

# SNI tanulók mozgáskoordináció és egyensúlyfejlesztése dineren

Miklósné Malek

Erzsébet

Submitted by Miklósné Malek Erzsébet on 2024. 04. 25., cs - 11:01

Type of lesson / project plan

Lesson plan

Sector

Pedagógia, oktatás

Topic, learning area

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

Vocational subject(s)

testnevelés

Grade

4. évfolyam

Learning and development goals

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.

Concepts

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

Required tools

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

Materials released before class or for a project

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

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

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

**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

Implementation of the lesson / project plan

## **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. **posztura utánczás** (bemutatott testhelyzet felvétele)
9. diner derék alatt oldalfekvésben, lábkörzés nyolcas alakban
10. ülésben: biciklizés, boksolás 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)

Used digital devices

Skype

Evaluation plan

## **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.

Differentiation

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*

Homework, project task

- 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.