

# 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-ezust>

## **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-ezust>

### **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 utánpótlás** (bemutatott testhelyzet felvétele)
9. diner derék alatt oldalfekvésben, lábörzés nyolcas alakban
10. ülésben: biciklizés, boksizálás 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](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.