

# TSMS mozgásterápia beépített kognitív elemekkel

Beszteri Tünde küldte be 2024. 01. 08., h - 15:05 time időpontban

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Egészségügy és jólét

## **Témakör, tanulási terület**

Komplex korai fejlesztés, szenzoros integráció fejlesztése

## **Szakmai tantárgy(ak)**

Korai fejlesztés

## **Évfolyam**

Felnőttképzés

## **Tanulási, fejlesztési célok**

: Az egyensúlyi rendszer stimulálásán keresztül az idegrendszer érlelése, Impulzivitás-gátlás, figyelemkoncentráció, együttműködési készség, izomerő , mozgáskoordináció, szenzoros integráció fejlesztése, aktív és passzív szókinccs bővítése.

## **Szükséges eszközök**

Laptop, színekockák, gördeszka, tojásforgó, gyűrű, bordásfal, body-roll henger,

## **Óra előtt vagy projekthez kiadott anyagok**

Nincs.

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

Az órára a tornatermet kezdés előtt 15 perccel be kell rendezni, hogy a gyermek kész pályán tudja a tornát kezdeni. Zsámolyok, padok, hengerek elhelyezése, színes lap-formák lerakása a különböző "feladat állomások" felépítése érdekében. Mivel a torna használ elektronikai eszközt, a laptopot időben be kell kapcsolni, és

az előre elkészített Tankockákat feltüntetni rajta, majd azt bekészíteni a megfelelő "állomásra".

A gyermek érkezésekor leül a padra, köszönünk egymásnak. Rövid beszélgetést tartunk majd elmeséljük neki az aznapi torna feladatait.

## **Az óra / projekt megvalósítása**

**A tananyagból felhasznált módszer: tankockalapok** létrehozása, memória játék készítés. szín, formák, tárgyak felhasználásával.

1. feladat: Ölben ülésből lópatás fejjel lefelé. 5x.
2. Páros lábbal ugrás különböző színű s felületű érzékelő kövekre, s szín-forma egyeztetés.
3. bújás alagútban, emelt padon
4. Gördeszkán hason, páros karral húzózkodás, majd tolatás, s közben az odagurított labdák elkapása, majd a megfelelő színű karikába helyezése.
5. Pörgés tojásforgóban 10x jobbra.
6. Zsámolyon hasalva (fekvőtámaszban) játék, az általam elkészített online memória játékkal. Az előre bekészített laptopon hol a bal, hol a jobb kezét használva a touch pad-del irányítja a játékot.
7. Bukfenc előre 5x.
8. Pörgés a tojásforgóban balra 10x.
9. Hason húzózkodás előre talajon.
10. Csimpaszkodás gyűrűn.
11. Séta, egyensúlyozás taktilis érzékelőn.
12. Mászás bordásfalra 45 fokos ferde padon, majd manipuláció a bordásfel tetején (karikák, színek egyeztetése).
13. Fordulás hossz tengely körül 4x.
14. Bújás body-roll hengerekben.

Ugrálás nagy labdán, botot fogva, + éneklés.

## **Értékelési terv**

A foglalkozás alatt folyamatos, időben közvetlen visszajelzés a gyermek és a szülő számára is. A végén összefoglaló értékelés, taps.