

SNI tanulók mozgáskoordináció és egyensúlyfejlesztése dineren

Miklósné Malek Erzsébet küldte be 2024. 04. 25., cs - 11:01 time időpontban

Terv típusa

Óraterv

Szektor

Oktatás

Témakör, tanulási terület

Testnevelés SNI TANAK Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás/szenzomotoros fejlesztés; Labdás Játékok/ Labdaátadások

Szakmai tantárgy(ak)

testnevelés

Évfolyam

4. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

A labdás ügyesség fejlesztése, a szem-kéz koordináció elősegítése egyensúlyt fejlesztő, testtartást javító gyógytestnevelés gyakorlatok segítségével, a tanulók egyéni állapotához igazodva egyénileg és párban végezhető labdásfeladatok elsajátításával.

Fogalmak

Játékok neve, szabály, páralakítás, labdaátadások: kétkezes alsó-, kétkezes mellső-, egykezes felső átadás bal-jobb kézzel

Szükséges eszközök

My Time timer, okostelefon, laptop, bluetooth, diner, labda, bója

Óra előtt vagy projekthez kiadott anyagok

Házi feladat ellenőrzése: Mi a diner párna? Skype-on szülőknek, internet keresés

<https://www.gyereksportszer.hu/Pro-Sport-Egyensulyozo-Diner-parna-uloparna-Extra>

Az óra / projekt bevezető része, előkészítése

Tananyag, feladatok

Bevezető rész

Szervezési feladatok

- Sorakozó
- Az óra anyagának ismertetése
- Időbeállítás autista tanulóknak: My Time Timer indítása mobilról: 45 perc

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.timetimer.android&hl=hu&gl=US>

Házi feladat ellenőrzése: Mi a diner párna? Skype, internet keresés

<https://www.gyereksportszer.hu/Pro-Sport-Egyensulyozo-Diner-parna-uloparna-Extra>

Ráhangelődés

- Zenés bemelegítés - 3.06

<https://www.youtube.com/watch?v=fyVsNVf9b3I>

Bemelegítés

Járásban végzett feladatok körben, dinerrel

1. Járás fejen lévő dinerrel egyensúlyozva
2. Diner feldobása - elkapása tapssal
3. Diner adogatás derék körül balra-jobbra folyamatosan, ellenkezőleg

Alakzatalakítás- diner a földön körben

Futás feladatok körben, dinerrel

1. hullámvonalban diner között, előre-hátra futás
2. diner felett futás
3. széles terpeszben, magas térdlendítés, azonos oldali kézzel térdérintéssel
4. saroklendítéssel, kézzel sarok érintéssel futás

5. diner felett oldalra arc-, hátkörben galoppszökdelés

Az óra / projekt megvalósítása

Fő rész

Játék: Fogó játék - Pajzsfogó

Alakzat kialakítása, szer előkészítés

Szétszórt alakzatban, diagnózis szerint, mezítláb, dineren

Dineren végzett mozgáskoordinációt, egyensúlyt fejlesztő, gyakorlatok

1. járás magas térdemeléssel, ellentétes kéz -térd érintés
2. járás sarokemeléssel, ellentétes kézzel hátul sarok érintéssel
3. egy lábon (bal-jobb) állás csukott szemmel
4. guggolás
5. térdelésben ellentétes karlendítések előre-hátra,
6. térdelésben kaszálás (test középvonalát átlépő mozgás)
7. térdelésben karkeresztezések test előtt, mögött,
8. **postura utánczás** (bemutatott testhelyzet felvétele)
9. diner derék alatt oldalfekvésben, lábörzés nyolcas alakban
10. ülésben: biciklizés, bokszolás dineren
11. hason fekvésben hátizom erősítés
12. **relaxáció, légzéssel**

Labdaátadás párokban dineren állva egymással szemben

Labdaátadási feladatok párokban helyben

1. kétkezes alsó labdaátadások
2. kétkezes mellső átadás
3. egykezes felső átadás bal-jobb kézzel (csak az egyik láb a dineren)

Labdaátadások mozgás közben diner nélkül

1. egymás mellett séta, majd futás kétkezes alsó átadás
2. kétkezes mellső átadás
3. pattintott átadás

Játék: Tánc

Just Dance 2018 Waka Waka This Time For Africa Alternate 4 Stars

https://www.youtube.com/watch?v=bY4MXL35X_s

Tananyag készítéséhez használt alkalmazás

Skype

Értékelési terv

Befejező rész

- sorakozó
- önértékelés
- az óra értékelése
- Házi feladat: A labdaátadások gyakorlása az iskolában és otthon

Labdás játékok keresése az interneten szülővel (Skype)

<https://jatsszunk-egyutt.hu/jatsszunk-meg-a-labdaval/>

A következő órán ezek közül választunk.

Differenciálás

A feladatokat **differenciáltan**, folyamatosan **egyéni ütemezéssel**, a megadott **ismétlésszámtól eltérően** végezhetitek!

Kontraindikált feladatok kerülése.

10 tanulásban akadályozott tanuló egyéni megsegítése:

1. D.T. -nagyothalló, beszédhibás, megkésett mozgás, magatartási probléma - támadás, verekedés, dühroham, viselkedésromlás

2. L.G. J.- gyengénlátó, pszichomotoros elmaradás, figyelemzavar, pes calcaneovalgus, obesitas

3. M.D.- generalizált hypotonia, mozgásintegrációs probléma, diszharmonikus nagymozgás, koordinációs és lateralizáció zavar, bizonytalan járás, dorsalis

jobbra, lumbális balra dupla S scoliosis, pectus excavatum

4. P.K.Ő.- aktivitás és figyelemzavar, hullámzó figyelem, fáradékony, iránytévesztés

5. V.K.- térben, időben gyenge tájékozódás, nincs testséma és keresztezett mozgás

6. -10. autizmus spektrum zavar

Házi feladat, projektfeladat

- Házi feladat: A labdaátadások gyakorlása az iskolában és otthon

Labdás játékok keresése az interneten szülővel (Skype)

<https://jatsszunk-egyutt.hu/jatsszunk-meg-a-labdaval/>

A következő órán ezek közül választunk.