

Óraterv

A pedagógus neve: Miklósné Malek Erzsébet gyógypedagógus (oligofrénpedagógia, szomatopedagógia), testnevelő-gyógytestnevelő tanár

Intézmény: Budapest XVIII. Kerületi SOFI (Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és EGYMI)

Műveltségi terület: SNI Testnevelés és egészségfejlesztés (Tanulásban akadályozott)

Tantárgy: Testnevelés

Évfolyam: 4.

Diagnózis, elváltozások: 10 gyermek mindegyike enyhe értelmi sérült, közülük:

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

Az óra témája: SNI tanulók mozgáskoordináció és egyensúlyfejlesztése dinerén. Páros labdaátadások dinerén. Zenés torna - tánc

Az óra cél- és feladatrendszer: 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. Muzikalitás fejlesztése.

Az óra didaktikai feladatai: Az óra témájához tartozó mozgáselemek gyakorlása. Preventív és korrigáló feladatok megoldása. Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységre nevelés. Kitartás, önfegyelem, szabálytudat, együttműködés fejlesztése a gyakorlásnál és a játékban. Szabálykövetés, szabálytartás, önellenőrzés, önértékelés.

Tantárgyi kapcsolatok: magyar nyelv és irodalom, matematika, környezetismeret, ének-zene, digitális kultúra

Eszközök: Okostelefon, laptop, Bluetooth, diner-egyensúlypárna, labda, bója

Felhasznált források: SNI testnevelés tanulásban akadályozott tanulók 1.-4. évf. helyi tanterv, tanmenet,

Csider Tibor: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése, SE-TE, Bp. 1982.,

Hajnal József: Koordinációs képességek fejlesztése labdával és kis kéziszerekkel, MKSZ, 2002.

Huba Judit: Pszichomotoros fejlesztés a gyógypedagógiában, Nemzeti Tankönyv Kiadó Bp,1995.

Dátum: 2024.04.25

<u>Célok, követelmények</u>	<u>Tananyag, feladatok</u>	<u>A feldolgozás módszere</u>	<u>Idő</u>
<p>Cél: öltözői rend, figyelem, motiváció, érdeklődés felkeltése</p>	<p style="text-align: center;"><i>Bevezető rész</i></p> <p>Szervezési feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Házi feladat ellenőrzése: Mi a diner párna? Skype, internet keresés https://www.gyereksportszer.hu/Pro-Sport-Egyensulyozo-Diner-parna-uloparna-Extra</p> <p>Ráhangelődés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zenés bemelegítés - 3.06 https://www.youtube.com/watch?v=fyVsNVf9b3I 	<p>Foglalkozási forma: együttes osztályfoglalkozás</p> <p>Közlési mód: Szóban közlés IKT eszköz: Autista tanulóknak Time Timer</p> <p>„A mai órán zenére tornázunk dinerrel és labdával dolgozunk egyénileg és párban. Kérlek, figyeljete a feladatok pontos és fegyelmezett végrehajtására!</p> <p>Ráhangelődés: You Tube zenére, lassú-gyors érzékeltetése</p>	<p>10'</p>
<p>Cél: diner felvétele mozgáskoordináció egyensúly fejlesztés</p>	<p>Bemelegítés</p> <p>Járásban végzett feladatok körben, dinerrel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Járás fejen lévő dinerrel egyensúlyozva 2. Diner feldobása – elkapása tapssal 3. Diner adogatás derék körül balra-jobbra folyamatosan, ellenkezőleg <p>Alakzatalakítás- diner a földön körben</p> <p>Futás feladatok körben, dinerrel</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Folyamatos gyakorlatvezetés- Utasítás</p> <p>Tedd a fejedre a dinert! <i>H.j: Húzd ki magad! Tekintet előre nézzen!</i></p> <p>Az ügyességi feladatot egyéni ütemben végezzétek! Diff: V.K. (inkoordinált mozgás) szemekkel kövesd a labdát!</p> <p>Gyakorlatvezetés folyamatos hibajavítással, dicsérettel</p>	<p>30'</p>
<p>Fogó játék Cél: az érdeklődés fenntartása</p>	<p style="text-align: center;"><i>Fő rész</i></p> <p>Játék: Fogó játék – Pajzsfogó</p> <p>Alakzat kialakítása, szer előkészítés Szétszórt alakzatban, diagnózis szerint, mezítláb, dineren</p>	<p>Játékszabály: Diner a kézben pajzsként, ha a fogónak sikerül a pajzs mögé nyúlni át kell adnia Helyezkedjete el a dinerrel szórt alakzatban!</p>	<p>30'</p>

<p>Cél: mozgáskoordináció, egyensúly fejlesztés Cél: térérzékelés, laterális Köv: vestibuláris rendszer fejlesztése Cél: kar-láb koordináció Köv: keresztcsatorna fejlesztés Köv: kineztiázia Cél: alternáló kézmozgások Köv.: 2 testfél mozgásának összerendezése Cél: hasizmok erősítése Köv: törzsemelés Cél: egyenes és ferde hasizom erősítés Laterális, domináns kéz használata Az átadás pontosságának és erejének megfelelő megválasztása</p> <p>Cél: az óra befejezése, értékelése, a tovább haladás ismertetése, h.f. elkészítés</p>	<p><u>Dinereen végzett mozgáskoordinációt, egyensúlyt fejlesztő, gyakorlatok</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 utánzás (bemutatott testhelyzet felvétele) 9. diner derék alatt oldalfekvésben, lábkörzés nyolcas alakban 10. ülésben: biciklizés, boksolás dinereen 11. hason fekvésben hátizom erősítés 12. relaxáció, légzéssel <p><u>Labdaátadás párokban dinereen állva egymással szemben</u> Labdaátadási feladatok párokban helyben</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kétkezes alsó labdaátadások 2. kétkezes mellső átadás 3. egykezes felső átadás bal-jobb kézzel (csak az egyik láb a dinereen) <p><u>Labdaátadások mozgás közben diner nélkül</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. egymás mellett séta, majd futás kétkezes alsó átadás 2. kétkezes mellső átadás 3. pattintott átadás <p><u>Játék: Tánc</u> Just Dance 2018 Waka Waka This Time For Africa Alternate 4 Stars https://www.youtube.com/watch?v=bY4MXL35X_s</p> <p style="text-align: center;"><i>Befejező rész</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sorakozó - önértékelés - az óra értékelése - Házi feladat: A labdaátadások gyakorlása az iskolában és otthon <p>Labdás játékok keresése az interneten szülővel (Skype) https://jatsszunk-egyutt.hu/jatsszunk-meg-a-labdaaval/ A következő órán ezek közül választunk.</p>	<p>Vegyétek le a cipőteket! A feladatokat differenciáltan, folyamatosan egyéni ütemezéssel, a megadott ismétlésszámtól eltérően végezhetitek!</p> <p>Kontraindikált feladatok kerülése.</p> <p>Just Dance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ki elégedett az órai munkájával? - Keressetek labdás játékokat az interneten! Gyakoroljátok a labdaátadásokat az iskolában és otthon! 	<p style="text-align: center;">5'</p>
--	--	---	---------------------------------------