejlesztették elméleti tudásomat. A harmadik szemeszertől belekóstolhattam a tanítói szakma gyakorlati oldalába is. Sokat köszönhetek gyakorlatvezetőimnek és a kéthónapos tanítási gyakorlatomat mentoráló Honvéd utcai tagiskola tanítóinak. Tanácsaiknak, bátorításuknak köszönhetően indultam a KE végzős hallgatóknak hirdetett tanítási versenyén.

2016 júniusában sikeres záróvizsgát tettem, ám a hiányzó nyelvvizsga miatt diplomámat nem vehettem át. Ezt a hiányosságomat egy évvel később leküzdöttem.

Szerencsésnek tartom magam, hogy a 2016/2017-es tanévben bizalmat kaptam a Szentbalázi Körzeti Általános Iskola igazgatójától és napközis nevelőként, valamint testnevelő tanárként itt dolgozhattam. Mindennapi munkámat tanácsaival és személyes példamutatásával segítette mentorom Keresztes Mária. Nagyon köszönöm neki és az egész tanári karnak, akik folyamatosan segítettek mentálisan és szakmai téren egyaránt. Összetartó, egymást segítő tantestületbe kerültem, akikhez bizalommal fordulhattam a kezdetektől.<sup>2</sup>

A gyerekekkel való kapcsolat kialakításában az alkalmi konfliktushelyzetek kezelése és a gyakorlati tapasztalás eredményeként elindultam a Pedagógussá válás útján. Mindennap új kihívás és élmény volt egyszerre.

A 2017/18-as tanévtől 5.-es osztályfőnök lettem. Továbbra is legfőbb feladatomban volt a mindennapi testnevelés szakszerű, élményszerű biztosítása több évfolyamban. Tagja voltam a felsős munkaközösségnek, bekapcsolódtam az iskolai munkaterv megvalósításába. Több évnyi kihagyás után vezetésemmel jutottak el a szentbalázi iskola ifjú focistái több járási futballtornára - Mikulás Kupa, Kisiskolák Labdarúgó Tornája, Körzeti Futsal Labdarúgó Torna. Szívesen vállaltam segítő szerepet tanulmányi kirándulásokon osztálykísérő pedagógusként.

---

<sup>1</sup> Gulyás Márton Gábor- Tanári szakdolgozati portfólió, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, 2020.

<sup>2</sup> Gulyás Márton Gábor- Tanári szakdolgozati portfólió, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, 2020.

2018. februárjában jelentkeztem a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karának rövidciklusú testnevelő tanári szakára. Célom az volt, hogy a meglévő tudásomat frissítsem, kiegészítsem, illetve a szakma legújabb elméleti és gyakorlati eredményeivel bővítsem. Az egyetemen eltöltött két évet nagyon hasznosnak tartom. Szakmai tudásom ez alatt az idő alatt folyamatosan bővült, elmélyült, új ismereteket szereztem, amiket a gyakorlatban is hasznosíthattam. Egyetemi éveim alatt kapott pozitív élmények további célok kitűzésére is sarkaltak.<sup>3</sup>

2019/20-as tanévtől a Somogy Vármegyei Duráczky József Óvoda, Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény és Kollégium dolgozója vagyok, mint testnevelő tanár és osztályfőnök. Az intézményben eltöltött második év után vált világossá számomra, hogy meglévő tudásomat bővíteni szeretném új, speciális területen. Minden gyermek más, minden gyermek értéket hordoz. A képességeik optimális fejlesztése érdekében szükségessé vált elmélyíteni a tudásomat a gyógytestnevelés területén. Mindig is fokozott figyelmet fordítottam a tanulók differenciált képzésére, különösen érvényes ez a BTM és SNI-s tanulókra, amit – hitem szerint- a gyógytestneveléssel még hatékonyabban tudok végezni. Ebben segített, hogy kapcsolattartásom eddig is folyamatos volt a fejlesztő és gyógypedagógus kollégákkal.<sup>4</sup>

## 1.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban

Több évfolyamon is tartok testnevelést, minden évfolyamon vannak gyógytestnevelésre szoruló diákok. Kézenfekvő volt a számomra, hogy a hatékonyság érdekében ezen a területen szükséges a jelenlegi tudásom bővítése. Ijesztő, de legalábbis elgondolkodtató, hogy egyre több a mozgásszervi elváltozással, vagy belgyógyászati problémával küzdő gyermek. Az intézményben jelenleg egy pedagógus tart gyógytestnevelés órákat. A magas gyereklétszám miatt komoly kihívás szakszerűen végezni a munkáját, így ez is motivált a képzés elvégzésében.

A főiskolán, majd később az egyetemen szerzett gyógytestneveléshez köthető ismereteimet nem éreztem elégségesnek, hogy kellő magabiztossággal és hatékonysággal tartsak foglalkozásokat.

---

<sup>3</sup> Gulyás Márton Gábor- Tanári szakdolgozati portfólió, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, 2020.

<sup>4</sup> Gulyás Márton Gábor- Tanári szakdolgozati portfólió, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, 2020.

A gyógytestnevelés egy speciális terület. Azok a gyerekek, akik rászorulnak, különleges fejlesztést és képzést érdemelnek. Így elsősorban olyan szakmai elméleti és gyakorlati tudást szeretnék szerezni, ami magabiztossá tesz a mindennapi munkavégzésem során.

### 1.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek

Első kompetencia a szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás, amely számomra részben fejlesztendő terület. Nyolcadik éve tartok rendszeresen testnevelés órákat különböző évfolyamokon. Tanító- testnevelés műveltségterületesként és a mester szakot megszerezve testnevelő tanárként úgy gondolom, rendelkezem akkora rutinnal, hogy az alapok ismeretében képes legyek az órák tartására. Átlátom a hasznos és káros mozgásformák közötti összefüggéseket, viszont a gyógytestnevelésben használatos szakorvosi kifejezéseket még mélyebben és pontosabban kell elsajátítanom. Az órákat igyekszem minél változatosabban tartani, akár saját készítésű eszközök alkalmazásával. Ösztönzőm a gyerekeket a kritikus gondolkodásra és arra, hogy az órákon megszerzett tudást az otthoni mindennapokban is helyesen tudják alkalmazni. A mindennapos testnevelés és a gyakorlat során tartott gyógytestnevelés foglalkozásokon figyelembe veszem a tanulócsoport összetételét, a tanulók egyéni céljait, szükségleteit. A foglalkozásokhoz szükséges tanterveket és intézményi dokumentumokat megfelelőképpen ismerem. Módszertani ismereteim bővítésén folyamatosan dolgozom. Minden órán felhívom a figyelmet a szaktárgyi koncentrációra, főként a matematika területén, például az alakzatok kialakításánál. A feladatok végrehajtásánál alkalmazok direkt és indirekt módszereket, ezzel is ösztönözve a gyerekeket az önálló gondolkodásra.

Második kompetencia a pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók szintén részben erősségeimnek mondhatóak. Mindig a tanterv és az intézmény pedagógiai programját tartom a szemem előtt, amikor az órákat tervezem. Foglalkozások során igyekszem személyre szabottan és a tanulók életkori sajátosságait szem előtt tartva kiadni a feladatokat. Lehetőség szerint differenciálok a gyakorlatok minőségben, mennyiségben és nagy hangsúlyt fektetek a tehetséggondozásra is. Minden órát azzal indítok, hogy megteremtsem a megfelelő légkört és kellő motivációt adjak az óra anyagához. Személyes példamutatással és az órai feladatok bemutatásával, valamint a játékokban való aktív részvétellel tovább tudom motiválni a gyerekeket. Igyekszem a lehető leghatékonyabb megoldást választani az adott óra célkitűzésének a megvalósításához, de szükség szerint alkalmazok alternatív megoldásokat is az eredményesség érdekében. Órák



végén mindig kiemelem a pozitívumokat és alkalmazom az önértékelést, továbbá adok teret a diákok véleménynyilvánítására is. Az itt kapott információkat feljegyzem és lehetőség szerint beépítem a következő órába, vagy esetlegesen változtatok rajta. Ez vonatkozik a jól bevált gyakorlatok alkalmazására. A kevésbé sikeres feladatok okát kielemezem és igyekszem kiküszöbölni. Nagyobb hangsúlyt kell fektetnem a saját óráim elemzésére és értékelésére, ezzel is ösztönözve magamat a még szakszerűbb foglalkozások kivitelezésére.

A harmadik kompetencia a tanulás támogatása. Minden órán igyekszem a harmonikus légkör kialakítására. Folyamatosan az adott csoport érdekeit tartom szem előtt, mind csoportos és egyéni szinten is. Szakirodalmak további ismeretének a segítségével még inkább segítségére lehetek a tanulók problémáinak a leküzdésében. Személyes példamutatással igyekszem folyamatosan fenntartani az érdeklődést. A gyerekek bizalommal fordulhatnak hozzám és képes vagyok alternatív megoldásokat nyújtani számukra az esetleges problémájuk megoldásában.

A negyedik kompetencia az egyéni bánásmód előtérbe helyezése erősségemnek mondható. A gyógytestnevelés foglalkozások sajátossága az alacsony létszám. Ennek köszönhetően bőven van alkalom az egyéni érdekek előtérbe helyezésének. Az órák során úgy alakítom a csoportokat, hogy azok egy adott deformitással, vagy egy adott probléma javítására törekedjenek. Ezeknek a problémáknak a mértéke természetesen különböző és ilyenkor szükséges az egyéni differenciálás. Kellő diszkrécióval kezelem a tanulók személyes problémáit és szakmai tanácsokkal igyekszem segíteni őket. Folyamatosan tartom a kapcsolatot a szakos kollégáimmal a hatékonyság és a szakmai tapasztalatok megosztása érdekében, he kell segítséget kérek tőlük.

Az ötödik kompetencia a tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység. Ennek a kompetenciának a területén erősségem a közösséggé formálás. A testnevelési játékok segítségével kiválóan lehet erősíteni a gyerekekben a csapatszellemet, toleranciát és a másik elfogadását. Minden órán alkalmazok páros és csoportos munkaformákat. Kooperációs feladatok segítségével még jobban lehet erősíteni a diákok empátiáját. Csapatjátékok során adódik leginkább lehetőség a konfliktusok kialakulására, ennek megelőzése érdekében aktívan részt veszek a játékokban mint játékos, vagy bíró. Játékvezetőként a következetesség, a szabálykövetés és a fair play betartása a fő célom.

Hatodik kompetencia a pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése terület fejlesztendő a munkám során. Igyekszem minden feladat után rögtön visszacsatolást biztosítani a tanulónak, és folyamatosan javítom az

esetleges hibákat is, amiket konkrét példákkal igyekszem megmagyarázni, alátámasztani. Feladatok végeztével adok teret a tanulói visszajelzéseknek és észrevételeknek is. A rosszul kivitelezett feladatoknál elsődlegesen törekszem a hiba fő okának a kijavítására. Munkám során a későbbiekben törekednem kell évközi, félévi és év végi mérések rögzítésére és azok elemzésére akár táblázatos, vagy grafikonos módszerek segítségével.

Hetedik kompetencia a kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás részben az erősségeim közé tartozik. Erősségemnek tartom a kommunikációt mert napi szinten egyeztetek szakos kollégáimmal, osztályfőnökként pedig az osztályomba járó diákok szüleivel. Helyzettől függően használom a szaknyelvet és amikor a szülőkkel egyeztetek azt olyan nyelvhasználattal teszem, hogy az számukra is érthető legyen. Váratlan helyzetekben sem esem kétségbe és higgadtan kezelem azokat. Kollégáim bizalommal fordulhatnak hozzám szakmai téren. Fejlesztésre szorul a gyógytestnevelés területén további szakmai partnerekkel való kommunikációs csatorna kialakítása, annak érdekében, hogy még hatékonyabban tudjam ellátni a feladatomat.

Nyolcadik kompetencia az elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért fejlesztendő terület a számomra. Rendszeresen járok továbbképzésekre főként a szakirányomhoz kapcsolódóan. De a felkészültségem a gyógytestnevelés területén még nem elegendő. Ezért a szakirodalom mélyebb tanulmányozása, valamint rendszeres hospitálás és tapasztalt kollégákkal való egyeztetésekre van szükségem.<sup>5</sup>

#### 1.4. Személyes célok, feladatok a képzés során

Célom pedagógusként a mindennapos testnevelés órákat gyógytestnevelési feladatokkal kiegészíteni. Főként a lúdtalp megelőzésre fókuszálok, mert az intézményben ahol jelenleg dolgozom magas aránya azoknak a tanulóknak, akik ezzel a deformitással küzdenek. Ennek megvalósítása most már reális alapokon fekszik, mivel a két év alatt megkaptam a kellő elméleti tudást és szereztem elegendő jártasságot, hogy gyakorlatban is alkalmazhassam. A cél megvalósulása érdekében szem előtt tartom a nyolc pedagóguskompetenciát. Ezek helyes alkalmazása a fejlesztendő tanulók, illetve tanulócsoporthoz eseten eltérő lehet. A képzés során

---

<sup>5</sup>

[https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/unios\\_projektek/kiadvanyok/Szakszolgalat\\_negyedik\\_jovahagyasra.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/Szakszolgalat_negyedik_jovahagyasra.pdf)

a különböző kurzusok, előadások befogadásával kellő jártasságot szereztem a gyógytestnevelés összetett, több rétegű ismereteinek körében.

Arra törekszem, hogy az egyes kompetenciák ne egymástól függetlenül és elszigetelten jelenjenek meg pedagógusi életpályámon, hanem integráltan, egymást kiegészítve. Képesnek tartom magam a mindennapi feladatok tervezése során a kollégákkal és a tanulókkal való együttműködésre. A rendelkezésre álló taneszközöket, egyéb tanulási forrásokat az aktuális céloknak megfelelően választom ki. Átlátom a pedagógiai folyamat elemei közötti összefüggéseket és kölcsönhatásokat, ezeket a konkrét célokhoz igazítva használom. Törekszem a kreatív megoldásokra. Terveimet és azok megvalósulását rendszeresen elemzem, értékelésükben kikérem kollégáim véleményét is. A differenciálás, az egyénre, ill. csoportra szabott tervezés mellett az értékelést is használom a tanulók motiválására, személyiségük fejlesztésére, önértékelési képességük kialakítására.

A képzésnek köszönhetem, hogy felismertem hiányosságomat a pedagógiai és –részben - a szaktárgyi szakirodalom területén. Ezen elmaradásomat igyekszem mielőbb pótolni.

## 2. Szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények

Azért választottam a lúdtalpat a portfólióm fő témájának, mert egyike a leggyakoribb lábproblémának és számos diákot érint. Az iskolában is szinte minden osztályban található olyan tanuló aki érintett a deformitásban. Továbbá több szemszögből is jól vizsgálható: anatómiai, ortopédiai, funkcionális gimnasztikai oldalról is jól megközelíthető.

### 2.1. Anatómia és élettan

Az anatómia tantárgy kiemelkedően fontos a gyógytestnevelésben. A kurzus elsajátítása által sikerült jobban megérteni az emberi test működését. Mélyebben beleláthattam a test szerkezetébe és működésébe. Hozzájárult, hogy megértsem, hogyan reagál a szervezet a fizikai aktivitásra és a különböző gyógyító eljárásokra.

A tanult ismeretek segítségével biztonságos és hatékony gyakorlatokat állíthatok össze a gyógytestnevelésre utalt személyek számára. Ennek következtében lehetőségem nyílik megfelelően tervezett és végrehajtott gyakorlatok összeállítására, amik segítik a test helyreállítását kockázatvállalás nélkül.

A tantárgy elsajátítása által könnyebben megértem és jó eséllyel megelőzhetem a gyakori sérüléseket és problémákat. Segít megtervezni a megfelelő rehabilitációs módszereket és gyakorlatokat, hozzájárul a sérülések megelőzéséhez és gyorsabb gyógyuláshoz. Az anatómia és élettan tudományágak tehát alapvető fontosságúak a gyógytestnevelésben. Az ismeretek birtokában segíthetnek a hatékony és biztonságos rehabilitációs folyamatokban, valamint a betegek egészségének és jólétének javításában.

Az alábbi alfejezetekben a lúdtalphez köthető anatómiai ismereteimet fogom kifejteni.

### 2.1.1. Láb felépítése

Az emberi láb szerkezetének felépítésében 26 csont és számos szalag, 33 ízület és több mint 40 izom vesz részt. Álló helyzetben az egészséges láb a talajra három ponton támaszkodik. Hátsó támaszkodási pont a sarokcsont, elől pedig két támaszkodási pont található az I. és V. lábközépcsont fejecse. Mikor az ember álló helyzetben van vagy terhelés éri a lábfejet a támaszkodási pontok között terhelési ívek alakulnak ki. Ezek az ívek alakítják ki a lábon a boltozatokat. Az emberi lábat kéthosszanti és egy haránt boltozat alkotja. A boltozatok alkotásában részt vesznek a láb csontjai, izmai, inak és szalagok.:

- Hosszanti boltozat: magasabban ívelt belső sugár a sarokcsont és az I.-II.-III. lábközépcsont fejecse között. Laposabban a külső ívvel a sarokcsont és a IV.-V. lábközépcsont fejecse között.
- Harántboltozat: a II.-III.- IV. lábközépcsont fejecse szintjétől a támaszkodó I. és V. lábközépcsont fejecse felett képez enyhe ívet.<sup>6</sup>

A boltozatos szerkezet feladata, hogy megfelelő alátámasztást biztosítson és megtartsa az ember súlyát állás, járás és futás közben. Fontos szerepet játszik továbbá abban hogy átalakítsa a becsapódási erőt.

Boltozat megtartásában egyaránt szerepet játszanak aktív és passzív tényezők.

- Passzív: csontok, ízületek, talpi szalagok és a talpi bőnye
- Aktív: az izomzat

---

<sup>6</sup> Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin: Lábterápia-A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai. Flaccus Kiadó,2010. 14-17.p

A láb izmait elhelyezkedésük szerint szintén két csoportba lehet sorolni:

- lábháti
- talpi

A talp kis izmai bekapcsolódnak a boltozat fenntartásában. A szárkapocsi izmok nagyobb szerepet vállalnak a boltozat fenntartásába, mert a hosszú ínuk a talpon kengyelszerűen húzódnak át.<sup>7</sup>

A láb ízületei:

- Bokaízület, amely két ízületből áll: a felső ugróízületből és az alsó ugróízületből
- Chopart ízületi vonal, ami mozgástanilag nem önálló ízület
- Lábtő-lábközép ízületek, amik feszeség és minimális mozgás jellemző
- Lábközép-lábujjpercek, amik korlátozottan szabadízületek<sup>8</sup>

A lábat lábtőre-tarsus (7 db csont), lábközépre-metatarsus (5db csont) és ujjakra-digiti pedis (14 db csont) osztjuk. Láb csontjai eltérőek a kéz csontjaihoz képest, mind nagyságban, mind fejlettségben. A láb csontjai fejlettebbek és nagyobbak kézben található hasonló csontokhoz képest, az ujjak csontjai viszont csenevészek a kéz hasonló csontjaihoz képest. Ezek a különbségek azzal magyarázhatók, hogy a lábtő csontjainak a feladata a test súlyának tartása. Az egyéb részek nem vállalnak fontos szerepet benne, hiszen fogásra nem használjuk a lábunkat.

A bokaízületben történik a lábfej hajlítása és feszítése. Oldalirányú elmozdulások alap körülmények között nincsenek. Az ugrócsontnak a bokavillában ízesülő felszíne elől szélesebb, így ha lábujjhegyen állunk, bizonyos mértékű oldalirányú elmozdulás keletkezhet. Állás közben a láb folyamatosan egyensúlyoz, amit a talp bőrében található idegvégződéseken keresztül a lábizomzat aktív működése biztosít. A lábujjak szerepe is fontos, hiszen a talajba kapaszkodva növelik a talp felszínét. A járásnál nélkülözhetetlen szerep hárul rájuk, a sarok emelkedésekor elrugaszkodást tesznek lehetővé a talajtól. Lábat érő egyenlőtlen terheléskor a hosszanti boltozat belső ívére ható erő fokozottan megnő és a boltozatot alkotó passzív tartóelemek csak a saját rugalmasságuk határáig tudnak ellenállást biztosítani. Legfontosabb izmok a lábujjhajlító, talpizmok és a láb külső szélét emelő izmok.

---

<sup>7</sup> Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin: Lábterápia-A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai. Flaccus Kiadó,2010. 14-17.p

<sup>8</sup> Vass Livia, Bohner-Beke Alíz: Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs, 2015. 126.p.

Tartós túlterhelés a lábboltozat elváltozását eredményezi és ezzel statikai rendellenességek kialakulását is előidézhetheti. Leggyakoribb formája a lúdtalp.<sup>9</sup>

## 2.2. Ortopédia

A tantárgy mély ismerete segített megérteni mozgásszervrendszer, valamint a tartó- és mozgató apparátus megbetegedéseit. A szerzett tudással a prevenció, a betegségek korai felismerése, eredményes kezelése sikeressé válhat és a maradandó deformitások elkerülésére is lehetőség nyílik. Az anatómiai ismereteim segítségével komplexebb képet kaptam az ortopédiai deformitások terén. Általános iskolás korban az egyik leggyakoribb probléma a lúdtalp, amit a képzésen szerzett tudásommal lehetőségem nyílik a mielőbb felismerni. Ennek bizonyítékául az alábbiakban kifejtem a lúdtalpról szerzett ismereteimet az ortopédia területén.

### 2.2.1. Lúdtalp előfordulása

A lúdtalp az ember életszakaszának bármely pontján kialakulhat és életkori sajátosságokként különböző formában jelenhet meg. A láb boltozatos szerkezete csak a járást követően kezd kialakulni. Csecsemőknél a talpi zsírpárna tölti ki a boltozatot, ezért tűnik laposnak a lábuk. A populáció több mint háromnegyedénél észlelhető kisebb vagy nagyobb fokú lúdtalp, de csak elenyésző részben van szükség ortopédiai kezelésre.

Meghatározhatunk szenzitív időszakokat, amikor a lúdtalpnak nagyobb az előfordulási lehetősége:

- Átlagosan a csecsemők mozgásfejlődésénél meghatározhatók szakaszok, mint a kúszás-mászás 7-8 hónapos kor környékén. 10-12 hónaposan felállnak, kapaszkodva, oldalazva járnak, majd 13 hónapos koruk környékén kialakul az önállóan járás. Ezeknek a szakaszoknak a siettetése vagy elhanyagolása fejletlen izomzathoz vezethet, ami az állás stabilitását veszélyeztetheti.
- Óvodás és kisiskolás kor kezdetén a terhelésben bekövetkező változások idézhetnek elő lúdtalpat. Oka, hogy az izomzat – feladatát végezve- a megnövekedett terhelést így ellensúlyozza.

---

<sup>9</sup> Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin: Lábterápia-A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai. Flaccus Kiadó,2010. 14-17.p

- Serdülőkorban a gyerekeknél hirtelen bekövetkező magasságbeli növekedés következménye lehet a súlygyarapodás, ami túlterhelést vonhat maga után a láb izmainál.
- Felnőtt korban a mozgásszegény életmód velejárója lehet a lúdtalp.<sup>10</sup>

### 2.2.2. Gyermekkori szerzett lábdeformitások

A lúdtalp (pes planus) a leggyakoribb lábdeformitás, amit népbetegségnek is tekinthetünk. Jellemzően a sarok valgus állásban van és a hosszanti boltozat lesüllyedt.

Két fajtáját különböztethetjük meg :

- Hosszanti boltozat süllyedt meg
- Harántboltozat is megsüllyedt, ekkor beszélhetünk teljes lúdtalpról<sup>11</sup>

### 2.2.3. Lúdtalp diagnosztizálása

A diagnosztizálás a betegségek vagy egészségügyi állapotok azonosításának folyamata, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a lúdtalpra a megfelelő kezelési tervet dolgozzuk ki.

- Betegvizsgálat alkalmával anamnézistézist készítünk. Információkat gyűjtünk a beteg panaszairól, tünetek időtartamáról, lábat érintő korábbi esetleges sérülésekről.
- Fizikális vizsgálat során megvizsgáljuk a lábakat, lábboltozatot. Figyelni kell az ízületi mozgékonyságot, izmok erejét és az esetleges fájdalomra adott reakciót.
- Képalkotó vizsgálatok: Röntgen, MRI, CT segítségével képes az orvos azonosítani a láb szerkezetében, vagy ízületében végbemenő elváltozásokat.

### 2.2.4. Lúdtalp kezelése

Fontos kiemelni, hogy lehetőség szerint prevencióra kell törekedni

Konzervatív kezelés:

<sup>10</sup> Vass Livia, Bohner-Beke Alíz: Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs, 2015. 134.p.

<sup>11</sup> Vass Livia, Bohner-Beke Alíz: Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs, 2015. 133.p.

- Újszülöttek és csecsemők esetében kerülni kell a cipő húzását, hogy a lábujjak szabadon mozoghassanak és erősíthessék a láb izmait. Elegendő a járást követően cipőt adni a gyermekre.
- Tilos siettetni a felállást és járást, hagyni kell hogy a gyerek megérjen izomzatilag. Amint ez bekövetkezik, lehetőség szerint biztosítsunk a számára megfelelő sarokrésszel ellátott cipőt.
- Óvodában és kisiskolás korban elkezdődhet a láb izmainak erősítése, főként a boltozatoké. Minél többet járjanak lábujjhegyen, külső talpélen és kapingáló mozgást végezzenek a lábujjaikkal.
- Mezítláb járás különböző típusú talajon
- Direkt lúdtalpra kialakított lábbeli viselése, aminek segítségével megakadályozható a sarok bedőlése, így a valgusban elhelyezkedő sarkot megakadályozza a további romlásban.<sup>12</sup>

Műtéti kezelések:

- Ortopédiai csontkorrekciós műtét (bokasüllyedés, bütyök, kalapácsujj).

Kezeletlen lúdtalp következményei:

- bütyökképződés
- fáradékonyság
- kalapácsujj
- hanyag tartás
- gerincferdülés
- láb fájdalom<sup>13</sup>

### 2.3. Gyógytestnevelés elmélete és módszertana

A tantárgy elsajátításának segítségével az anatómia- és élettan, ortopédia és belgyógyászat kurzusokon elméletként elhangzottakat a gyakorlatban is megtapasztalhattam. A lúdtalphoz köthető káros és hasznos gyakorlatokat is ennek a tantárgynak köszönhetően ismerhettem meg.

---

<sup>12</sup> dr. Mike György ortopédiai előadása

<sup>13</sup> dr. Mike György ortopédiai előadása



Fontos célokat ismerhettem meg, amit majd a tornateremi foglalkozások során figyelembe kell vennem:

- Fizikai kondíció és erő fejlesztése: A gyógytestnevelés célja az egészséges testalkat és az általános fizikai kondíció fejlesztése. Ez magában foglalja az izomerő, az állóképesség, a rugalmasság és az egyensúly fejlesztését.
- Mozgáskoordináció és mozgásképeség javítása: A gyógytestnevelési gyakorlatok segítenek a mozgáskoordináció és a mozgásképeség javításában, ami esszenciális a mindennapi tevékenységek során.
- Sérülések megelőzése: A megfelelő testmozgás és testtudatosság fejlesztése révén a gyógytestnevelés segíthet megelőzni a sérüléseket, különösen azokat, amelyek gyakran előfordulnak a sportolás során.
- Testtudatosság és egészséges életmódra nevelés: A gyógytestnevelés során a diákok megtanulnak figyelni a testük jelzéseire és megértik, annak működését. Ez növeli az önbizalmat és a testtudatosságot, valamint segíti a diákokat az egészséges életmódra nevelésben.
- Mentális egészség támogatása: A testmozgásnak pozitív hatása van a mentális egészségre is, segítve a stressz kezelését, a hangulat javítását és az általános jóllétet.
- Csapatmunka és szociális készségek fejlesztése: A gyógytestnevelés gyakran csapatban, vagy csoportban történik, ami lehetőséget ad a diákoknak a csapatmunkára, a kommunikációra és a szociális készségek fejlesztésére.

A kurzus rávilágított arra is, milyen szerteágazó részterületei vannak a gyógytestnevelésnek:

- Betegség típusok szerinti csoportosítás
  - o Tartó- és mozgatórendszer szerinti
    - oldalirányú elváltozások (scoliosisok)
    - nyílrányú elváltozások (lapos hát, lordosis, kyphosis, kypsholordosis)
    - kombinált gerincdeformitások (kyphoscoliosis)
    - mellkas deformitások (tölcsérmell, tyúkmell)
    - alsó végtag deformitásai (lábboltozat süllyedése, lúdtalp)
      - csípőízület rendellenességei
  - o Belgyógyászati betegségek szerint
    - szív-és keringési rendszer betegségei
    - légzőrendszer betegségeinek gyógytestnevelése

- vegetatív disztóniások gyógytestnevelése
  - kórosan kövér tanulók gyógytestnevelése
  - csökkentlátó tanulók gyógytestnevelése
- Fogyatékkal élők gyógytestnevelése
- Mentális betegségben szenvedők gyógytestnevelése
- Életkor szerinti csoportosítás
  - Fiatalkorúak gyógytestnevelése
  - Felnőttek gyógytestnevelése
  - Sportolók posztrehabilitációja <sup>14</sup>

### 2.3.1. Gyógytestnevelés fogalma

A gyógytestnevelés az egészségügy és a testmozgás összekapcsolódására épül, és a fizikai aktivitás terápiás alkalmazására összpontosít. Célja az egészség megőrzése, a rehabilitáció támogatása és az egészségügyi problémák kezelése fizikai aktivitás, testmozgás és speciális terápiás módszerek segítségével.

A gyógytestnevelés egyénre szabott és arra hivatott, hogy megteremtse az esélyegyenlőséget minden tanulónak.

Az iskolarendszerben dolgozók feladata a mindennapos testmozgás kialakítása és folyamatos szinten tartása, fejlesztése, figyelembe véve a mozgásfejlődési eltéréseket a különböző korosztályok között.

Statisztikák és szűrővizsgálatok alapján a gyerekek legalább 20%-ánál áll fent valami olyan állapot, ami miatt gyógytestnevelési ellátásra van szükség.

„A gyógytestnevelés az a tudományág, amely a testnevelés módszereinek felhasználásával betegségek megelőzésére és gyógyítására alkalmas.” (Dr. Nemessuri Mihály sportorvos professzor) A gyógytestnevelést specifikusan azoknak a tanulónak alakították ki, akiknek az egészségi állapotuk sérült. Ez lehet veleszületett, vagy szerzett betegség, ami nem olyan nagyfokú, hogy akadályozza az iskolai ellátásukat.

---

<sup>14</sup> Simon István Ágoston: A gyógytestnevelés elmélete és módszertana. Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet. Szombathely, 2015. 36. p.

Szűkebb értelemben önálló tantárgy, melyben betegségtípusok szerinti és testi képességeikben visszamaradott tanulók tantervbe foglalt differenciált képességfejlesztése folyik, mindazok részvételével, akiket szakorvos javaslatára az iskolai gyermekgyógyász gyógytestnevelésre utal. Tágabb értelemben a testkultúra a testneveléstudomány része.<sup>15</sup>

A gyógytestnevelés tehát kiemelkedő fontosságú a betegségek megelőzésében és kezelésében, valamint az egészséges életmód támogatásában. A széles körű terápiás lehetőségek és módszerek sokfélesége révén a gyógytestnevelés hozzájárulhat az egyén egészségének, fizikai állapotának és életminőségének javításához, miközben segíti őt az aktívabb és teljesebb életvitel kialakításában.

### 2.3.2. Lúdtalp kezelésére javasolt és káros mozgásanyag

A kurzus során minden ortopédiai és belgyógyászati betegségre kaptunk kellő gyakorlati mozgásanyagot, különösen kitérve a kontraindikált mozgásokra. Az alábbiakban felsorolok pár lúdtalp specifikus gyakorlatot.

#### *Javasolt gyakorlatok:*

- Boltozatot tartó izmok megerősítése
- Boka befelé dőlt helyzetének korrigálása
- Feladatokat mezítláb kell végeztetni
- Lábboltozat és lábszárizmok erősítése tehermentesített helyzetben
- Talpi hajlítással járó gyakorlatok
- A boka befelé dőlt helyzetének korrigálása, külső talpélen járás
- Helyes állás és járás tudatosítása és beidegzése
- Ha van zsugorodás, annak oldása
- Mellúszás<sup>16</sup>

#### *Káros gyakorlatok:*

---

<sup>15</sup> Hidvégi Péter- Müller Anetta: Gyógytestnevelés. Eszterházy Károly Főiskola. EKF Líceum Kiadó. 2015. 11-12. p.

<sup>16</sup> Hidvégi Péter- Müller Anetta: Gyógytestnevelés. Eszterházy Károly Főiskola. EKF Líceum Kiadó. 2015. 117-118. p.

- a láb túlterhelése
- súlyosabb terhek emelése, hordása
- hosszantartó állás, menetelés
- merev talajfogással végzett járás, futás, szökdelés, ugrás
- a talp és a boka ízületi szalagjait túlnyújtó gyakorlatok <sup>17</sup>

## 2.4. Úszás és vízi terápiák

Az úszás és vízi terápiák kurzus segített még át fogóbb képet kapni a gyógytestnevelésben résztvevők problémáiról és nehézségeikről, valamint lehetséges alternatívát nyújt a tornatermi foglalkozások kibővítésére. Hatékony segítséget nyújthat rehabilitációban, sérülések megelőzésében és az egészség általános megőrzésében.

Az úszásban rejlő potenciál már ott megmutatkozik, hogy lényegi változtatás nélkül - leginkább a mozgásszervi elváltozásoknál -, ha a megfelelő úszásnemet és terhelést választjuk, már jótékony hatást érhetünk el.

A gyógytestnevelés során a feladatokat, gyakorlatokat lehetőleg könnyített testhelyzetben célszerű végeztetni, több alátámasztási ponton. Úszás közben a vízszintes testhelyzetnek köszönhetően jobban eloszlik a testsúly, ami könnyített ellenállást idéz elő, tehermentesíti a gerincet és a lábat. A vízben végzett munka során sajátos módon tudjuk a megfelelő izmot erősíteni. A vízszintes testhelyzet előnyös a szív- és érrendszerre is. A fekvő helyzet miatt a szív könnyebben pumpálja és keringteti a vért. A hidrosztatikai felhajtóerő könnyebbséget jelent kilégzéskor és nehezíti a lélegzétvételt, így erősítve a légzőizmokat. A vízhez való kötöttség miatt por- és füstmentes a környezet, páradúsága miatt a légzőapparátusra is pozitív hatást gyakorol.<sup>18</sup>

Tisztába kell lenni melyik úszásnem segíti leginkább az adott mozgásszervi vagy belgyógyászati probléma kezelését. A lúdtalpat és a talpboltozatot az alábbi gyakorlatokkal tudjuk segíteni:

<sup>17</sup> Hidvégi Péter- Müller Anetta: Gyógytestnevelés. Eszterházy Károly Főiskola. EKF Líceum Kiadó. 2015. 117-118. p.

<sup>18</sup> Hidvégi Péter- Müller Anetta: Gyógytestnevelés. Eszterházy Károly Főiskola. EKF Líceum Kiadó. 2015. 52. p.

- Megállás lábujjakon: Álljunk a medence pereméhez közel, és támaszkodjunk a kezünkkel. Emeljük fel a sarkainkat, hogy csak a lábujjaink érintkezzenek a talajjal. Tartsuk ezt a pozíciót néhány másodpercig, majd engedjük vissza a sarkainkat a talajra. Ismételjük meg többször.
- Lábujjgörgetés: Álljunk egyenesen a medence pereménél. Emeljük fel a lábujjainkat, majd görgetve mozgassuk előre és hátra a lábfejünket. Ez az gyakorlat segíthet erősíteni a lábujjakat és a lábfejet.
- Lábtartás váltakozva: Uszodában a vízszintes helyzetben legyünk úgy, hogy a medence széléhez közel állunk. Vegyük fel a lábtartást, majd váltakozva engedjük le a lábunkat, majd emeljük fel. Ezt ismételjük meg többször. Ez az gyakorlat segíthet megerősíteni a lábizmokat és a lábboltozatot.
- Víz alatti lábfejmozgások: Álljunk a medence szélénél úgy, hogy a víz alá kerülnek a lábaink. Kezdjük lábfejmozgást, mint amikor kerékpározunk, de most a lábakat egymás után erősítjük előre-hátra.<sup>19</sup>

## 2.5. Funkcionális gimnasztika és Gyakorlatvezetés és elemzés

A funkcionális gimnasztika kurzus elsajátításával még jobban tudom az egyén egészségét és mozgékonyágát javítani, valamint támogatni a mindennapi élethez szükséges jobb funkcionális képességek elérését. A kurzus során egy 64 ütemű gyakorlatlánc tervezése is a feladatom volt (1. számú melléklet), aminek köszönhetően még mélyebb ismereteket szerezhettem a rajzírás és a szaknyelv használatát illetően.

A kurzus segítette a mindennapos gyógytestnevelés helyes és szakszerű ellátását. Fontos részét képezi a tanóra felépítésének, hiszen segítségével képesek vagyunk a szervezet optimális felkészítésére az adott óra követelményéhez:

- ízületi mobilizálás
- általános bemelegítés
- koordinációs gyakorlatok
- légzőgyakorlatok
- erősítő blokk
- nyújtó hatású blokk

---

<sup>19</sup> Biki Mária: Úszás és vízi terápiák előadás

- szükség szerint sportágspecifikus előkészítő gyakorlatok
- majd levezetés <sup>20</sup>

Funkcionális gimnasztika alkalmazásának segítségével felkészítjük a szervezetet a terhelésre. A mozgató szervrendszer bemelegítése elengedhetetlen, ezáltal az órán bekövetkező sérülések számát is minimalizálhatjuk, fokozhatjuk az állóképességet, erőt és a mozgástartományt.

Lúdtalp esetén az alábbi általános gimnasztikai gyakorlatokat alkalmazhatjuk a korrekció érdekében:

- Lábfej erősítése: Különböző lábujj emeléses gyakorlatok végzése, például a lábujjhegyen járás vagy a lábujj emelése a talajról, segíthet erősíteni a lábfejet körülvevő izmokat, beleértve a láb belső ívének támogató izmait is.
- Egyensúlygyakorlatok: Olyan egyensúlygyakorlatok végzése, amelyek összpontosítanak a láb stabilitására és a lábív megtartására. Például az egy lábon állás, vagy a labilis felületeken végzett egyensúlygyakorlatok, segíthetnek megerősíteni a lábizmokat és az ízületeket.
- Core-stabilitás gyakorlatok: A központi (core) izmok, beleértve a hasat és a hátat is, fontosak a testtartás és a mozgás stabilitásának fenntartásában. Core-stabilitást fejlesztő gyakorlatok végzése, például plank vagy oldalsó plank gyakorlatok, segíthetnek támogatni a lábív stabilitását és az egyensúlyt.
- Lábnyújtás és nyújtógyakorlatok: A lábfej és a lábizmok rugalmasságának és mozgékonyságának növelése is fontos a lúdtalp kezelésében. Lábnyújtó és lábnyújtó gyakorlatok, valamint lábizom-nyújtó gyakorlatok végzése segíthet javítani a lábív rugalmasságát és mozgékonyágát.

Összességében a funkcionális gimnasztika és a gyógytestnevelés szorosan kapcsolódik egymáshoz. Mindkét terület hozzájárul az egyén egészségének és mozgékonyságának javításához, függetlenül attól, hogy az egészségmegőrzés, a rehabilitáció, vagy a sportteljesítmény javítása a cél.

A gyakorlatvezetés és elemzés tantárgy segítségével még magabiztosabban tudom vezényelni az óráimat. Többféle képpen tudom kommunikálni a feladatokat, főként a gimnasztikai

---

<sup>20</sup> Oettinger Barbara-Oettinger Thomas-Funkcionális gimnasztika- Dialóg Campus Kiadó. 2011. 19.p.

gyakorlatokat. A mellékletekben csatoltam példát (2. számú melléklet). Jobban képes vagyok megérteni a diákjaim viselkedését és fejlődését, valamint képes lettem elemezni és reflektív módon értékelni a saját pedagógiai munkámat.

## 2.6. Sportágak gyógyító adaptációja

A sportágak gyógyító adaptációja kurzus során olyan ismeretekkel lettem gazdagabb és olyan gyakorlati tudást sajátítottam el, amik segítségével különböző sportágakat, testnevelési játékokat alkalmazhatok rehabilitációs célokra, sérülések utáni gyógyulásra vagy az egészségügyi állapot javítására kiváltképpen a lúdtalppal küzdő betegek számára (3. és 4. számú melléklet). Ez a megközelítés lehetőséget kínál arra, hogy a sporttevékenységeket terápiás eszközként használjak fel az egyén teljesítőképességének és jólétének növelésére, mindeközben támogatva az egészséges életmód kialakítását. A sportágak könnyített szabályrendszerével betegségeket, deformitásokat egyénre szabottan, specifikus módon tudjuk segíteni.

Megismertük, hogy a sportágak milyen komplex fejlesztőhatással bírnak az emberi szervezetre. Fejlesztik a motoros képességeket, azon belül a kondicionális, koordinációs ízületi mozgékonyt.

### 2.6.1. Lúdtalp gyakorlatok sportágak segítségével

Lúdtalp esetén az atlétika az egyik legjobb sportág, aminek szabályváltoztatása lehetővé teszi a deformitás kezelését:

- Mezítlábas futás különböző felületű talajon
- Mezítlábas futóiskola gyakorlatok:
  - o Sarokemeléssel futás
  - o Térdemeléssel futás
  - o Külső talpélen járás
  - o Bekarmolt lábujjakkal járás
  - o Sarkon járás
  - o Lábujjhegyen járás

Csapat sportok is alkalmazhatóak főleg mezítlábas végrehajtás mellett: labdarúgás- pókfoci, röplabda- ülőröplabda.

## 2.7. A szakmai fejlődés tényeinek összegzése

Ebben a tanévben kezdtem meg a nyolcadik tanítási évemet. Eddig minden tanévben lehetőséget kaptam a mindennapos testnevelés oktatására és az általános iskola valamennyi évfolyamán tartottam órát. Évről évre egyre jobban bele tudtam magam ásni a testnevelés tantárgy tanításába. Tanító testnevelés műveltség területű alapszakomat először mester testnevelő tanári szakkal egészítettem ki, most pedig a gyógytestnevelés szakirányt igyekszem a lehető legalaposabban elsajátítani. Már első tanítási évemben feltűnt a magas létszámú gyógytestnevelésre küldött gyerek száma. Akkor még kezdő pedagógusként nem éreztem kellő magabiztosságot, hogy a saját óráimon fejlesszem, segítsen a diákokat. Később lehetőségem adódott, hogy egy gyógytestnevelő mellett tartsam párhuzamosan a saját óráim egy részét. Folyamatosan konzultáltam és érdeklődtem tőle a saját diákjaim állapotáról. Tanácsot kértem tőle, hogy én hogyan tudnék segíteni nekik. Részben autodidakta módon igyekeztem a lehető legjobb támogatást nyújtani a rászoruló gyerekeknek, de mindig bennem volt, hogy lelkiismeretesen szeretném ezt csinálni, így a mesterképzést követően egy évvel jelentkeztem a „Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzési szakképzésre”.

A mostani munkahelyemen is magas a gyógytestnevelésre utalt gyerekek száma. Az infrastruktúra, valamint az eszközök adottak a szakszerű ellátáshoz. Jelenleg hat osztályban (2.a, 2.d, 5.c, 6.c, 7.a, 7.b) tartok testnevelés órát, így rengeteg gyerekkel találkozom nap mint nap és látom, hogy jelentős szorul. Szükségesnek éreztem szakmai fejlődésem ezen a területen. Korábbi tanulmányaim során anatómia és élettan, valamint a gimnasztika tantárgyokról már szereztem tudást. Alapismeretimet a gyógytestnevelés sajátosságaihoz szükséges plusz anatómia hányaduk segítségre és funkcionális gimnasztika tudással jelen képzésen egészíthettem ki. Az ortopédia és belgyógyászat kurzusok, melyekről eddig csak szakkönyvekből tudtam tájékozódni, most konkrét elméleti tudással bővült, amiket a később a munkám során kamatoztatni tudok. A gyógytestnevelés elmélete és módszertana, valamint a sportágak gyógyító adaptációja tantárgyak gyakorlat orientáltsága révén kaptam egy olyan eszköztárat, amire szintén magabiztosan támaszkodhatom.



## 2.8. Összegző reflexió a szakmai fejlődésről

A gyógytestnevelés szakirány elvégzése során egy intenzív tanulási folyamaton mentem keresztül, amely során számos értékes tapasztalatot és ismeretet szereztem.

Az első és legfontosabb tanulság az volt, hogy a gyógytestnevelés területe rendkívül sokszínű és sokoldalú. A gyógytestnevelő szak elvégzése során rengeteg új ismeretre és készségre tettem szert. Tanultam anatómiát, ortopédiát, belgyógyászatot, sérülések kezelését és rehabilitációját, valamint különböző mozgásterápiás és gyógytestnevelési módszereket. Ezek az ismeretek nagy segítségemre voltak a gyakorlati feladatok során is. A tanultak lehetővé tették számomra, hogy különböző korosztályokkal és problémákkal foglalkozzak, felismerjem és rugalmasan alkalmazkodjak az adott helyzethez és szükségletekhez.

Az egyik legértékesebb tapasztalatom az volt, hogy a gyógytestnevelő szak egy folyamatos tanulási folyamat. Az orvostudomány és a mozgásterápia területén folyamatosan fejlődnek az ismeretek és eljárások, ezért fontos, hogy mindig naprakész legyek és nyitott az új tanulásra és fejlesztésekre.

Végül, de nem utolsósorban, a gyógytestnevelés szakirány elvégzése során számos értékes kapcsolatot építettem ki más intézményben dolgozó kollégákkal és a szakma más képviselőivel.

Összességében a gyógytestnevelő szak elvégzése rendkívül értékes volt számomra. A tanulmányaim során tanultakat később a gyakorlati munka részeként jól tudom hasznosítani, hozzájárulva ezzel diákjaim egészségéhez és jólétéhez.

## 3. További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása

### 3.1. A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába

A gyógytestnevelői képzés során szerzett ismeretek és készségek integrálása a mindennapos testnevelés órákba rendkívül fontos annak érdekében, hogy a tanulók számára hatékony és differenciált testmozgási lehetőségeket biztosíthassak. A képzés során megszerzett ismeretek lehetővé teszik számomra a még differenciáltabb oktatást a mindennapos testnevelés óráimon. Ezáltal alkalmam nyílik a diákjaim egyedi szükségleteiknek és képességeiknek megfelelő feladatokat összeállítani. A preventív módszereket és gyakorlatokat szintén minden

testnevelés órán tudom majd hasznosítani. Jelen fejezet alpontjaiban részletes példákat hozok fel a lúdtalp kezelésére a testnevelés órákon egy óratervezet és egy csoportprofil segítségével. Célom a továbbiakban, hogy a témát tovább vite integráljam a tanórákba és a kollégáimnak átadjak olyan elméleti és gyakorlati tudást, amiket a saját tanóráikon tudnak alkalmazni, legyen az matematika, magyar vagy bármilyen óra.

### 3.1.1. Gyógytestnevelés integrálása a mindennapos testnevelésbe lúdtalp specifikusan

A kerettanterv meghatározza az óraszámot a preventív tevékenységekre, ami a helyi tanterv készítésekor a gyógytestnevelés témakör óraszámát a gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-a. Ennek köszönhetően van lehetőség a lúdtalp megelőzésére, kezelésére. Az alábbiakban pár gyakorlatot ismeretek:

#### Gimnasztikai gyakorlatok

- Kh: Nyújtott ülés, támasz a test mögött  
1-2.ü.: Lábfejfeszítés (spicc).  
3-4.ü.: Lábfej felhúzás (pipa).  
Váltott lábbal is lehet, 4-4x  
Láb izmainak erősítése és nyújtása a gyakorlat célja
- Kh: Hajlított ülés, támasz a test mögött  
1-4.ü.: Lábujjakkal lépegetés előre  
5-8.ü.: Lábujjakkal lépegetés hátra spiccben, 4-4x  
A gyakorlat célja a láb izmainak erősítése
- Kh: nyújtott ülés, kéztámasz a test mögött, golyó vagy babzsák a lábujjak között  
1-4.ü.: Bal lábemelés, körzés mindkét irányba, lefeszített lábfejjel  
5-8.ü.: Jobb lábemelés, körzés mindkét irányba  
Ismétlés: 4-4x  
A gyakorlat célja a mozgáskoordináció javítása és a láb izmainak erősítése.
- Kh: kis terpeszállás, csípőretartás
- Lábunk elé botot fektetünk és karmolásban oldalazva járunk.
- Helyben járás a boton úgy, hogy a boltozat ne érje a talajt.
- Feladatot 4-8x végezzük el.

- Célja az egyensúlyérzék fejlesztése, mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése
  
- Kh. Hajlított ülés, támasz a test mögött, bot a talp alatt  
 1-4.ü.: páros lábbal bot előre gurítása  
 5-8.ü.: Visszagörgetés kh-be  
 Ismétlés: 8x  
 Gyakorlat célja mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése
  
- Kh. Hajlított ülésben támasz a test mögött. Társa vele szemben kötelet tart függőlegesen  
 1. Lábujjak közé kell venni a kötelet, majd lassan lépeget felfelé és lefelé  
 Ismétlés: 5-10x  
 Egyensúlyérzékét fejlesztünk, mozgáskoordinációt javítunk, láb és hasizmokat erősítünk

#### Játékos feladatok

- Labdaelhúzó verseny: Két csapat ül egymással szemben. Az egyik csapatnál talpa alatt a labda. A másik csapat próbálja talpával eltolni, elhúzni a labdát a lábfejek közül.  
 Hatása: lábboltozat erősítése, lúdtalp és harántboltozat süllyedésre
  
- Célbadobás lábbal  
 Megfelelő távolságra célt helyezünk el a talajon. Kijelölt vonal mögül, lábbal kell betalálni a célba.  
 Célja a talpboltozat erősítése, és szem-láb koordinációt fejlesztő játék.
  
- Ki dob messzebre?  
 Kijelölt vonal mögül karmolt lábujjal fogják a babzsákokat és onnét kell azt elrepíteniük.  
 Az nyer aki messzebbre repíti.  
 Célja a talpboltozat erősítése.
  
- Tűz, víz, repülő: A játékosok sarokállásban várják a vezényszavakat. Ha a vezényszó tűz, akkor megállnak és lábujaikat karomállásban hajlítják. Vízre hason fekvésbe, hajlított könyök támasz, fej előre néz, lábujjak spiccben. Repülőre lábfejemelés, karok magastartásban.

Hatása: lúdtalp, harántboltozat süllyedésre, reakció-gyorsaság fejlesztés, ügyesség fejlesztése.<sup>21</sup>

### 3.1.2. Csoportprofil- lúdtalp

Csoport tagjai: 8-11 év közötti gyerekek (4 lány és 3 fiú), akiknél különböző mértékű lúdtalpat diagnosztizáltak, és akiknek szükségük van speciális figyelemre és gyakorlatokra a lábfejük állapotának javítása érdekében. Az első alkalommal ismerttettem a szabályrendszert és elvárásokat.

Csoport célja: A csoport célja az egészséges lábfej-struktúra kialakítása és a lúdtalp tüneteinek enyhítése. A gyerekeknek lehetőségük van megismerni és gyakorolni olyan speciális gyakorlatokat, amelyek segítik a lábizmok erősítését és a lábfej boltozatának támogatását. Emellett lehetőségük van a megfelelő testtartás kialakítására és fenntartására.

Csoport jellemzői:

- Annak érdekében, hogy minden gyerek megfelelő figyelmet kapjon és hogy még hatékonyabb lehessen a differenciálás, alacsony csoportlétszám kialakítása indokolt.
- Minél színesebb és interaktívabb feladatokkal, játékokkal könnyebben lehet motiválni a tanulókat a feladatok elvégzésére.
- A gyakorlatok magukban foglalhatnak láb- és lábizom-erősítő gyakorlatokat, egyensúlygyakorlatokat, valamint nyújtó és relaxációs gyakorlatokat is.
- A gyerekek számára fontos, hogy a csoportban együttműködjenek és támogassák egymást, ezzel kialakul egy pozitív és motiváló környezetet mely segíti a fejlődésüket.

A fiúk jellemzően aktívabbak a küzdő jellegű feladatok végrehajtásában, a versenyszellem jobban megmutatkozik náluk. A diákok korosztálya közel azonos, így a csoportban való együttműködés sem jelent problémát a számukra. Ez a csoportprofil azt mutatja, hogy a lúdtalpra specializált gyógytestnevelési csoportban a gyermekek egyéni igényeinek

---

<sup>21</sup> - Pappné Gazdag Zsuzsanna- Játsszunk gyógyító tornát!-Flaccus kiadó (Budapest, 2011)

- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A babzsák- Flaccus kiadó(2008)

- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornabot- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2004)

megfelelően személyre szabott gyakorlatokat és támogatást kapnak a lábizmaik erősítésére és a lábfejük egészségének javítására, ugyanakkor fejlődik szocializációjuk is.

### 3.1.3. Prevenció az iskolai környezetben a lúdtalp témakörében

A korábbi fejezetekben kiemeltem, hogy a lúdtalp kialakulásában fontos tényezők a gyenge lábizomzat, rossz testtartás, túlzott terhelés, nagy testsúly tartós cipelése, helytelen lábbelik viselése, korai lábra állítás-járás. Ezeknek a tényezőknek a kombinációja elősegítheti a lúdtalp kialakulását. Az iskolában a gyerekek naponta 6-7 órát ülnek az iskolapadban. Ennek köszönhetően gyengülnek a helyes testtartásért felelős izmok, gyengül a láb izomzata is a folyamatos nyugalmi állapotól. A lúdtalp megelőzésére azonban van lehetőség akár minden tanórán! Osztályfőnökként a saját osztályfőnöki óráimon is alkalmazok lábtornát. Célom, hogy a lehető legtöbb munkatársamnak tudjak alternatívákat nyújtani a tanórákon alkalmazható lúdtalptornához. Az alábbiakban olyan általános elveket írok le, amiket minden tanórán figyelembe lehet venni és olyan konkrét gyakorlatokat javaslok, amiket a padban ülve, vagy a pad mellett állva lehet végezni.

Gyakorlatok tanóra közben:

- lábujjakon járás
- lábujjhegyre emelkedés
- lábujjakkal tollak felvételét
- papír zsebkendő tépése lábujjal
- zokni levétele lábujjal
- zokni felemelése lábujjal

Általános elvek:

- Testtartás figyelése: a kollégáknak figyelniük kell a diákok testtartására. Fel kell hívniük a gyerekek figyelmét és bátorítaniuk kell őket arra, hogy egyenes üljenek, fejüket egyenesen tartsák, vállaik ne essenek be. Helyes testtartás gyakorlásával, alkalmazásával megelőzhető a lúdtalp kialakulása.
- Szünetek tartása: tanórán pár percre hagyjuk a tanulókat felállni, nyújtózkodni a vérkeringést felpezsdíteni.

- Aktív mozgásprogramok tanórák közben: a tanárok iktassanak be dinamikus nyújtógyakorlatokat.
- Lábfej gyakorlatok: tanóra folyamán ülve, vagy állva végeztessenek lábizom erősítő gyakorlatokat.
- Megfelelő lábbeli viselése: pedagógusok figyelmeztessék a gyerekeket és a szülőket a megfelelő talpi alátámasztású cipők viselésére.

### 3.2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálása

A képzés során megszerzett elméleti és gyakorlati ismereteket igyekszem beépíteni a mindennapos testnevelés órákba.

Ennek megfelelően készítettem el az óratervet, aminek alapjait a gyógytestnevelés elmélete és módszertana kurzuson tanultam (5.számú melléklet).

Az órát 2024. február 14-én tartottam. Témája: Lábboltozat erősítő gyakorlatok volt.

A gyerekek egy része, akik gyógytestnevelésre járnak, már korábban megismerkedett lábboltozat erősítő gyakorlatokkal, amit gyakorlatban is alkalmaztak a korábbi évfolyamokon. Az óra célja, lúdtalp prevenció és erősítő gyakorlatok végzése volt. Fejlesztendő terület: mozgáskapcsolódások, test és tér érzékelése, biztonság, önkontroll.

A tanórán a rendgyakorlatokat futó gyakorlatok követték. Ezek célja, hogy a szervezet bemelegedjen, a vérellátás serkenjen, a keringés beinduljon, hogy az ízületek, izmok ne sérüljenek. A gimnasztikai feladatok specifikusan a láb izmaira voltak mobilizáló, bemelegítő, erősítő és nyújtó hatással. Fontos, hogy az alsó végtagnál minden izomcsoportot, ízületet bemelegítsünk. A bemelegítés közben javítottam, dicsértem. A gimnasztikánál váltogattam a közlés és utasítás módszerét, valamint tanári bemutatással és tanulói bemutattatással szemléltettem.

Az óra fő részében a lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok következtek különböző szerek segítségével. A feladatokat többször ismételtetem meg. Itt az ismétlések száma attól is függött, hogy a gyerekek mennyire sajátították el az adott gyakorlatot. A feladatok során alkalmaztam direkt és indirekt oktatási módszereket. Ezzel az volt a célom, hogy megfigyeljem a gyerekek hogyan oldják meg a feladatokat önállóan, a kreativitásukra

hagyatkozva. Ha szükségessé vált, instrukciókat adtam, amikkel gyorsabban, pontosabban és praktikusabban tudták végrehajtani a gyakorlatot.

A fő résznél játékos, illetve versengő feladatokkal igyekeztem még jobban motiválni. Alkalmanként fontos volt felhívnom a figyelmüket, hogy a versengés ne menjen a feladat pontos végrehajtásának rovására.

A feladatoknál részben szükséges volt a differenciálás. Erre azért volt szükség, mert pár tanulónál még problémát jelent a babzsákokkal történő koordinációs feladatok végrehajtása. A differenciálásban érintett tanulókkal – 3 fő – külön csoportot alkottunk, akik lassabb tempóban, de eredményesen oldották meg végül a feladatot.

Véleményem szerint az óra elérte a célját. A gyerekek több új fogalommal és feladattal találkoztak. A hangulatra és a gyerekek teljesítményére nem volt panasz. Még azok a tanulók is helytálltak, akik nem lelkesednek a monotonabb feladatvégzésért.

Nem jutott idő minden gyakorlat tökéletesítésre, de nem is tartottam fontosnak. A fő céljaim közt az szerepelt, hogy a gyerekek ismerjék fel az adott szituációban a legkönnyebb megoldást, még ha azt a gyakorlatban nem is sikerült pontosan megvalósítani.

Az óravégi értékelés alkalmával ismételten megbeszéltük ki hogyan teljesített az óra alkalmával és ki mennyire volt elégedett az órán nyújtott teljesítményével.

Az új testnevelési ismeretek átadása mellett a mozgásfejlesztésre, az ügyesség fejlesztésére, a kondicionális-, és koordinációs képesség fejlesztésére, a rend-, a fegyelem megteremtésére, a szabályszerűségekre, az empátiára, a toleranciára, a sportszerűségekre, a kommunikációra, s az esetleges differenciálásra is hangsúlyt fektettem. Fontos a belső motiváció kialakítása, az akaraterő fejlesztése, a sikerek, a kudarcok megtapasztalása.

### 3.3.További szakmai tervek

Az elmúlt közel két év hasznos és értékes időszaka lett életemnek. Elkötelezettségem a pedagógus pálya, azon belül a testnevelés és sport, valamint a gyógytestnevelés műveltségterület iránt elmélyült. Ismereteim bővültek, sok területen megújultak. Új módszereket ismertem meg, amiket már a képzés ideje alatt is folyamatosan beépítettem,

alkalmaztam a gyakorlatban is. Olyan felkészült, szakmailag és emberileg is kiváló tanárokat, előadókat ismerhettem meg, akik tudásukkal és személyes példamutatásukkal követendő mintát adtak számomra. Felkeltették bennem az igényt – akár a szakirodalom olvasásával – az önképzésre, a szakterület fejlődésének figyelemmel kísérésére. A konzultációk, a feladatok és a vizsgákra való felkészülés segített benne, hogy felismerjem, mindennapi munkám során a tapasztalati tanítás hasznos, de nem elégséges. Ismerni kell az új módszereket, tisztában kell lenni a rám bízott gyermekek életkori, fiziológiai és mentális fejlődésének sajátosságaival. Elméleti és gyakorlati tudásom bővült mind a sporttudomány, mind pedig a pedagógia terén is.

## Felhasznált irodalmak jegyzéke

- 1993. évi LXXIX. Törvény a közoktatásról
- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról
- A 2020-as NAT-hoz tartozó szabályozók, Kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyama számára - [https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020\\_nat](https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat)
- A 2020-as NAT-hoz tartozó szabályozók, Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyama számára - [https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020\\_nat](https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat)
- [https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/unios\\_projektek/kiadvanyok/Szakszolgalat\\_neg\\_yedik\\_jovahagyasra.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/Szakszolgalat_neg_yedik_jovahagyasra.pdf)
- Vass Livia, Bohner-Beke Alíz: Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs, 2015. 62-69., 126., 127-132., 133., 134., p.
- Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin: Lábterápia-A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai. Flaccus Kiadó,2010. 14-17.p



- Hidvégi Péter- Müller Anetta: Gyógytestnevelés. Eszterházy Károly Főiskola. EKF Líceum Kiadó. 2015. 11-12., 38-39., 52., 105-106., 117-118.p.
- Oettinger Barbara-Oettinger Thomas-Funkcionális gimnasztika- Dialóg Campus Kiadó. 2011. 19.p.
- Simon István Ágoston: A gyógytestnevelés elmélete és módszertana. Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet. Szombathely, 2015. 8-11., 12-16., 36., 99-101. p.
- dr. Mike György ortopédiai előadása
- Biki Mária: Úszás és vízi terápiák előadás
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- Játsszunk gyógyító tornát!-Flaccus kiadó (Budapest, 2011)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A babzsák- Flaccus kiadó(2008)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornabot- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2004)

Mellékletek

1. számú melléklet: Funkcionális gimnasztika- 64 ütemű szabadgyakorlat lánc

# 64 ütemű szabadgyakorlat lánc

Gulyás Márton Gábor  
CJLOFV

### 1.Gyakorlat

#### **Kiindulól helyzet: alapállás**

- 1.ütem: bal kar emelés oldalsó középtartásba;
- 2.ütem: jobb kar emelés oldalsó középtartásba;
- 3.ütem: karkörzés lefelé egyszer;
- 4.ütem: ugrás terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban;
- 5.ütem: bal térdhajlítás és jobb karleengedés mélytartásba;
- 6.ütem: 5.ütem ellenkezőleg;
- 7.ütem: jobb térdnyújtással enyhe törzshajlítás hátra, kar oldalsó középtartásban;
- 8.ütem: törzsnyújtás;

### 2.Gyakorlat

- 1.ütem: törzshajlítás előre bokaérintéssel;
- 2.ütem: karlendítés hátsó rézsutos mélytartásba;
- 3.ütem: Ugrás szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 4.ütem: Törzshajlítás balra, jobb kar magastartásban, bal kar csípőretartás;
- 5.ütem: 4.ütem ellenkezőleg;
- 6.ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
- 7.-8. ütem: rugózás kétszer;

### 3.Gyakorlat

- 1.ütem: Ugrás terpeszállásba, kar emelés oldalsó középtartásba;
- 2.ütem: Ereszkedés guggolótámaszba;
- 3.ütem: Ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ütem: Ugrás guggolótámaszba;
- 5.ütem: Felugrás páros lábról, karok magastartásban, törzs nyújtott helyzetben;
- 6.ütem: Talajraérkezés szögállásba, karok magastartásban;
- 7.ütem: Kar leengedése oldalsó középtartásba;
- 8.ütem: Alapállás;

### 4.Gyakorlat

- 1.ütem: Ereszkedés bal fél térdelőállásba karlendítéssel magastartásba, bal láb elől hajlított helyzetben;
- 2.ütem: Ereszkedés hajlított térdelő állásba;
- 3.ütem: Törzshajlítás előre talajérintéssel;
- 4.ütem: Emelkedés térdelőtámaszba;
- 5.ütem: Ugrás guggolótámaszon át nyújtott ülésbe;
- 6.ütem: jobb láb emelése előre nyújtva, lábfej fej magasságban;
- 7.ütem: 6.ütem ellenkezőleg;
- 8.ütem: ereszkedés nyújtott ülésbe;

### 5.Gyakorlat

- 1.ütem: Emelkedés lebegőülésbe, térdkulcsolással;
- 2.ütem: Ereszkedés hanyattfekvésbe karok magastartásban;
- 3.ütem: Gördüléssel emelkedés mellső fekvőtámaszba, karok nyújtott helyzetben;
- 4.ütem: Karhajlítás mellső fekvőtámaszban;
- 5.ütem: Bal láb kilépés fekvőtámaszban;
- 6.ütem: Bal láb zárás fekvőtámaszban;

- 7.ütem: Ugrás guggolótámaszba;
- 8.ütem: Emelkedés alapállásba;

#### 6.Gyakorlat

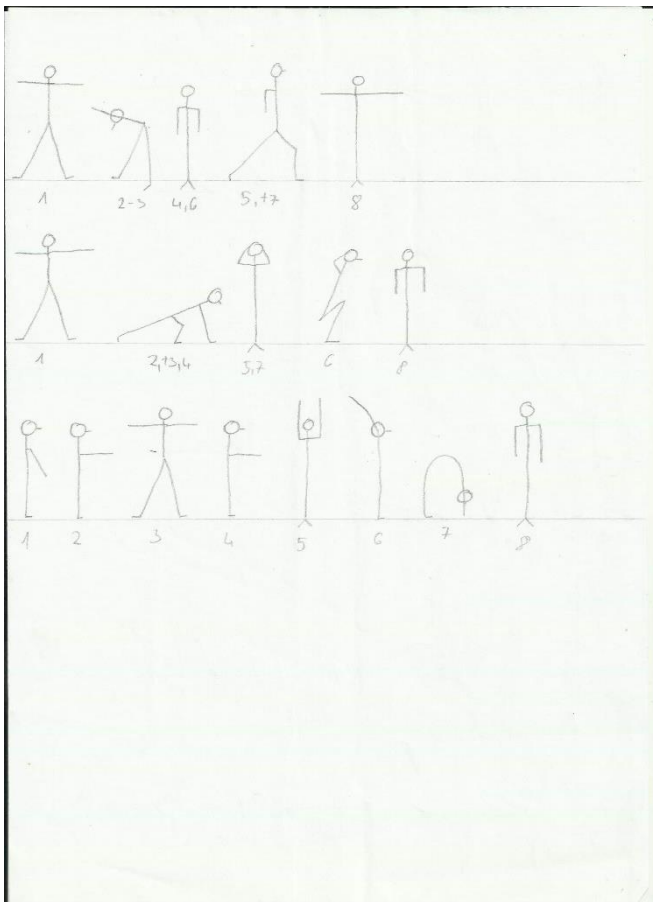
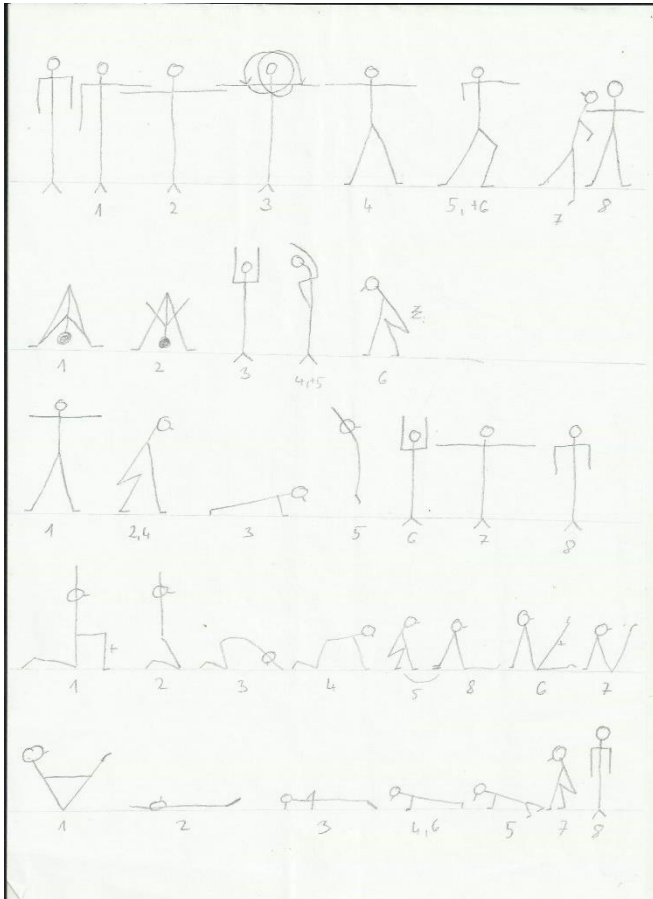
- 1.ütem:Ugrás terpeszállásba;
- 2.-3.ütem:Törzsdöntés előre 2x, karemeléssel magastartásba;
- 4.ütem: Ugrás alapállásba;
- 5.ütem: Lépés előre jobb támadóállásba;
- 6.ütem: Lépés vissza alapállásba;
- 7.ütem: Lépés előre bal támadóállásba;
- 8.ütem: Lépés vissza szögállásba, karemelés oldalsó középtartásba;

#### 7.Gyakorlat

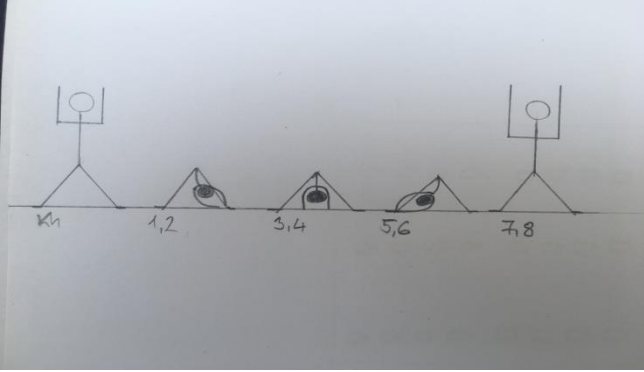
- 1.ütem: Ugrás terpeszállásba
- 2.ütem: 90fokos fordulattal balra ugrás bal guggolótámaszba, jobb láb nyújtással hátra;
- 3.ütem: ugrással lábtartáscsere;
- 4.ütem: ugyanaz, mint a 3.ütem;
- 5.ütem: ugrás szögállásba, karok tarkoratartás;
- 6.ütem: Guggolás egyszer;
- 7.ütem: ugyanaz, mint az 5.ütem;
- 8.ütem: Kar leengedése mélytartásba;

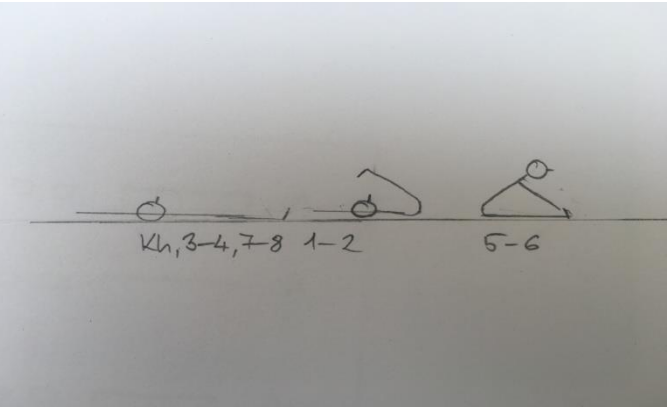
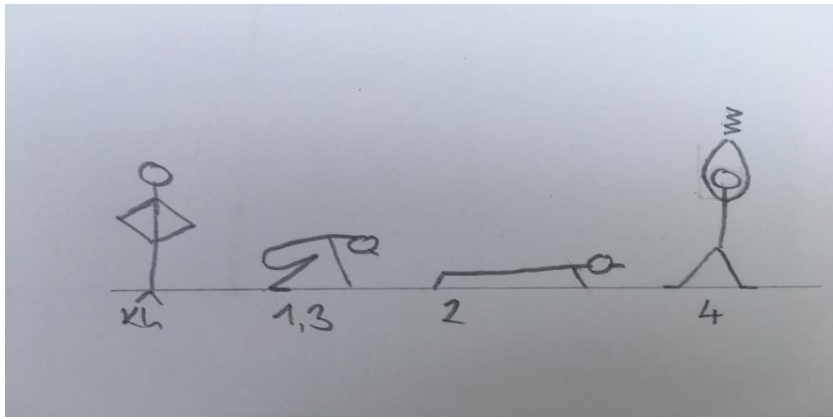
#### 8.Gyakorlat

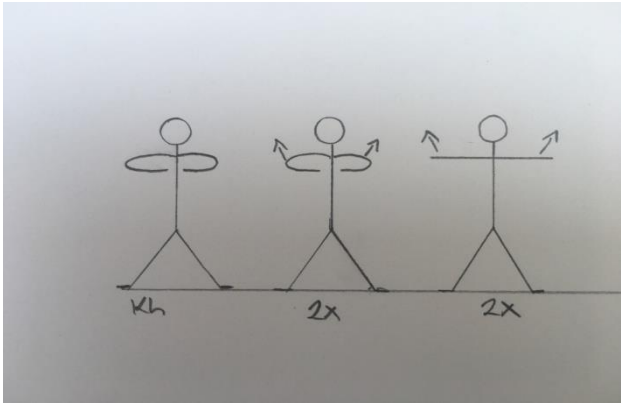
- 1.ütem: Karemelés előre mellső rézsutos mélytartásba;
- 2.ütem: Karemelés mellső középtartásba;
- 3.ütem: Ugrás terpeszállásba karemelés oldalsó középtartásba;
- 4.ütem: Ugrás zártállásba karemelés mellső középtartásba;
- 5.ütem: Karlendítés magastartásba;
- 6.ütem: Enyhe törzshajlítás hátra;
- 7.ütem: Törzshajlítás előre talajérintéssel;
- 8.ütem: Emelkedés alapállásba;



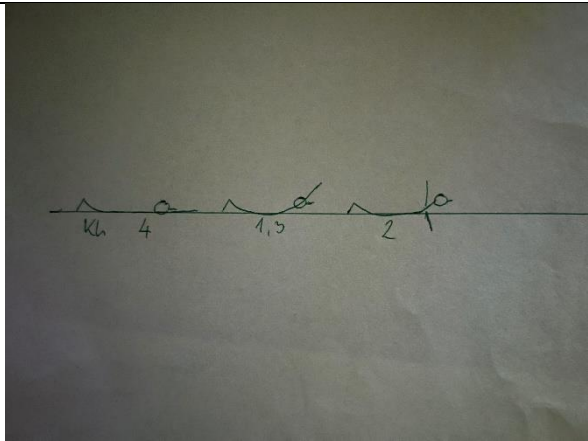
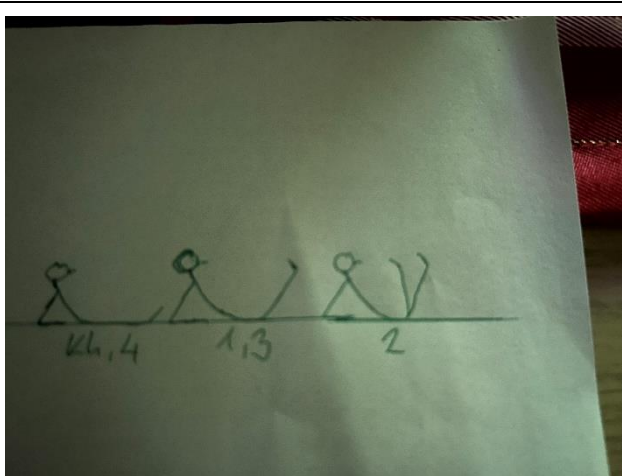
## 2. számú melléklet: Gyakorlatvezetés és elemzés

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Cél:</b> hát- és combhajlító izmokat nyújtó gyakorlat</p> <p><b>Követelmény:</b> ütemtartás, nyújtott láb</p> |  <p>Kh.: terpeszállás, magastartás.<br/>1-2. ütem: törzshajlítás előre bal boka érintéssel 2x;<br/>3-4. ütem: törzshajlítás előre talaj érintéssel 2x;<br/>5-6. ütem: 1-2. ütem ellenkezőleg;<br/>7-8. ütem: törzshajlítás hátra 2x.</p> | <p>Gyakorlat ismertetése: utasítással<br/>Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás! Végezzetek törzshajlítást előre bal boka érintésével 2x 1,2; érintétek a talajt 2x 3,4; érintétek meg a jobb bokátokat 2x 5,6; majd hajlítsátok hátra a törzseteket karemelésével magastartásba 2x, 7,8!<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: behajlítsa a térdét</p> |
|---|--|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Cél:</b> hasizom erősítő gyakorlat<br/> <b>Követelmény:</b> ütemtartás</p> |  <p>Kh.: hanyattfekvés magastartás,<br/> 1-2. ütem: lábemelés a fej mögé;<br/> 3-4. ütem: lábleengedés;<br/> 5-6. ütem: törzshajlítás előre;<br/> 7-8. ütem: törzslengedés kh-be.</p> | <p>Gyakorlat ismertetése: utasítással<br/> Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, magastartás! Emeljétek a lábatokat a fejetek fölé két ütemen keresztül 1,2; engedjétek le a lábatokat a talajra két ütemen át 3,4; végezzetek törzsemelést két ütemen át 5,6; ereszkedj lassan kh-be két ütemen át 7,8!<br/> Kiindulóhelyzetbe le!<br/> Gyakorlat rajta!<br/> Hibajavítás: siet, nincs nyújtva a lába</p> |
| <p><b>Cél:</b> Keringésfokozó kar és lábgyakorlat</p>                            |  <p>Kh.: Szögállás, csípőretartás<br/> 1.ütem: Guggoló támasz</p>  | <p>Gyakorlatvezetés: utasítással<br/> Kiindulóhelyzet: szögállás, csípőretartás<br/> Mindenki végezzen egyéni ütemben 10 db négyütemű fekvőtámaszt!<br/> Kiinduló helyzetbe le!<br/> Gyakorlat rajta!<br/> Hibajavítás</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>2.ütem: Ugrás hátra mellsőfekvőtámaszba<br/> 3.ütem: Ugrás vissza guggoló támaszba<br/> 4.ütem: Ugrás terpeszállásba taps a fej fölött.</p>   |  |
| <p><b>Cél:</b> Nyújtó hatású mell-,<br/> kargyakorlat<br/> <b>Követelmény:</b> nyújtott kar</p> |  <p>Kh.: terpeszállás, mellhez tartás<br/> 1,2. ütem: könyökhúzás hátra 2x<br/> 3,4. ütem: karnyújtás oldalsó középtartásba és karhúzás hátra 2x</p> | <p>Gyakorlat ismertetése: szóban közlés<br/> Kiindulóhelyzet terpeszállás, mellhez tartás!<br/> Könyökhúzás hátra kétszer, majd karnyújtás oldalsó középtartásba és karhúzás hátra kétszer.<br/> Bemutatom.<br/> Kiinduló helyzet! Gyakorlat rajta!<br/> Hibajavítás: nem nyújtja ki a karját</p>  |
| <p><b>Cél:</b> Erősítő hatású hátgyakorlat<br/> <b>Követelmény:</b> ütemtartás</p>              |  | <p>Gyakorlat ismertetése: szóban közlés.<br/> A gyakorlat kiindulóhelyzete hason fekvés magastartás.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ütem: törzsemelés</li> <li>2. ütem: oldalsóközéptartás</li> <li>3. magastartás</li> <li>4. ütem: kiindulóhelyzet</li> </ol> <p>Kiindulóhelyzet! Gyakorlat rajta! 1,2,3,4 és elég!</p> |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  <p>Kh.: hason fekvés, magas tartás<br/> 1.ütem: törzsemelés<br/> 2. ütem: oldalsóközéptartás<br/> 3. ütem: magastartás<br/> 4.ütem: ereszkedés hason fekvésbe</p> |   |
| <p><b>Cél:</b> Erősítő hatású hasizom gyakorlat<br/> <b>Követelmény:</b> ütemtartás</p> |   | <p>Gyakorlat ismertetése: szóban közlés.<br/> Kiindulóhelyzet: nyújtottülés alkartámasz</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ütem: lábemelés</li> <li>2. ütem: terpesz</li> <li>3. ütem: lábzáras</li> <li>4. ütem: kiindulóhelyzet</li> </ol> <p>Kiindulóhelyzet! Gyakorlat rajta! 1,2,3,4 és elég!</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Kh.: nyújtottülés alkartámasz<br>1. ütem: lábemelés<br>2. ütem: lábterpesz<br>3. ütem: lábzárás<br>4. ütem láberesztés kiindulóhelyzetbe |  |
|--|--|--|

3. számú melléklet: Sportágak gyógyító adaptációja

## Sportágak gyógyító adaptációja beadandó

### Lúdtalp, bokasüllyedés:

Gyógytestnevelésben alkalmazott gyakorlatok célja, hogy erősítsük a boltozatot tartó izmokat és a boltozat korrekciójának elősegítése.

Leginkább a talpi hajlítással járó gyakorlatok alkalmasak erre. Fontos továbbá a külső talpélen való járás, valamint a boka befelé dőlt helyzetének korrigálása ellenkező mozgatása. Lábboltozat süllyedése esetén a gyakorlatok végrehajtásánál a tehermentesítésre kell figyelni.

Kerülendő mozgásanyagok:

- láb túlterhelése
- súlyos terhek cipelése
- hosszú állás, sétálás
- merev talajfogások
- talp és boka ízületeinek túlnyújtása

Gyakorlatok:

### **I.**

Kh: Nyújtott ülés, támasz a test mögött

1-2.ü.: Lábfejfeszítés (spicc).

3-4.ü.: Lábfej felhúzás (pipa).

Váltott lábbal is lehet, 4-4x

Láb izmainak erősítése és nyújtása a gyakorlat célja

### **II.**

Kh: Hajlított ülés, támasz a test mögött

1-4.ü.: Lábujjakkal lépegetés előre

5-8.ü.: Lábujjakkal lépegetés hátra spiccben, 4-4x

A gyakorlat célja a láb izmainak erősítése

### **III.**

Kh: nyújtott ülés, kéztámasz a test mögött, golyó vagy babzsák a lábujjak között

1-4.ü.: Bal lábemelés, körzés mindkét irányba, lefeszített lábfejjel

5-8.ü.: Jobb lábemelés, körzés mindkét irányba

Ismétlés: 4-4x

A gyakorlat célja a mozgáskoordináció javítása és a láb izmainak erősítése.

### **IV.**

Kh: kis terpeszállás, csípőretartás

Lábunk elé botot fektetünk és karmolásban oldalazva járunk.

Helyben járás a boton úgy, hogy a boltozat ne érje a talajt.

Feladatot 4-8x végezzük el.

Célja az egyensúlyérzék fejlesztése, mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése

### **V.**

Kh. Hajlított ülés, támasz a test mögött, bot a talp alatt

1-4.ü.: páros lábbal bot előre gurítása

5-8.ü.: Visszagörgetés kh-be

Ismétlés: 8x

Gyakorlat célja mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése

## **VI.**

Kh. Hajlított ülés, alkartámasz, bokák között labda

1.ü.: Labda feldobása

2.ü.: Elkapás lábfejjel vagy talppal

Gyakorlat során erősítjük a láb- és csípőizmokat, valamint mozgáskoordinációt javítunk és fejlesztjük az ügyességet

## **VII.**

Kh. Nyújtott ülés, lábak sámlin pipáló helyzetben, támasz a test mögött

1-2.ü.:Csípőemelés lábujj lefeszítésével

3-4.ü.: Csípő leengedése kh-be

ismétlés 4-8x

Célja a mozgáskoordináció javítása, ügyesség és egyensúlyérzék fejlesztése, általános erősítés, nyújtás

## **VIII.**

Kh. Hajlított ülésben támasz a test mögött. Társsa vele szemben kötelet tart függőlegesen

1. Lábujjak közé kell venni a kötelet, majd lassan lépeget felfelé és lefelé

Ismétlés: 5-10x

Egyensúlyérzékét fejlesztünk, mozgáskoordinációt javítunk, láb és hasizmokat erősítünk

## **IX.**

Kh. Karok oldalsó középtartásban, babzsák a fejtetőn

Első feladat: Pontozójárás előre, lábujjal érintve a talajt

Második feladat: Pontozó járás előre, sarokkal érintve a talajt

Harmadik feladat: Pontozó járás előre, felváltva lábujjheggyel és sarokkal érintve a talajt

Láb izmainak az erősítése a cél

## **X.**

Feladat: lábujjhegyen járás a térdek vagy a combok közé szorított labdával

A feladatott hátrafelé is megtehetjük.

## **XI.**

Feladat: Állásban a talp alá tett labdán, talpmaszírozás lábtartáscserével

## **XII.**

Kh. Hanyatt fekvés, oldalsó középtartás, felhúzott szétnyitott térdek, labda berakott talpak között

1.ü.: Labdaszorítás

2.ü.: Lazítás

Láb izmainak az erősítése a cél

## **XIII.**

*Társas gyakorlatok*

Kh. Hajlított ülés egymással szemben, támasz a test mögött

Első feladat: babzsákátadás a társnak a levegőben

Második feladat: babzsákcsúztatás talajon

Harmadik feladat: Babzsákdobás társnak

Negyedik feladat: Tárgy felett kell átdobni a babzsákot

Láb izmainak és a csípő izmainak fejlesztése a feladata

## **XIV.**

Kh. Hajlítottülésben egymással szemben, támasz a test mögött. Karika két gyerek között a talajon.

Első feladat: Bekarmolt lábujjal kell elhúzni a karikát a társtól

Második feladat: Karikát visszafeszített lábfejeken, lábak a sarkon támaszkodnak. Lábbal kell elhúzni a társtól a karikát.

Harmadik feladat: lábbal karikafelvétel majd letétel a talajra.

## **XV.**

*Játékos feladatok*

Célbadobás lábbal

Megfelelő távolságra célt helyezünk el a talajon. Kijelölt vonal mögül, lábbal kell betalálni a célba.

Célja a talpboltozat erősítése, és szem-láb koordinációt fejlesztő játék.

Ki dob messzebre?

Kijelölt vonal mögül karmolt lábujjal fogják a babzsákokat és onnét kell azt elrepíteniük. Az nyer aki messzebbre repíti.

Célja a talpboltozat erősítése.

Gyűjtögetés

A szobában szétszórt apró játékokat teszünk a földre. Bekarmolt lábujjakkal kell őket egy megadott helyre vinni.

Lehet pók- és rákjárásban is gyűjtögetni.

Talpboltozat és mozgáskoordináció fejlesztő játék.

Zokni levétele lábujjal

Zokni felemelése lábujjal

Papírsebkendő tépése lábujjal

Papírsebkendőbe karmolás lábujjal és integetés vele

## Tartáskorrekció

Tartásjavító torna elsődleges célja, a törzsizmok megerősítése helyesen korrigált törzs helyzetekben. Valamint:

- mozgáskészség, mozgáskoordináció javítása
- vázrendszer statikai problémáinak megelőzése
- tartáshibák megelőzése, megszüntetése
- egyoldalú terhelések megelőzése, csökkentése

**I.** *Járás, fejtetőre helyezett babzsákkal.*

- II.** *Járás, futás bottal babzsákot csúsztatva.*
- III.** *Szökdelés egy lábon, másik lábbal babzsákot hordozva.*
- IV.** *Térdelőtámaszban mászás, nyakra helyezett babzsákkal.*
- V.** *Térdelőtámaszban, alkaron támaszkodva mászás nyakra helyezett babzsákkal.*
- VI.** *Pók-rákjárás ölben babzsákot hordozva.*
- VII.** *Pók-rákjárás lábat babzsákon csúsztatva.*

**VIII.** *Tűz, víz repülő*

Futás közben megadott jelre tüzet, vizet vagy repülőt mondunk. A tűznél guggolás a talajon, csípőre tett kézzel, egyenes háttal. Víznél fel kell állni egy székre magastartásban nyújtózva. Repülőnél hasra kell feküdni, karok oldalsó középtartásban, törzs emelt.

**IX.** *Szabadulás a labdától*

Két csapat játszik egymás ellen. Ráhasálnak egy székre és hason fekvésben kell átgurítaniuk az ellenfél térfelére a labdákat. Az a csapat nyer amelyiknek a térfelén kevesebb labda van.

**X.** *Bújj át alatta*

Körben kell állni. Minden második játékosnál van egy bot, amit csípőmagasságban tartanak a kör belseje felé. A többieknek hason fekvésben, menetirányban haladva átkúsznak minden bot alatt.

**XI.** *Szabadulás a bottól*

A szobát két térfélre osztjuk. Minden csapat térfelére azonos mennyiségű botot teszünk. Győz az a csapat, akinek egy pillanatra sikerül megtisztítania a térfelét a botoktól a megadott módon:

- Térdelőtámaszban kézzel gurítva
- Hason fekvésbe kézzel gurítva
- Pók-rákjárásban lábbal gurítva

**XII.** *Labdagyűjtés*

Két csapat is játszhatja. A szoba közepén labdákat szórunk szét és mindenkinek a saját térfelére kell vinnie a labdákat. Csak pók- és rákjárásban szabad közlekedni, hason hordozva a labdát.

**XIII.** *Szabadulás a labdától 2.*

Csak nyusziugrásban közlekedve szabad kézzel átjuttatni a labdát.

#### **XIV. Labdaadogató versenyek**

Egysoros oszlopban, szorosan egymás mögött, terpeszben állnak a csapatok. labdaadogatás hátra a fej felett magastartásban.

Változatok:

- Hátulról előre adogatással is lehet
- Terpeszben lábak között előre és hátra adogatással
- Terpeszben lábak között előre és hátragurítással

#### **XV. Pókfogó labdával**

Mindenki pókjárásban közlekedik. Csak a fogó ölében van egy kisméretű labda. Igyekszik olyan közel férkőzni egy társához, hogy át tudja tenni a labdát az ölébe. Akihez a labda kerül az lesz a fogó.

#### **XVI. Pókfoci**

Csak pókjárásban lehet közlekedni és lábbal kell a labdát az ellenfél kapujába juttatni.

**XVII.** Fekvőtámaszban lépegetés kézzel a karikába, majd ki a karikából.

**XVIII.** Fekvőtámaszban haladás oldalazva a talajra helyezett karikákban.

**XIX.** Átbújás függőlegesen rögzített karikákon, négykézláb vagy tenyéren és talpon járva.

**XX.** Átbújás vízszintesen síkban rögzített karikák alatt katonakúszásban vagy négykézláb járva.

Felhasznált irodalom:

- Pappné Gazdag Zsuzsanna- Játsszunk gyógyító tornát!-Flaccus kiadó (Budapest, 2011)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A babzsák- Flaccus kiadó(2008)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A labda- Flaccus kiadó-harmadik kiadás(2001)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornabot- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2004)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A karika- Flaccus kiadó-második kiadás(2007)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornapad- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2005)
- Érdo-Krausz Zsuzsa-Mindenki gyógytestnevelése- Okker oktatási iroda- (Budapest,1995)
- Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin- Lábterápia-Flaccus kiadó(Budapest,2010)



#### 4. számú melléklet: Sportágak gyógyító adaptációja

### Sportágak gyógyító adaptációja

#### Játékok labdával:

- Leülő kidobós: Mindenki játszik mindenki ellen. 2-3 lépést lehet tenni a labdával. Akit kidobnak leül a földre. Ha hozzá kerül a labda ő is kidobhatja a társait, de nem állhat fel. Győztes, aki utoljára állva marad.  
Hatása: térbeli tájékozódás, szem-kéz koordináció, gyorsaságot, állóképességet fejleszt.
- Vadászlabda: Kijelölünk egy vadászt. Labdavezetéssel megpróbál kidobni valakit. Akit eltalál az is vadász lesz. Ettől kezdve már csak adogatni lehet a labdát. Vadászok összjátékkal próbálják meg minél előbb kidobni társaikat. Győztes aki utoljára marad.  
Hatása: térbeli tájékozódás, szem-kéz koordináció, gyorsaságot, állóképességet fejleszt.
- Labdavezetéses fogó: A kijelölt fogó labdavezetéssel próbálja megfogni a menekülő társait. Akit megfog az lesz az új fogó.  
Hatása: térbeli tájékozódás, szem-kéz koordináció, gyorsaságot, állóképességet fejleszt.
- Pókfogó labdával: Minden gyerek pókjárásban közlekedik. Csak a fogó ölében van labda. Igyekszik olyan közel férkőzni társaihoz, hogy át tudja tenni a labdát az ölébe. Akihez kerül a labda, az lesz az új fogó.  
Hatása: tartásjavítás, állóképesség fejlesztés, térbeli tájékozódás.
- Célbadobás: Lehet egyéni vagy csapatverseny is. Megfelelő távolságra karikákat helyezünk a talajon. Megjelölt vonal mögül, hajlított ülésben két talp közé fogott labdával kell betalálni a karikába. Győztes aki legtöbbször talál célba.  
Hatása: talpboltozat erősítő, szem-láb koordináció fejlesztő.

#### Alsó végtag helyreállító játékok:

- Labdaelhúzó verseny: Két csapat ül egymással szemben. Az egyik csapatnál talpa alatt a labda. A másik csapat próbálja talpával eltolni, elhúzni a labdát a lábfejek közül.  
Hatása: lábboltozat erősítése, lúdtalp és harántboltozat süllyedésre
- Kötélhúzó verseny: Két játékos szemben ül egymással. Középen vékony kötéll. Lábujaikkal megfogják a kötelet és sípszóra igyekeznek a kijelölt vonalon áthúzni. Az nyer aki elsőnek húzza át a kötelet. Lehet pók, rák járással is végrehajtani.  
Hatása: lúdtalp, harántboltozat süllyedésre, alsó végtagok erősítése.
- Tűz, víz, repülő: A játékosok sarokállásban várják a vezényszavakat. Ha a vezényszó tűz, akkor megállnak és lábujaikat karomállásban hajlítják. Vízre hason fekvésbe, hajlított könyök támasz, fej előre néz, lábujjak spiccben. Repülőre lábfejemelés, karok magastartásban.  
Hatása: lúdtalp, harántboltozat süllyedésre, reakció-gyorsaság fejlesztés, ügyesség fejlesztése.
- Gyöngyhúzás: Nagy szemű golyókat hosszú zsinóron fűzünk fel. A zsinór végeit rögzítjük. Lábujjainkkal egy-egy szemet megfogunk és haladunk a zsinór másik végéhez. Az nyer aki elsőnek ér a zsinór végéhez.  
Hatása: elváltozások teljes köre
- Utánzó fogók: Négykézláb fogó-lábujjak karom állásban  
Pók fogó.  
Rák fogó.  
Nyuszi fogó.  
Hatása: lúdtalp, harántboltozat süllyedés és kondicionálás.

#### Karikával végezhető játékok:

- Karika a ház: Játék alapja hagyományos fogó játék. Akit megfognak az a következő fogó, de aki belép egy karikába. azt nem lehet megfogni. Győztes az, akit egyszer sem, vagy kevesebbszer volt fogó.  
Hatása: térbeli tájékozódás, nagymozgást, állóképességet és reagálás-gyorsaságot fejleszt.

- Véd a karika: Játék alapja hagyományos fogó. Kijelölünk egy fogót. Pár gyereknél karika van, a fogó őket nem foghatja meg. A karikákat át lehet adni, annak akit éppen üldöznek, így nem lehet megfogni. Akit megfognak ő a következő fogó, nyertes, aki egyszer sem vagy kevesebbszer volt fogó.  
Hatása: térbeli tájékozódás, nagymozgást, állóképességet és reagálás-gyorsaságot fejleszt.
- Csak azonos színűbe: A teremben szétszórta különböző karikákat helyezünk el. Minden színből legalább feleannyit, mint ahány gyerek van. Jelre a megadott színű karikába kell beleállni. Akinek jutott karika az kap egy pontot. Győztes, aki a legtöbb pontot gyűjti.  
Hatása: térbeli tájékozódás.
- Állj elé a karikába: Körben a gyerekek létszámánál kettővel kevesebb karikát helyezünk a talajra. A gyerekek arccal a kör belseje felé állnak a karikákban. Választunk egy fogót és egy menekülőt. A fogó körön kívül kergeti a menekülőt. Ha sikerül beállnia valaki elé egy karikába, mielőtt megfognák, akkor aki elé beállt, az lesz az új menekülő.  
Hatása: gyorsaságot, reakcióidőt fejleszt.
- Csak a karikába: A terem egészében szétszórta karikákat helyezünk a talajra. Csak az egyik karikából a másikba szabad lépni, és így kell haladni megállás nélkül a tér bármely irányába. Közben folyamatosan csökkentjük a karikák számát. Aki kilép a karikák közé kiesik.  
Hatása: mozgáskoordináció fejlesztése.

#### Felhasznált irodalom:

- Pappné Gazdag Zsuzsanna- Játsszunk gyógyító tornát!-Flaccus kiadó (Budapest, 2011)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A babzsák- Flaccus kiadó(2008)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A labda- Flaccus kiadó-harmadik kiadás(2001)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornabot- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2004)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A karika- Flaccus kiadó-második kiadás(2007)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornapad- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2005)
- Érdo-Krausz Zsuzsa-Mindenki gyógytestnevelése- Okker oktatási iroda- (Budapest,1995)
- Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin- Lábterápia-Flaccus kiadó(Budapest,2010)

## 5. számú melléklet: Óraterv

### Óraterv

**Műveltségi terület:** testnevelés és sport

**Tantárgy:** testnevelés

**Osztály:** 5.

**Az osztály létszáma:** 13 fő

**A tanulók neme:** fiú, lány

**Az óra témája:** Lábboltozat erősítő gyakorlatok

**Szükséges eszközök:** tornabot, babzsák, bóják

**Az óra cél- és feladatrendszere,** a fejlesztendő attitűdök, készségek, képességek, a tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.) és az elérendő fejlesztési szint, tudásszint megnevezése: A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása. Mozdulat és mozgás gyorsaság fejlesztése. Reakcióképesség fejlesztése. Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása. Ritmusképesség fejlesztése időben és dinamikában. Lazaság, hajlékonyság fejlesztése.

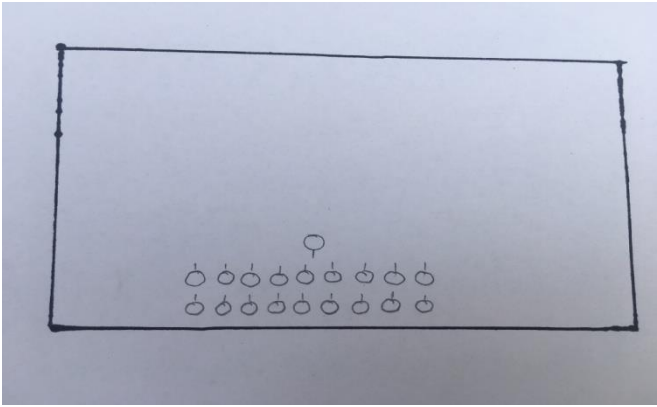
**Az óra didaktikai feladatai:** Korábbi ismeretek felelevenítése, magasabb szintű alkalmazása. A térbeli tudatosság fejlesztése, hely- és helyzetváltató mozgások alkalmazásával.

**Tantárgyi kapcsolódási pontok:** matematika (térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok)

#### **Felhasznált irodalom:**

- Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez (Oktatási Hivatal)
- Az emberi erőforrások minisztere által 2013. november 19-én elfogadott általános tájékoztató anyag negyedik, javított változata
- Kiegészítés az Oktatási Hivatal által kidolgozott Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez

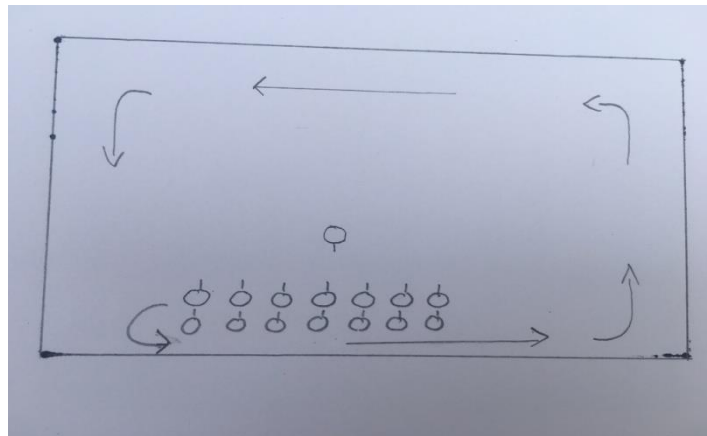
- Az emberi erőforrások minisztere által 2014. március 13-án elfogadott kiegészítő tájékoztató anyag  
Kiegészítés az Oktatási Hivatal által kidolgozott Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez
- Az emberi erőforrások minisztere által 2015. február 26-án elfogadott második kiegészítő tájékoztató anyag
- NAT 2020. A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról.
- Nemzeti Alaptanterv Melléklet a 110/2012.(VI.4.) Korm. rendelethez Magyar Közlöny 2012. évi 66.szám
- EMMI rendelet 3. mellékletének megfelelően
- Báthori Anna Zsuzsanna- Pesáné Nagy Katalin: Lábterápia-A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai. Flaccus Kiadó,2010.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- Játsszunk gyógyító tornát!-Flaccus kiadó (Budapest, 2011)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A babzsák- Flaccus kiadó(2008)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna- A tornabot- Flaccus kiadó-negyedik kiadás(2004)

| Célok (C), követelmények (K)  | Az óra tananyaga, szervezése  | A tananyag-feldolgozás módszere  | Idő           |
|---|---|--|---------------|
| <p><b>Cél:</b> létszámellenőrzés, adminisztráció, motiválás az óra anyagának ismertetése.</p> | <p><b>Bevezető rész:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sorakozó, jelentésadás</li> <li>- az óra anyagának ismertetése</li> </ul>  | <p>Szükséges szerek: labdák, bóják, karikák</p> <p>Tanári utasítás: sorakozó, jelentésadás</p> <p>Tanári közlés: Sziasztok! A mai foglalkozáson lábboltozat erősítése lesz játékos feladatokkal.</p> | <p>3 perc</p> |

**Cél:** vérkeringés felkészítése a terhelésre, az izmok bemelegítése  
**Követelmény:** aktív, pontos részvétel

### . Bemelegítés

- bemelegítés együttes osztályfoglalkozással



Tanári közlés: közepes iramú futás közben hajsátok végre a következő feladatokat:

- Jobbra át! 2x balra kanyarodással járás körbe indulj!
- Lassú futás tovább!
- Sarokemeléssel futás sípszóra lassú futás tovább!
- Sípszóra térdemeléssel futás sípszóra lassú futás tovább!
- Járás!

- Tanári utasítás: 3-as oszlopba fejlődj! Nyitódás teljes karszélességgel!

8 perc

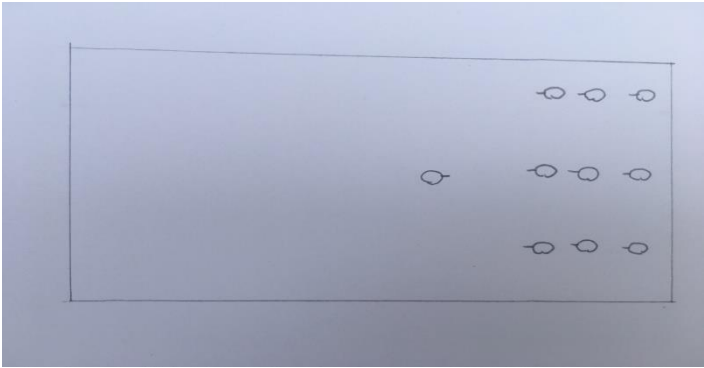
|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Cél:</b> bemelegítő, lazító, nyújtó gyakorlatok<br/> <b>Követelmény:</b> aktív, pontos részvétel</p> <p><b>Cél:</b><br/> Vérkeringésfokozó láb gyakorlat<br/> <b>Követelmény:</b> aktív pontos részvétel</p> | <div data-bbox="645 188 1359 655" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="920 660 1088 691" style="text-align: center;">Gimnasztika</p> <p data-bbox="533 1251 1167 1358">Kh.: Hajlított terpeszülés, lábakat kézbe téve<br/> Ujjaktól a sarok felé, lábujjak, talp masszírozása.<br/> 5-10-ig másodpercig 4x. Egyéni ütemben.</p> | <p data-bbox="1496 268 1872 336">Tanári közlés: Gimnasztikai feladatokkal fogjuk folytatni.</p> <p data-bbox="1496 639 1962 1002">Gyakorlat ismertetése: Utasítással. Üljetek hajlított terpeszülésbe, vegyétek a lábfejeteket a kezetekbe. Masszírozzátok a talpatokat a lábujjaitoktól a sarkatokig. Számoljatok 1-től 10ig egyéni ütemben. Végezzétek el a gyakorlatot 4x. Kiinduló helyzet! Gyakorlat rajta! Hibajavítás: túl gyorsan csinálják.</p> |  |
|--|---|--|--|



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Cél:</b> Talp izmainak bemelegítése, vérkeringés fokozása<br/> <b>Követelmény:</b> aktív pontos részvétel</p> <p><b>Cél:</b> Talp izmainak bemelegítése, vérkeringés fokozása. Lábfej izmainak nyújtása, bokaízületek lazítása<br/> <b>Követelmény:</b> körkörös mozdulat végrehajtása</p> | <p>Kh.: Hajlított terpeszülés, támasz test mögött.<br/> Talpak összedörzsölése.<br/> 4-4x, 5-10 másodpercig.</p> <p>Kh.: Nyújtott terpeszülés, támasz a test mögött.<br/> Lábfejkörzés kifelé-befelé, váltással.<br/> Egyéni ütem 4-4x</p> | <p>Gyakorlat ismertetése: Utasítással.<br/> Kiindulóhelyzet hajlított terpeszülés, támasz test mögött!<br/> Dörzsöljétek össze a talpaitokat 4-4x, 5-10 másodpercig.<br/> Bemutatom.<br/> Kiinduló helyzet! Gyakorlat rajta!<br/> Hibajavítás: nem nyújtja ki a karját</p> <p>Gyakorlat ismertetése: utasítással<br/> Kiindulóhelyzet: Nyújtott terpeszülés, támasz test mögött.<br/> Végezzetek lábfejkörzést kifelé és befelé egyéni ütemben 4-4x<br/> Gyakorlat rajta!<br/> Hibajavítás: nem csinál teljes kört</p> |  |
|--|--|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Cél:</b> szer nélkül egyszerű erősítő gyakorlatok<br/><b>Követelmény:</b> aktív, pontos részvétel</p> <p><b>Cél:</b> Talp izmainak nyújtása, lábszár izmainak erősítése<br/><b>Követelmény:</b> váltakozott spicc-pipa</p> <p><b>Cél:</b> Talp izmainak nyújtása, lábszár, vádli, négyfejű combizom erősítése<br/><b>Követelmény:</b> nyújtott láb</p> | <p>Kh.: Terpeszülés, támasz a test mögött. Váltott lábfejjel pipa, spiccebe feszítünk. Egyéni ütem 8-8x.</p> <p>Kh.: Nyújtott ülés, támasz a test mögött. Lábfej feszítés spicc, lábfej visszafeszítése pipa. Egyéni ütem 8-8x.</p> | <p>Gyakorlat ismertetése: utasítással, bemutatással</p> <p>XY gyere ki légy szíves és mutasd be a gyakorlatot.<br/>Helyezkedj el terpeszülésbe, kartámasz a hátad mögött. (Ez a kh)<br/>Végezz spicc-pipát váltott lábfejjel 8-8x.<br/>Kiindulóhelyzet! Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: nem váltva csinálja</p> <p>Gyakorlat ismertetése: utasítással</p> <p>Kiindulóhelyzet: Helyezkedjetek el nyújtott ülésbe, kartámasszal test mögött.<br/>Feszítsétek a lábfejeteket spicc 1, majd feszítsétek vissza a lábfejeteket pipa 2.<br/>Kiinduló helyzetbe le!<br/>Gyakorlat rajta! 1-2, 1-2<br/>Hibajavítás: behajlítja a lábát</p> |  |
|--|---|--|--|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Cél:</b> láb izmainak erősítése<br/><b>Követelmény:</b> ütemtartás</p> <p><b>Cél:</b> mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése<br/><b>Követelmény:</b> ütemtartás</p> | <p>Kh.: Hajlított ülés, támasz a test mögött.<br/>1-4.ü.: Lábujjakkal lépegetés előre.<br/>5-8.ü.: Lábujjakkal lépegetés hátra spiccben, 4-4x.</p> <p>Kh.: Jobb hajlított ülés, bal láb nyújtás, kéztámasz test mögött.<br/>1-4.ü.: Jobb talppal a bal lábat bokától felfelé végigsimítjuk<br/>5-8.ü.: Bal lábbal is, 4-4x.</p> | <p>Gyakorlat ismertetése: utasítással<br/>Kiindulóhelyzet: Helyezkedjetek el hajlított ülésben kartámasszal hát mögött. Lépegessetek előre a lábujjakkal előre 4 ütemen keresztül, majd lépegetés hátra spiccben 4 ütemen keresztül.<br/>Kiinduló helyzetbe le!<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: Nem tartja az ütemet.</p> <p>Gyakorlatvezetés: utasítással<br/>Kiindulóhelyzet: Helyezkedjetek el nyújtott ülésben, bal lábatokat nyújtsátok ki, kéztámasz hátul. Simítsátok végig a jobb talpatokat a bal lábatokon bokátoktól felfelé, majd lábtartáscserével 4 ütemen keresztül ellenkezőleg is!<br/>Kiinduló helyzetbe le!<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: siet nem követi a ritmust.</p> |  |
|---|---|---|--|

|   |   |   |                   |
|---|---|---|-------------------|
| <p><b>Cél:</b> Láb izmainak erősítése, mozgáskoordináció javítása.</p> <p><b>Cél:</b> Fő rész feladatainak megismertetése és a feladatvégzés gyors megszervezése.</p> | <p>Kh.: Alapállás, mélytartás<br/>1-3.ü.: Talpak zsugorítása, járás előre.<br/>4.ü.: Kh</p> <p style="text-align: center;"><b>Fő rész megszervezése</b></p> <p>A gimnasztikai alakzatból kialakítom a csapatokat.</p>  | <p>Gyakorlatvezetés: utasítással<br/>Kiindulóhelyzet: Helyezkedjétek alapállásba karok mélytartásban.<br/>Első 3 ütemben lépjétek előre karomban, majd a 4. ütemre vissza kh-be.<br/>Kiinduló helyzetbe le!<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: nem karmolnak eléggé.</p> <p>Tanári közlés: Hátraarc bordásfalig zárkózz. Hozzatok ide a babzsákokat és a tornabotokat.<br/>Köszönöm!</p> | <p>2<br/>perc</p> |
|---|---|---|-------------------|

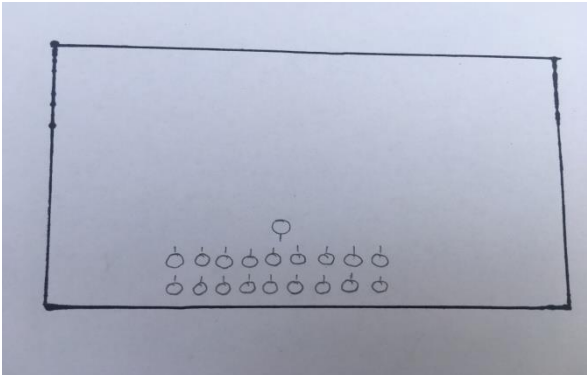
|  |   |  |                    |
|--|---|--|--------------------|
| <p><b>Cél:</b> Lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok</p> <p><b>Követelmény:</b> aktív, pontos részvétel</p> <p><b>Cél:</b> Láb izmainak erősítése, mozgáskordináció javítása</p> <p><b>Cél:</b> Koordinációs képesség fejlesztése, általános erősítés</p> | <p><b>Fő rész</b></p> <p>Lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok</p> | <p>Tanári közlés: Kiosztom a feladatokat. Mindenki figyeljen!</p> <p>I. A feladat az lesz, hogy álljtok a bordásfal elé és fogjátok meg mellmagasságban. Végezzetek sarokemelést majd lábfejemelést 20x.<br/>Mindenki érti a feladatot?<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: nem kellő mértékben emeli a lábfejét.</p> <p>II. A feladat az lesz, hogy fogjátok meg a bordásfalat mellmagasságban. Lépjetek fel az első fokra és toljátok hátra a csípőtöket. Csináljatok változtatott térdhajlítást 20x.<br/>Mindenki érti a feladatot?<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: nem hajlítják kellő mértékben a térdüket.</p> | <p>25<br/>perc</p> |
|--|---|--|--------------------|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Cél:</b> Egyensúlyérzék fejlesztése, mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése</p> <p><b>Cél:</b> Lábügyesség fejlesztése, mozgáskoordináció javítása, láb- és csípőizmok erősítése</p> |  | <p>Tanári közlés: kérlek hozzátok ide a tornabotokat és tegyetek mindenki elé egyet.<br/>Köszönöm.</p> <p>III. Feladat az lesz, hogy az előttek lévő tornaboton csípőre tett kézzel haladjatok végig oldalazva. Figyeljete arra, hogy a talpatok ne érjen a földre. Mindenki érti a feladatot?<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: talpuk leér a földre, túl nagy lépésekkel halad.</p> <p>IV. A feladat az lesz, hajlított terpeszülésben tegyétek a botot a lábfejetekre és emeljétek meg a botot majd eresszétek le 10x.<br/>Mindenki érti a feladatot?<br/>Gyakorlat rajta!<br/>Hibajavítás: nem tudja egyensúlyozni a botot, nem emeli elég magasra.</p> |  |
|--|--|---|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Cél:</b> Talpboltozat erősítése</p> |  | <p>Tanári közlés: kérlek hozzátok ide a babzsákokat és adjatok mindenki egyet. A továbbiakban babzsákok segítségével fogunk talpboltozat erősítő gyakorlatokat végezni. Köszönöm.</p> <p>V. Feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Álljatok a babzsákra, lábujjaitokkal karmoljatok bele, majd nyissátok ki. Végezzétek el 10x.</li> <li>- Egyik lábatokkal emeljétek meg a babzsákot bekarmolt lábujjakkal, majd lábtartás cserével is hajtsátok végre 10-10x.</li> <li>- „Korcsoyázás” járás előre egyik talp alá helyezett babzsákon csúszva, utánlépéssel. Majd lábtartás csere 10-10 lépést.</li> <li>- Járás előre, egyik lábbal bekarmolt lábujjal babzsákot hordozva. Majd lábtartás csereével is 10-10 lépés.</li> <li>- Járás közben egyik lábbal, bekarmolt lábujjal babzsákdobás előre. Majd másik lábbal is 10-10 dobás.</li> </ul> <p>Mindenki érti a feladatot?<br/>Gyakorlat rajta!</p> |  |
|---|--|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Cél:</b><br/>mozgáskoordináció javítása, láb izmainak erősítése, lábügyesség fejlesztése</p> <p><b>Cél:</b><br/>lábboltozat erősítése, lúdtalp és harántboltozat süllyedésre</p> | <p>Csapatok kialakítása</p> <p>Labdaelhúzó verseny: Két csapat ül egymással szemben. Az egyik csapatnál talpa alatt a labda. A másik csapat próbálja talpával eltolni, elhúzni a labdát a lábfejek közül.</p> | <p>Hibajavítás: a lábfej rossz részével érinti a labdát</p> <p>Tanári utasítás: Most pedig Ti, pakoljátok el a tornabotokat, Ti a babzsákokat! Köszönöm!<br/>A továbbiakban játkos illetve versengő feladatokat fogunk csinálni.</p> <p>Tanári utasítás: Üljetek le a párotokkal szembe. Az egyik csapat minden tagja kap egy labdát, amit a talpa alá kell tennie. A másik csapatnak el kell tolnia, húznia a lábfejek közül a labdát a saját lábai segítségével.</p> |  |
|--|---|--|--|



|  |   |   |                   |
|--|---|---|-------------------|
| <p><b>Cél:</b><br/>lúdtalp, harántboltozat<br/>süllyedésre, reakció-<br/>gyorsaság fejlesztés,<br/>ügyesség fejlesztése.</p> <p><b>Cél:</b> terem rendezése, új<br/>feladat előkészítése</p> <p><b>Cél:</b> szervezet<br/>lecsillapítása, játék<br/>eredményének<br/>kihirdetése, órai munka<br/>értékelése<br/><b>Követelmény:</b><br/>figyelem</p> | <p>Tűz, víz, repülő: Ha a vezényszó tűz, akkor megállnak és lábujjaikat karomállásban hajlítják. Vízre hason fekvésbe, hajlított könyök támasz, fej előre néz, lábujjak spiccben. Repülőre lábfejemelés, karok magastartásban.</p> <p style="text-align: center;"><b>Befejező rész</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szerek elpakolása</li> <li>- Relaxációs és légzőgyakorlatok</li> <li>- Szervezet lenyugtatása az óra eleji állapotra</li> <li>- Sorakozó, az óra értékelése</li> </ul>  | <p>Tanári utasítás: Tűz, víz, repülőt fogunk játszani. Ha az mondom tűz, akkor a lábujjaitokat karmolásba kell hajlítanotok. Vízre hason fekvésbe, hajlított könyök támasz, fej előre néz és a labfej spiccben van. Repülőre lábfejemelés, karok magastartásban.</p> <p>Tanári utasítás: sorakozó<br/>Tanári közlés: értékelem az órát és megdicsérem az aktív gyerekeket</p> | <p>7<br/>perc</p> |
|--|---|---|-------------------|

## NYILATKOZATOK

### A portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

#### NYILATKOZAT a portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

#### NYILATKOZAT

##### a portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Gulyás Márton Gábor

A Hallgató Neptun kódja: CJLOFV

A dolgozat címe: A LÚDTALP MEGELŐZÉSÉRE ÉS KEZELÉSÉRE ALKALMAZHATÓ GYÓGYTESTNEVELÉSI ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZEREK AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

A megjelenés éve: 2024

A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi Intézet

A konzulens tanszékének a neve: Szakdidaktikai Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott portfólió egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitóri rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitóri rendszerében.

Kelt: Kapcsoló, 2024 év április hó 16 nap

  
Hallgató aláírása

## Konzulensi nyilatkozat

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat  
III. Hallgatói Követelményrendszer  
III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat  
6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /  
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója  
4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

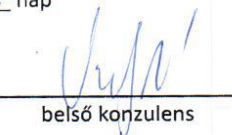
### NYILATKOZAT

Gulyás Márton (név) (hallgató Neptun azonosítója: CJLOTV)  
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a  
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót<sup>1</sup> áttekintettem, a hallgatót az  
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól  
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő  
védésre javaslom / nem javaslom<sup>2</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem<sup>3</sup>

Kelt: Kaposvár 2024 év 04. hó 16. nap

  
belső konzulens

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendó.

<sup>3</sup> A megfelelő aláhúzendó.