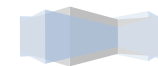


# Gyógytestnevelés tanmenet

## Általános iskola 1-4 osztály

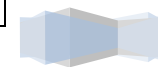
Készítette: Kovácsné Majkovics Edit  
2019.



**Éves célok, feladatok:**

**A gyógytestnevelés feladataiban kiemelt szerepet kell kapnia az egészségi állapot és a teljesítőképesség helyreállításának, a rendszeres testedzés megszerettetésének.**

- a gyermek betegségi típusát, mozgásszervi elváltozását, edzettségi állapotát figyelembe vevő differenciált képességfejlesztés
- a panaszok csökkentése
- az egészség helyreállítása
- a testi képességek fejlesztése
- sportolási igény kielégítése
- a szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítása, a testi fejlődés elősegítése: a szervek szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak, teljesítőképességének helyreállítása, fejlesztése
- a veleszületett vagy szerzett elváltozások helyreállítása
- másodlagos prevenció
- az alsó és felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése
- a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása
- a motoros képességek fejlesztése: a kondicionális képességek közül kiemelten az állóképesség és az erő fejlesztése. Az állóképességen belül elsősorban a közép- és hosszú távú állóképesség, míg az erőfajták közül főként az erő-állóképesség és korlátozott területen a maximális erő fejlesztése. Az erőfejlesztő gyakorlatokat csak tehermentesített helyzetben végeztethetjük az ízületek és a gerinc védelme érdekében
- a helyes, gazdaságos technikai végrehajtás eléréséhez szükséges a koordinációs képességek fejlesztése, amely alapkövetelmény a gyógytestnevelésben
- a mobilizálás, valamint a kontraktúrák oldása a mozgékony, hajlékony, hajlékonyság fejlesztésével
- mozgásműveltség fejlesztése: mozgásjártasságok és készségek kialakítása
- mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása
- a különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése
- a játék-, a sportolási igény felkeltése, a rendszeres testedzés megszerettetése, az életmódba való beépítés elősegítése A gyógytestnevelésben részt vevő gyermekek egészségi állapotának és érdeklődésének megfelelő sportág(ak) kiválasztásának elősegítése, mivel ezen gyerekek szükséglete az egész életen át tartó fizikai aktivitás fenntartása
- a testgyakorlatok és a nevelési tényezők (felnőtt tekintélyi személyek, feladatok, kortárs csoportok) (Bábosik, 1999.) segítségével gátolja meg a társadalmi kirekesztettség érzését, segítse elő az egészségtudatos magatartás kialakulását és teremtsen meg a minőségi élet esélyének lehetőségét

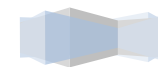


## I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése

### Célok, feladatok:

- csoportszabályok kialakítása, megalkotása, a közös munka megalapozása kooperációs játékokkal
- baleset védelmi szabályok elsajátítása
- diagnózisok anatómiai, élettani hátterének megbeszélése, kontraindikált gyakorlatok megismertetése
- terhelhetőség felmérése, állapot megismerés
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- játékos képességfejlesztés
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok
- rendgyakorlatok: sorakozó. jelentés, menet, menetből megállás, fordulatok, fejlődés 2-4-es oszlopba, nyitódás szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvésben, oldalfekvésben, hanyatt fekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), labda gyakorlatok

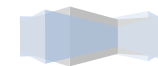
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák,</i>
1.-2.	Csoportalakítás, balesetvédelem, kooperatív játékok	új játék megtanulása, gyakorlása, csoport szabályok tisztázása, elfogadása	motiválás, játékos cselekvéstanulás, folyamatos megerősítés, buzdítás	Játékokhoz szükséges szerek	együttműködési képességek kialakítása, figyelem, megosztás fejlesztése labdás ügyesség fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



3.-4.	Légzéstechnika, terhelhetőség felmérése, kooperatív játékok	hasizom, hátizom, vállöv, pulzus, helyes légzés	Állás-guggolás viszonyának vizsgálata az erő és a rugalmasság szempontjából A váll-vállöv erő- és nyújthatósági vizsgálata A hát- és a csípőfeszítő izmainak erővizsgálata A has izmainak felülről indított erővizsgálata Pulzusmérés megtanulása Helyes légzés kialakítása	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása-	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján
5.-6.	Keringés fokozó játékos feladatok, játékok, terhelhetőség felmérése protokoll alapján	új játék megtanulása, gyakorlása	A has izmainak alulról indított erővizsgálata A comb elülső izmainak erővizsgálata Az ágyéki gerinc előre hajlításának vizsgálata Az ágyéki gerinc hátra hajlításának vizsgálata	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka



7.-8.	Keringés fokozó játékos feladatok, játékok, terhelhetőség felmérése protokoll alapján	új játék megtanulása, gyakorlása	Az alsóháti és ágyéki gerinc csavarodásának vizsgálata A comb és a lábszár hátulsó izmainak nyújthatóságának vizsgálata A csípőt hajlító izmok nyújthatóságának vizsgálata A csípőízület nyújtási képességének vizsgálata	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka
-------	---	----------------------------------	--	---	---	--

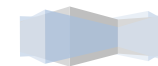


## II. Témakör: október - Mobilizálás háti szakasz merevségének oldása, megszüntetése

### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- mobilizálás: kontraktúrák oldása
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok, kéziszer gyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- labdás ügyesség fejlesztése: egy- kétkezes dobások társnak, célba, labdavezetés
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok
- talpboltozat erősítése
- egyensúlyérzék fejlesztése

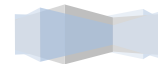
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák, Megjegyzés</i>



9.-10./ 1.-2.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség,	Gerincmobilizálás, nyújtás, erősítés	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás
11.-12./ 3.-4.	Tartásjavító játékos feladatok, játékok, lábtorna, <i>helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése,</i>	helyes testtartás, fejtető, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, lúdtalp	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás
13.-14./ 5.-6.	Játékos sor és váltóversenyek, mobilizálás utánzó mozgásokkal	medvejárás, gólyajárás, zsigorkanyarlati átugrás, zsigorülés, szlalomfutás, mellső függés, hátsó függés, mellső függőállás, vándormászás, helyes testtartás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	tornapad, babzsák, zsámoly, tornaszőnyeg, műanyag kiscsiga, bója, kisgerenda stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	együttműködési készség fejlesztése, fair-play gyakorlása, memória, önfegyelem, koncentráció, tolerancia fejlesztése, állóképesség fejlesztése, általános erőfejlesztés különös tekintettel a törzsizomzatra	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás



15./ 7.	Gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon <i>scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása</i>	kúszás, mászás, lapocka	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, hosszú gumi mászó alagút, egyensúlyozó párnák eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
16./ 8.	Labdás gyakorlatok párokban és egyénileg, labdás játékos feladatok, <i>scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása</i>	kétkezes alsó-, felső-, mellsődobás, gurítás, hajítás, korrekció, testhelyzet, egyéni gyakorlatok, új játék megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	gyerekenként egy-egy különböző méretű, anyagú labda	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, együttes csoport foglalkoztatás



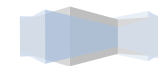


### III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés

#### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- mobilizálás: kontraktúrák oldása
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok, kéziszer gyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- egyéni feladatok
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok
- talpboltozat erősítése
- egyensúlyérzék fejlesztése

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>



17./ 1.	Gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal, hason, háton különböző szereken, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	kúszás, mászás, lapocka, mellkas kiemelés,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, hosszú gumi mászó alagút, egyensúlyozó párnák, eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka
18./ 2.	Labdás gyakorlatok párokban és egyénileg, labdás játékos feladatok, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	kétkezes alsó-, felső-, mellsődobás, gurítás, hajítás, korrekciós testhelyzet, egyéni gyakorlatok, új játék megtanulása, <i>gyakorlása</i>	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	gyerekenként egy-egy különböző méretű, anyagú labda, luftballonok, ping-pong labda, könnyű labda	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, együttes csoport foglalkoztatás



19./ 3.	Határozott formájú padgyakorlatok: utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, szomjas farkas, fókajárás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	tornapadok, szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, hosszú gumi mászó alagút, egyensúlyozó párnák eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
20./ 4.	Zenés gimnasztika / gyerek aerobik, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés gyakorlása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás



21./ 5.	Páros gyakorlatok		motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	Páronként egy labda, babzsák, fitball, ugrókötel stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	páros munka
22./ 6.	Tartásjavító játékos feladatok, gyakorlatok, játékok, lábtorna, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok	helyes testtartás légzéssel összekötve, fejtető, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, lúdtalp	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, általános kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,



23./ 7.	Lábtorna, játékos mellkas tágító játékok lufival	spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, zokni torna	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb., lufi, ping-pong labda, könnyű labda – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
24./ 8.	Játék – sportjátékok: pókfoci, zsinórlabda gimnasztikai labdával	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása	motiválás, buzdítás, magyarázat, értékelés	soft labda, gimnasztikai labda, kiskapu, zámoly stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes csoport foglalkoztatás



#### IV. Témakör: december - Egyéni gyakorlatok, játékok, egészséges életmód

##### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása. A helyes testtartás kialakítása. A mellkas erősítése, tágítása. A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése. Az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

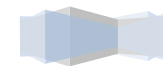
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák, megjegyzés</i>
25.-26./ 1.-2.	Relaxáció, stretching, játék	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusz mérés, a saját testről szerzett tudás	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	CD-lejátszó vagy más digitális eszköz a zene lejátszásához, polifoam, szőnyeg	ellazulás, belső figyelem, önkontroll), megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



		tudatos használata, játékszabályok betartása				
27.-28./ 3.-4.	Általános tartásjavító gyakorlatok, feladatok, egyéni gyakorlatok, <i>korrekciós gyakorlatok, egyéni gyakorlatok</i>	helyes testtartás, helyes légzés összekötése a mozgással,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, megnyúlt izmok erősítése, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>



<p>29.-30./ 5.-6.</p>	<p>Téli foglalkozás, játék a hóban</p>	<p>réteges és vízálló öltözködés szabályainak elsajátítása, egészséges életmód, korcsoyázás, sízés, szánkózás, téli játékok, játékszabályok betartása</p>	<p>motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás</p>	<p>szánkó, korcsoyola, stb. -téli sportolási lehetőségek kihasználása az intézmény adottságainak megfelelően</p>	<p>kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése</p>	<p>együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka</p>
---------------------------	--	---	--	--	---	--





## V. Témakör: január - Erősítés, nyújtás állóképesség fejlesztése, egyéni gyakorlatok

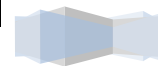
### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása. A helyes testtartás kialakítása. A mellkas erősítése, tágítása. A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése. Az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok), egyéni légzéshibák javítása
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

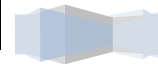
<i>Foglalk. soroz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
31./ 1.	Kúszások- mászások, gurulások	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés megfelelő arányának fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági erő állapot tudatosítása, helyes testtartás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	polifoam, tornaszőnyegek, tornapadok stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, kondicionális képességek fejlesztése, javítása, testséma fejlesztése, keringési rendszer erősítése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok



		tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme, lúdtalp ellenható gyakorlatainak gyakorlása, rögzítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata				
32./ 2.	Általános mobilizálás, erősítés, egyéni gyakorlatok, lúdtalp ellenható gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés megfelelő arányának fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme, lúdtalp ellenható gyakorlatainak	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>



		gyakorlása, rögzítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata				
33./ 3.	Felületes és mély hátizom mobilizálása és erősítése, lúdtalp ellenható gyakorlatok, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok, tartási rendellenességek javítása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása,	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása • ízület védelme lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, antagonisták izmok fogalmának megtanulása, támasz helyzet, testfogalom kialakítása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, egymás segítése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>
34./ 4.	Tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok	helyes testtartás tudatosítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos	polifoam, szőnyeg, tornapad,	helyes testtartás érzékeltetése, tartási	együttes foglalkoztatás



		egyéni, korrekciós gyakorlatok rögzítése, gyakorlása, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>
35./ 5.	Vállöv erősítése, bordásfal gyakorlatok	függőhelyzetek szaknyelvi ismerete, az ismeret felelevenítése függésbeli fogásmódok szaknyelvi ismerete, az ismeret felelevenítése, személyes teljesítő képesség határainak átlépése	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	bordásfal, gimnasztikai labda, polifoam stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, egymás segítése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
36./ 6.	Fitball / gimnasztikai labdás gyakorlatok, játékok	a nagy labdák biztonságos használatának megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	gimnasztikai labdák, fitball, CD-lejátzó	labdás ügyesség fejlesztése, ritmus érzék fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka,



			bemutató, folyamatos hibajavítás, értékelés		érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése	
37./ 7.	Egyéni gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	polifoam, szőnyeg, tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>
38./ 8.	Zenés gimnasztika / gyerek aerobik	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés,	CD-lejátszó vagy más digitális eszköz a zene lejátszásához, polifoam, szőnyeg	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése,	együttes foglalkoztatás



		pulzus mérés gyakorlása	bemutattatás, bemutató, folyamatos hibajavítás, értékelés		helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése,	
--	--	----------------------------	---	--	---	--

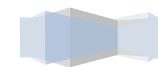


## VI. Témakör: február - Szabadgyakorlatok (gimnasztika), tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok

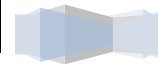
### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása. A helyes testtartás kialakítása. A mellkas erősítése, tágítása. A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése. Az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok), egyéni légzés hibák javítása, légzés-mozgás összhangjának kialakítása.
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
39./ 1.	Gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon, scoliosis ellenható gyakorlatok	kúszás, mászás, lapocka	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, hosszú gumi mászó alagút, egyensúlyozó párnák eszközök stb. – aktuális intézmény	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képesség fejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testséma és keresztcsatornát fejlesztő gyakorlatok fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok



				adottságainak megfelelően	állóképesség, általános erőfejlesztés,	
40./ 2.	Határozott formájú padgyakorlatok: utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, szomjas farkas, fókajárás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	tornapadok, szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, hosszú gumi mászó alagút, egyensúlyozó párnák eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>
41./ 3.	Zenés gimnasztika / gyerek aerobik, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés gyakorlása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	CD-lejátszó vagy más digitális eszköz a zene lejátszásához, polifoam, szőnyeg	testséma és keresztcsatornát fejlesztő gyakorlatok fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás
42./ 4.	Egyéni gyakorlatok, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	polifoam, szőnyeg, tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény	mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>





		<p>állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata</p>		adottságainak megfelelően		
43./ 5.	Tartásjavító játékos feladatok, gyakorlatok, játékok, egyéni gyakorlatok, lábtorna, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	<p>helyes testtartás, fejtető, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, lúdtalp</p>	<p>motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás</p>	<p>gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően</p>	<p>testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése,</p>	<p>együttes foglalkoztatás, egyéni munka, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i> ,</p>
44./ 6.	Lábtorna	<p>spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, zokni torna</p>	<p>motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,</p>	<p>gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb. – aktuális intézmény</p>	<p>testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése,</p>	<p>együttes foglalkoztatás, egyéni munka,</p>



			bemutató, folyamatos hibajavítás	adottságainak megfelelően		
45./ 7.	Játék – sportjáték: pókfoci, zsinórlabda gimnasztika labdával	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása	motiválás, buzdítás, magyarázat, értékelés	soft labda, gimnasztikai labda, kiskapu, zámoly stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együtt csoport foglalkoztatás
46./ 8.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség, figyelem, együttműködési képességek fejlesztése	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	tornapadok, zámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együtt csoport foglalkoztatás



## VII. Témakör: március - Kéziszer gyakorlatok, egyéni gyakorlatok

### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása. A helyes testtartás kialakítása. A mellkas erősítése, tágitása. A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése. Az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
47./ 1.	Tornabot, gömbös végű tornabot	bot fogása, tornabottal végezhető gyakorlatok, játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy tornabot vagy gömbös végű bot, polifoam - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok – otthon megtalálható eszközökkel



48./ 2.	Karika gyakorlatok, játékok	karika fogás módjai, karikával végezhető gyakorlatok, játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy karika - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, egyéni, speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok - otthon megtalálható eszközökkel</i>
49./ 3.	Theraband szalag vagy gumikötél gyakorlatok	szalaggal végezhető gyakorlatok, játékok Theraband szalag/ gumikötél	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy theraband szalag vagy gumikötél, polifoam, szőnyeg - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, egyéni, speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>szalag erősségénél figyelembe kell venni a terhelhetőséget, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok - otthon megtalálható eszközökkel</i>



50./ 4.	Labdás, medicinlabdás gyakorlatok	medicinlabdával és labdával végezhető gyakorlatok, játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy medicinlabda, labda, esetleg lufi, polifoam, szőnyeg - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>medicinlabda súlya, mérete az adott korosztálynak, egyéni terhelhetőségnek megfelelően, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok - otthon megtalálható eszközökkel</i>
51./ 5.	Babzsák gyakorlatok	babzsákkal végezhető gyakorlatok, játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy babzsák - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok - otthon megtalálható eszközökkel</i>



					egyéni, speciális gyakorlatok alkalmazása	
52./ 6.	Páros gyakorlatok	párokban végezhető gyakorlatok, játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás,
53./ 7.	Kooperációs ejtőernyős gyakorlatok, játékok	ejtőernyő fogása, kooperációs ejtőernyővel végezhető gyakorlatok, játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	kooperációs ejtőernyő aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, egyéni, speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás,



54./ 8.	Tartásjavító játékos feladatok, gyakorlatok, játékok, egyéni gyakorlatok, lábtorna, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	helyes testtartás, fejtető, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, lúdtalp	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok - otthon megtalálható eszközökkel
---------	---	---	---	---	---	--



**VIII. Témakör: április - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása. A helyes testtartás kialakítása. A mellkas erősítése, tágitása. A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése. Az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
55-56./ 1-2.	Felületes és mély hátizom mobilizálása és erősítése, egyéni gyakorlatok, lúdtalp ellenható gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	tartási rendellenességek javítása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme, lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok





		tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása • ízület védelme lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, antagonista izmok fogalmának megtanulása, támasz helyzet, testfogalom kialakítása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata			antagonista izmok fogalmának megtanulása, támasz helyzet, testfogalom kialakítása /a saját testről szerzett tudás tudatos használata/ scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	
57-58./ 3-4.	Egyéni gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	polifoam, szőnyeg, tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érezkeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képessegek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>



		helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciók helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, a saját testről szerzett tudás tudatos használata			izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	
59-60./ 5-6.	Keringésfokozó, figyelem, együttműködést, mozgásügyességet fejlesztő népi játékok, akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség, figyelem, együttműködési képességek fejlesztése	az évsorán tanult játékok gyakorlása	motiválás, differenciálás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, folyamatos hibajavítás, értékelés	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, játékokhoz szükséges szerek, eszközök, tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás



61-62./ 7-8.	Játék – sportjátékok: pókfoci, zsinórlabda gimnasztikai labdával	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása	motiválás, buzdítás, magyarázat, értékelés	soft labda, gimnasztikai labda, kiskapu, zsámoly stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes csoport foglalkoztatás
--------------	--	---	--	--	---	---------------------------------

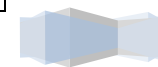


## IX. Témakör: május - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)

### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

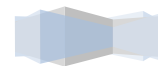
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
63-64./ 1-2.	Relaxáció, stretching, játék	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusz mérés, a saját testről szerzett ismeret	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	CD-lejátszó vagy más digitális eszköz a zene lejátszásához, polifoam, szőnyeg	ellazulás, belső figyelem, önkontroll, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



		tudatos használata, játékszabályok betartása				
65-66./ 3-4.	Játékos tartásjavító feladatok labdával, labdás játékok		motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	különböző méretű, anyagú labdák, pl.: gimnasztikai labdák, fitball, gumilabdák, kosárlabda, kézilabda, soft labda stb., CD-lejátszó - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	labdás ügyesség fejlesztése, ritmus érzék fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka, <i>3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok</i>
67-68./ 5-6.	Játékok, játékos feladatok a szabadban, keringésfokozás	csoport által kedvelt játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka,



69-70./ 7-8.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, mellkas fejlesztés, ügyesség, figyelem, együttműködési képességek fejlesztése	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés, mellkas fejlesztés	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
--------------	---	---	---	--	---	--



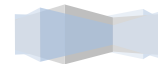
**X. Témakör: június - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességgel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
71-72./ 1-2.	Játékos tartásjavító feladatok labdával, labdás játékok		motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	különböző méretű, anyagú labdák, pl.: gimnasztikai labdák, fitball, gumilabdák, kosárlabda, kézilabda, soft labda stb., CD-lejátszó - aktuális intézmény	labdás ügyesség fejlesztése, ritmus érzék fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka, 3.-4. osztályban házi feladat gyakorlatok



				adottságainak megfelelően	segítése, mozgás ügyesség fejlesztése	
73./ 3.	Játékok, játékos feladatok a szabadban, keringésfokozás	csoporthoz kedvelt játékok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése	együttműködés foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
74./ 4.	Éves munka értékelése, játék	csoporthoz kedvelt játékok	éves munka értékelése egyénileg, csoportosan	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	mozgás ügyesség fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése	együttműködés foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,





Gyógytestnevelés-úszás tanmenet  
Általános iskola 1-4 osztály

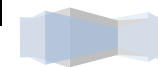
Készítette: Molnár–Pitka Veronika

2019.

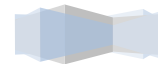
## Gyógytestnevelésre járó gyerekek/tanulók úszásfoglalkozásának tanmenete

### Célok, feladatok:

- a gyermek betegségtípusát, mozgásszervi elváltozását, edzettségi állapotát figyelembe vevő differenciált képességfejlesztés
- a panaszok csökkentése
- az egészség helyreállítása
- a testi képességek fejlesztése
- sportolási igény kielégítése
- a szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítása, a testi fejlődés elősegítése: a szervek szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak, teljesítőképességének helyreállítása, fejlesztése
- a veleszületett vagy szerzett elváltozások helyreállítása
- másodlagos prevenció
- az alsó és felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése
- a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása
- a motoros képességek fejlesztése: a kondicionális képességek közül kiemelten az állóképesség és az erő fejlesztése. Az állóképességen belül elsősorban a közép- és hosszú távú állóképesség, míg az erőfajták közül főként az erő-állóképesség és korlátozott területen a maximális erő fejlesztése. Az erőfejlesztő gyakorlatokat csak tehermentesített helyzetben végezhetjük az ízületek és a gerinc védelme érdekében
- a helyes, gazdaságos technikai végrehajtás eléréséhez szükséges a koordinációs képességek fejlesztése, amely alapkövetelmény a gyógytestnevelésben
- a mobilizálás, valamint a kontraktúrák oldása a mozgékony, hajlékony, hajlékonyság fejlesztésével
- mozgásműveltség fejlesztése: mozgásjártasságok és készségek kialakítása
- mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása
- a különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése
- a játék-, a sportolási igény felkeltése, a rendszeres testedzés megszerettetése, az életmódba való beépítés elősegítése A gyógytestnevelésben részt vevő gyermekek egészségi állapotának és érdeklődésének megfelelő sportág(ak) kiválasztásának elősegítése, mivel ezen gyerekek szükséglete az egész életen át tartó fizikai aktivitás fenntartása
- a testgyakorlatok és a nevelési tényezők (felnőtt tekintélyi személyek, feladatok, kortárs csoportok) (Bábosik, 1999.) segítségével gátolja meg a társadalmi kirekesztettség érzését, segítse elő az egészségtudatos magatartás kialakulását és teremtsen meg a minőségi élet esélyének lehetőségét. **A gyógytestnevelés feladataiban kiemelt szerepet kell kapnia az egészségi állapot és a teljesítőképesség helyreállításának, a rendszeres testedzés megszerettetésének**



<b>I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése</b>						
<b>Célok, feladatok:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>— csoportszabályok kialakítása, megalkotása, a közös munka megalapozása kooperációs játékokkal</li> <li>— baleset védelmi szabályok elsajátítása</li> <li>— diagnózisok anatómiai, élettani hátterének megbeszélése, kontraindikált gyakorlatok megismertetése</li> <li>— terhelhetőség felmérése, állapot megismerés</li> <li>— légzéstechnika: helyes légzés kialakítása</li> <li>— úszásoktatás, játékos vízi feladatok (tartásjavító, lábtorna), gyorsúszó lábtempó tanítása eszközzel</li> <li>— játékos képességfejlesztés</li> <li>— erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése</li> <li>— fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben</li> <li>— vízhez szoktatás, úszástudás felmérése</li> </ul>						
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
1.	Csoportok kialakítása, balesetvédelmi oktatás, uszodai házirend ismertetése, úszástudás felmérése, játékos vízhez szoktatás	uszodai házirend	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	úszódeszka, labdák;	együttműködési képességek kialakítása, figyelem, megosztás fejlesztése mozgás ügyesség fejlesztése, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
2.	Vízhez szoktatás, játékos vízi feladatok: járások, futások, ugrások a vízbe és a vízben, vízi játék	hasizom, hátizom, vállöv, pulzus, helyes légzés kialakítása	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	karika, vízi nudli, úszólap, labda, csúszda, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása	együttes foglalkoztatás, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján



3.	Vízhez szoktatás, játékos vízi feladatok: lábtorna, gyöngyhalászat lábbal, kincskeresés víz alatt;	új játék megtanulása, gyakorlása, víz alá merülés, helyes légzés;	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	apró golyók, üveggolyó, karika, vízi nudli, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján
4.	Vízhez szoktatás, víz alá merülés, buborékfújás, hasonfekvésben gyorsúszó lábtempó tanítása (eszkőzzel)	új játék megtanulása, gyakorlása, víz alá merülés, gyorsúszó lábtempó	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	pingpong labdák, karika, úszódeszka, labdák, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján



## II. Témakör: október - Mobilizálás háti szakasz merevségének oldása, megszüntetése

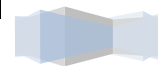
### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- gyorsúszó lábtempó gyakorlása különböző eszközökkel és eszköz nélkül
- siklás
- mobilizálás: kontraktúrák oldása
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok, kéziszer gyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- labdás ügyesség fejlesztése: egy- kétkezes dobások társnak, célba
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben
- talpboltozat erősítése
- egyensúlyérzék fejlesztése
- gyorsúszás technikájának tanítása, gyakorlása; gyorsúszó kar- és lábtempó összekötése, gyakorlása, légzéstechnika gyakorlása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
5.	Vízbe ugrások különböző testhelyzetekből (előre, hátra, bukfenc, szökdelés, tekeredés), víz alá merülések játékosan, gyorsúszó lábtempó gyakorlása, gyorsúszó kartempó tanítása;	gyorsúszó lábtempó gyakorlása, gyorsúszó kartempó gyakorlása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	labdák, úszólapok, úszódeszkák, lábbóják, labdák, csúszda	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



			bemutató, folyamatos hibajavítás		betartása, keringési rendszer erősítése	
6.	Akadályok leküzdése, játékos akadálypálya a vízben (víz alá merülések, vízi alagutak)	golyajárás, zsuporkanyarlati átugrás, szlalomfutás, szökdelések, vízbe ugrások, helyes testtartás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	víz alá merülő gyöngyök, lábbal összegyűjthető játékok, karikák vízi nudli, bóják, – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttműködés, foglalkoztatás, egyéni munka
7.	Siklás technikájának tanítása, gyorsúszó lábtempó és kartempó összekötése, helyes légzésritmus, légzéstechnika gyakorlása	golyajárás, zsuporkanyarlati átugrás, szlalomfutás, szökdelések, vízbe ugrások, helyes testtartás, gyorsúszó kar- és lábtempó	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	úszódeszka, karika, vízi nudli, labdák, stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	együttműködési készség fejlesztése, memória, önfegyelem, koncentráció, tolerancia fejlesztése, általános erőfejlesztés különös tekintettel a törzsizomzatra	együttműködés, foglalkoztatás, egyéni munka
8.	vízi torna, járásgyakorlatok a vízben (lábujjhegyen, sarkon járás, futás, szökdelések, járás hátrafelé, törpejárs, fókajárs, óriásjárs), vízi fogócska	vízben való járás, futás, ugrás tanulása, új játék megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	úszódeszka, bóják, labdák	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	együttműködés, foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, egyéni csoport foglalkoztatás



					fejlesztése, általános erőfejlesztés, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	
--	--	--	--	--	---	--

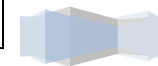


### III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés

#### Célok, feladatok:

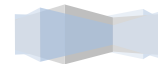
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- mobilizálás: kontraktúrák oldása
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok, kéziszer gyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- egyéni feladatok
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok
- talpboltozat erősítése
- egyensúlyérzék fejlesztése
- gyorsúszó kartempó és lábtempó gyakorlása, hátúszó kar- és lábtempó tanítása, gyakorlása
- siklás hason eszköz nélkül, lebegés háton eszközzel és eszköz nélkül
- helyes légzésritmus, légzéstechnikák, légzésszabályozás a vízben

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
9..	Tartásjavító gyakorlatok a vízben, lovacsázás, vízi bicikli; hátúszó kartempó és lábtempó összekötése, gyakorlása, gyorsúszás	egyensúly érzékeltetése, tanítása, gyorsúszás, hátúszás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés,	víz alá merülő karika, bóják, labdák, vízi alagút, vízi nudli stb. – aktuális intézmény	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,





	gyakorlása	gyakorlása, helyes légzésritmus, légzéstechnika alkalmazása	bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	adottságainak megfelelően	egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
10..	Játékos vízi feladatok, víz alá merülések, gyorsúszás és hátúszás gyakorlása helyes légzéstechnika	malomkörzés – gyorsúszó kartempó	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	bóják, labdák, vízi nudli, halacska, stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
11..	Siklások hason eszközzel és eszköz nélkül, ismerkedés a mélyvízzel: gyorsúszás és hátúszás gyakorlása eszközzel	helyes légzés, siklás, gyorsúszó kartempó-levegővétel, mélyvíz	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	bóják, halacska, karika, vízi nudli, úszódeszka, labdák	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka



12.	Siklások hason, lebegés háton különböző eszközökkel és eszköz nélkül, játékos lábtorna a vízben, vízi játékok	új játék megtanulása, siklás, lebegés, gyorsúszás, hátúszás, légzéstechnika	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	bója, úszódeszka, halacska, karika, labdák stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttműködési foglalkoztatás, egyéni munka, csapatmunka
-----	---	---	--	--	--	--



#### IV. Témakör: december - Egyéni gyakorlatok, játékok, egészséges életmód

##### — Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, állásban a vízben), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok
- siklások, lebegések eszköz nélkül- helyes testtartással
- gyorsúszás és hátúszás gyakorlása a mélyvízben eszközzel és eszköz nélkül egyéni tudásszint alapján
- légzéstechnikák gyakorlása, javítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>— Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
13.	Páros feladatok, siklások hason, lebegések háton eszköz nélkül, gyorsúszás és hátúszás- helyes levegővétel gyakorlása;	helyes légzéstechnika, légzésritmus	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás,	úszódeszka, karika, halacska, gyöngyök, labdák, stb. – adott	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás,



			magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	intézmény felszereltsége alapján	együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	egyéni munka, páros munka,
14.	Mikulás – kupa, házi úszóverseny a mélyvízben – úszni nem tudó gyerekeknek: sor- és váltóverseny a kisvízben;	verseny szabályok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, az eddig tanult speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka, versenyeztetés
15.	Zenés gimnasztika, vízi torna, nyújtások, lazítások a vízben,	nyújtás, lazítás, ritmus, siklás és lebegés gyakorlása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	labdák, úszódeszka, halacska, cd-lejátszó	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka

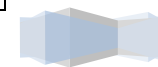


## V. Témakör: január - Erősítés, nyújtás állóképesség fejlesztése, egyéni gyakorlatok

### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok), egyéni légzéshibák javítása
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben
- gyorsúszás, hátúszás, helyes légzéstechnika alkalmazása
- siklások, lebegések
- mellúszó lábtempó és kartempó tanítása, gyakorlása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
16.	Páros feladatok, gyakorlatok a vízben (tartásjavító feladatok)	helyes légzéstechnika alkalmazása, egymásra figyelés, segítség, helyes testtartás tudatosítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszólap, úszódeszka, lábbója –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, kondicionális képességek fejlesztése, javítása, testséma fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



					keringési rendszer erősítése, koordinációs képességek fejlesztése	
17.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben, vízi játékok, fogócska a vízben;	helyes légzéstechnika alkalmazása, lúdtalp ellenható gyakorlatainak gyakorlása, rögzítése, helyes testtartás tudatosítása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi alagút, bóják, labdák, gyöngyök, üveggolyók, víz alá merülő játékok stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
18.	Gerinc mobilizálása és erősítése, hátúszás gyakorlása, mellúszó kar és lábtempó tanítása	helyes testtartás tudatosítása, hátúszás, mellúszó kartempó, mellúszó lábtempó	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi nudli, úszódeszka, lábbója, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	tartási rendellenességek javítása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
19.	Vízi lábtorna, járás, futás, ugrás a vízben különböző testhelyzetekben, mellúszás: kar és lábtempó gyakorlása	helyes testtartás tudatosítása, egyéni, korrekciós gyakorlatok rögzítése, gyakorlása, mellúszó kar- és lábtempó gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	labdák, vízi nudli, úszódeszka, lábbója stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



## VI. Témakör: február - Szabadgyakorlatok (gimnasztika), tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok

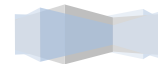
### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok), egyéni légzéshibák javítása, légzés-mozgás összhangjának kialakítása.
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok a vízben
- gyorsúszás, hátúszás, gyakorlása, légzésritmus, légzéstechnika gyakorlása
- lebegések, víz alá merülések, ugrások, járások, szökdelések a vízben, vízbe
- mellúszás kar- és lábtempó összekötése, helyes légzésritmus kialakítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
20.	Mélyvízben: gyorsúszás, hátúszás gyakorlása, mellúszás gyakorlása eszközzel, vízi játékok	mélyvíz, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás technikája a tanultak alapján, helyes légzésritmus	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	karika, halacska, labdák, gyöngyök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,



					fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
21.	Hátúszás, gyorsúszás és mellúszás a mélyvízben, víz alá merülések és vízbe ugrások a mélyvízbe egyéni tudásszint alapján	koncentráció, összpontosítás, helyes légzéstechnika alkalmazása, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás technikája, vízfekvés	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	labdák, karika, halacska, vízi nudli, labdák, csúszda, víz alá merülő játékok víz alá merülő karikák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, csoportmunka, egyéni munka,
22.	légzőgyakorlatok, légzéstechnikák a vitálkapacitás növelésére, labdás vízi feladatok egyénileg és párban;	vitálkapacitás, ellazulás, helyes légzés, koncentráció, összpontosítás	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	labdák, vízi nudli, úszólap – az intézmény felszereltsége alapján	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka, páros munka
23.	Mély vízbe ugrások különböző testhelyzetekből (katona, bomba, „fejesugrás” – guggoló helyzetből, tekeredés), vízi játékok	mély vízbe ugrások, kiúszás, légzésszabályozás, új játék szabályainak megismerése	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	úszólap, karika, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni munka, csoport foglalkoztatás





## VII. Témakör: március - Kéziszer gyakorlatok, egyéni gyakorlatok

### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben
- gyorsúszás, hátúszás, mellúszás a mélyvízben eszközzel és eszköz nélkül
- siklások, lebegések, víz alá merülések, vízbe ugrások gyakorlása
- utánzó vízi mozgások, tartásjavító torna a vízben

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
24	Utánzó vízi mozgások, tartásjavító gyakorlatok a vízben	utánzó vízi mozgások	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos bemutatás, folyamatos	lábbója, labdák, vízi nudli, úszólapok, úszódeszkák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás



			hibajavítás, értékelés		kondicionális képességek fejlesztése,	
25.	Játékos sor- és váltóversenyek a vízben	helyes légzés, víz alá merülés,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	bója, úszódeszka, vízi nudli, vízi alagutak, bóják, víz alá merülő karikák	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, csoport foglalkoztatás, versenyeztetés
26.	Úszásnemek gyakorlása a mélyvízben a megfelelő légzéstechnika alkalmazásával, vízi játékok	helyes légzésritmus, légzésszabályozás, gyors, mell, hátúszás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	bója, úszódeszka, labdák, lábbója	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,



27.	Úszóverseny (megyei) a nevezések alapján (egy hossz: 25m úszása választott úszásnemben) vagy játékos sor- és váltóverseny a kisvízben;	szabályok betartása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	stopperóra, labdák, vízi bóják, víz alá merülő játékok, karikák stb.	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	versenyztetés, együttes foglalkoztatás, egyéni munka
-----	--	---------------------	--	--	--	--



### VIII. Témakör: április - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játékok)

#### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok a vízben
- úszástechnikák (gyors- mell- hátúszás) gyakorlása a mélyvízben is, eszközzel és eszköz nélkül egyéni tudásszint alapján
- légzéstechnikák, légzésritmus javítása, gyakorlása
- vízbe ugrások, víz alá merülések a mély vízben

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
28.	Lábtorna a vízben, járások, futások, ugrások a vízbe különböző testhelyzetekből, úszástechnikák gyakorlása a mélyvízben	helyes testtartás tudatosítása, gyorsúszás, mellúszás, hátúszás gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	labdák, vízi nudli, úszódeszka, lábbója stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



			bemutató, folyamatos hibajavítás, értékelés		megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	
29.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben	helyes légzéstechnika alkalmazása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, ízület védelme, lúdtalp ellenható gyakorlatainak gyakorlása, rögzítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi alagút, bóják, labdák, stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



30.	Egyéni speciális gyakorlatok a vízben elváltozásoknak megfelelően, tartásjavító gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, helyes testtartás tudatosítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	úszódeszka, bója, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
31.	úszásnemek gyakorlása a megfelelő légzéstechnika használatával, vízi játékok	úszástechnikák gyakorlása, helyes légzésszabályozás, légzéstechnika alkalmazása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	úszódeszka, úszólap, lábbója, vízi nudli, labdák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás, csoportmunka, egyéni munka,



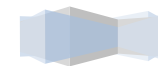
**IX. Témakör: május - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, állásban), szergyakorlatok a vízben
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben
- úszásnemek gyakorlása helyes légzéstechnika alkalmazása
- speciális úszástechnikák tanítása (páros karú hátúszás, csúsztatott karú hátúszás)

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>
32.	Tartásjavító gyakorlatok a vízben, lovacskázás, vízi bicikli a mélyvízben, úszásnemek gyakorlása a helyes légzéstechnikával	egyensúly érzékeltetése, tanítása a mélyvízben	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás,	víz alá merülő karika, bóják, labdák, vízi alagút, vízi nudli stb.	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,

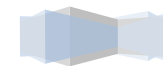


			dicséret, értékelés	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
33.	vízi torna, zenés gimnasztika játék: bombázó	bombázó játék szabályai	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi nudli, lábbója, úszólap, labdák, cd-lejátszó,	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése	egyéni munka, együttes foglalkoztatás, egyéni munka
34.	Úszásnemek gyakorlása a mélyvízben diagnózissal megfelelően a helyes légzéstechnika alkalmazásával; speciális úszástechnikák tanítása (páros karú hátúszás, csúsztatott karú hátúszás)	gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, helyes légzésritmus, légzéstechnika alkalmazása, csúsztatott karú hátúszás, páros karú hátúszás	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszólap, úszódeszka, labdák	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás





35.	légzéstechnikák, légzésritmus szabályozása, gyakorlása, javítása úszásnemenként a diagnózisnak megfelelően, speciális úszástechnikák alkalmazása	légzéstechnika, légzésritmus szabályozása, kettes légzésritmus, hármás légzésritmus alkalmazása, csúsztatott karú és páros karú hátúszás gyakorlása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszódeszka, lábbója, labdák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, speciális úszástechnikák fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka
-----	--	---	---	-----------------------------	--	--



## **X. Témakör: június - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)**

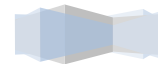
### **Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, állásban), szergyakorlatok a vízben
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok a vízben
- úszástechnikák, speciális úszástechnikák javítása, gyakorlása, légzéstechnikák gyakorlása
- vízbe ugrások, vízben merülések technikájának javítása, gyakorlása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok, új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák Megjegyzés</i>



36.	játékok a vízben (fogócska, kidobó játékok, bombázó) kincskeresés a mélyvízben,	vízi játékok szabályainak alkalmazása, víz alá merülések a mélyvízben;	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízilabda, gumilabdák, víz alá merülő játékok	általános erőfejlesztés, kondicionális képességek fejlesztése,	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás
37.	relaxáló, nyújtó, lazító gyakorlatok a vízben, vízi játékok;	a saját testről szerzett tudás tudatos használata, játékszabályok betartása,	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, víz alá merülő játékok, gyöngyök, labdák	ellazulás, belső figyelem, önkontroll, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



## Felhasznált irodalom

Báthori Anna Zsuzsanna és Pesáné Nagy Katalin (2004): *Lábterápia*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Csider Tibor (1992): *Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése*, Magyar Testnevelés Egyetem, Budapest.

Csider Tibor (1992): *Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése*, Budapest.

Donáthné Forgács Boglárka (2004): *Gerincbetegségek gyógytestnevelése iskoláskorban*, Budapest.

Érdi-Krausz Zsuzsa: *Mindenki gyógytestnevelése*, Fővárosi Pedagógiai Intézet Okker Oktatási Iroda, Budapest.

*FITBALL a testnevelésben és a gyógytestnevelésben munkafüzet, Gerinctréning Fit-Ball-on DVD*, R-mediaLine Kft..

Gárdos Magda- Dr. Mónus András (1991): *Gyógytestnevelés*, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Gyene I. (1983): *Az asztmás gyerekek úszóterápiás kezelése és speciális úszásoktatási módszere* (Egyetemi doktori értekezés), Budapest.

Gyógytestnevelés a Gyermekéért Országos Egyesület (2004): *Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Kézikönyv (1979): *Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése*, Tankönyvkiadó, Budapest.

Mezei József (2008): *Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye*, Flaccus kiadó.

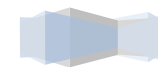
Pappné Gazdag Zsuzsanna (2003): *A tornapad*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2002): *A tornabot*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2002): *A karika*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): *A szék*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2003): *A labda*, Flaccus Kiadó, Budapest.



Pappné Gazdag Zsuzsanna (2003): Újabb utánzó gyakorlatok Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2003): *A body-roll*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): *Játsszunk gyógyító tornát! 1.*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): *Játsszunk gyógyító tornát! 2.*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2009): *Egyensúlyozás*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Somogyiné Kuti Ilona (2014): *Gyógyúszás*, Flaccus kiadó.

Szentgyörgyi Zoltán- Weglárz Bálint (2002): *Tér és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Dr. Tóth Ákos- Kemény Gáborné- Sárközi András (1996): *Mozgásképeség, egészségmegőrzés játékosan és tudatosan*, Tankönyvkiadó Kecskemét.

Tóth Ákos - Sós Csaba: *Úszó edzés módszertana*.

Viczay Ildikó (2014): *Alap úszókészségek*, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, Közép-európai Tanulmányok Kara, Nyitra.

