

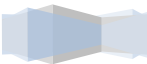
Készítette: Csernus-Lukács Edina

# Gyógytestnevelés tanmenet

## Általános iskola 5-8 osztály

Készítette: Csernus-Lukács Edina

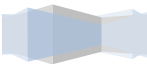
2019



Készítette: Csernus-Lukács Edina

**Éves célok, feladatok:**

- az iskolai gyógytestnevelés célja, hogy sajátos eszközeivel elősegítse - elsősorban - a mozgásszervi és belgyógyászati panaszokkal gyógytestnevelésre utalt tanulók egészség szintjének emelését a testi deformitások javításával, a szív és a keringési szervek munkaképességének növelésével, alkalmassá téve a tanulókat az iskolai munkában és az életben adódó feladatok teljesítésére
- az optimális élettani státus elérése érdekében az életkorhoz, az előző képzettségi szinthez igazodva, fejlessze készségeiket és speciális mozgásműveltségüket, az egészséghelyreállító munka értelmének és várható eredményének tudatosításával
- az alapkondíció fejlesztése és fenntartása, magasabb szintre emelése
- a további romlás megakadályozása az "izomfűző" kialakítása
- a mozgásműveltség fejlesztése
- a rendszeres mozgásigény felkeltése, a korrigáló egyéni gyakorlatok készséggé válása
- az önellenőrzéssel összekapcsolt önálló, tudatos munkára nevelés, felkészítés a későbbiek során végezhető rendszeres testmozgásra, sportolásra
- az önfegyelem, önbizalom, akaraterő és bátorság növelése, a pszichés gátlások feloldása, a nehézségek leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- sikerélmények biztosítása
- a testi munkához, terheléshez szoktatás
- a tanulók képesek legyenek speciális gyakorlatokat (gyakorlatsorokat) tudatosan, pontosan kivitelezve végezni
- szokjanak hozzá a rendszeres fizikai terheléshez, a mozgásokat tudatosan, önellenőrzés mellett végezzék.
- ismerjék meg koruknak és képzettségüknek megfelelően a szükséges elemi funkcionális anatómiai ismereteket
- ismerjék meg a mobilizálás- az erősítés-nyújtás változatait
- sajátítsák el a betegséghez adaptált házi feladat gyakorlatsort, speciális egyéni feladatokat
- a tanulók váljanak alkalmassá az egyéni (önálló) gyakorlásra
- a normál tantervi anyag elsajátításával, törekedjenek az egészséges tanulók óráira való visszatérésre
- az iskola elhagyása után képesek legyenek az "önkorrekciós" munka folytatására
- egy vagy több úszásnemet színvonalasan sajátítsanak el
- a mozgatórendszer funkcionális állapotának javítása, a szív-és keringési rendszer edzése, általános mozgásügyesség fejlesztése
- egyensúlyérzék javítása. A légző rendszer működésének javítása, belgyógyászati betegségekkel küzdő gyermekeknél egészségi állapot helyre állítása javítása. A kedvező pszichés hatások kiváltása, sikerélmény nyújtása, testmozgás megszerettetése, önbizalom növelése
- a mély hátizmok, valamint a trapéz- és rombuszizom erősítése. A megrövidült mellizom, fűrészigyom és a bordaközi izomzat nyújtása

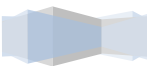


Készítette: Csernus-Lukács Edina

- a has izomzat erősítése.(izomerő rehabilitációja)
- 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
- a mobilizálás, valamint a kontraktúrák oldása a mozgékonyság, 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 gyógytestnevelés feladataiban kiemelt szerepet kell kapnia az egészségi állapot és a teljesítőképesség helyreállításának, a rendszeres testedzés megszerettetésének.**

- a tanulók képesek legyenek speciális gyakorlatokat (gyakorlatsorokat) tudatosan, pontosan kivitelezve végezni
- azokjanak hozzá a rendszeres fizikai terheléshez, a mozgásokat tudatosan, önellenőrzés mellett végezzék
- ismerjék meg koruknak és képzettségüknek megfelelően a szükséges elemi funkcionális anatómiai ismereteket
- ismerjék meg a mobilizálás- az erősítés-nyújtás változatai
- sajátítsák el a betegséghez adaptált házi feladat gyakorlatsort, speciális egyéni feladatokat
- a tanulók váljanak alkalmassá az egyéni (önálló) gyakorlásra
- a normál tantervi anyag elsajátításával, törekedjenek az egészséges tanulók óráira való visszatérésre
- az iskola elhagyása után képesek legyenek az “önkorrekciós” munka folytatására
- egy vagy több úszásnemet színvonalasan sajátítsanak el
- a gyógytestnevelésben részt vevő gyermekek egészségi állapotának és érdeklődésének megfelelő sportág(ak) kiválasztásának elősegítése, mivel ezen gyerekek szükség



Készítette: Csernus-Lukács Edina

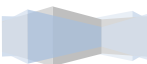
**I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése****Célok, feladatok:**

- csoporthabályok kialakítása, megalkotása, a közös munka megalapozása
- balesetvédelmi szabályok megbeszélése, betartatása
- diagnózisok anatómiai, élettani hátterének megbeszélése, (has-hátizom erősségének felmérése, gerinc hajlékonyságának vizsgálata) kontraindikált gyakorlatok megismertetése; egyéni feladatok megbeszélése, elsajátítása, gyakorlása
- terhelhetőség felmérése, állapot megismerés
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, pulzus mérésének megismerése nyugalmi és terhelés alatti, utáni állapotban
- alapvető képességek fejlesztése
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása
- helyes testtartás kialakítása, megéreztetése, gerinc hajlékonyságának megnézése
- a belgyógyászati diagnózisú tanulóknál a nyugalmi és a terhelés utáni pulzus ill. vérnyomásmérés adja a keringés edzettségének adatait, folyamatos mérés megtanulása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
1.-2.	Állapot felmérés, gyermekek megtekintése Elváltozásoknak megfelelően csoportok ki- alakítása, balesetvédelem, kooperatív játékok	új gyakorlatok megismerése megtanulása, gyakorlása (mindig kilégzéssel kezdünk)	Erő vizsgálatok, gerinc hajlékonyságának megnézése, gyakorlatok megmutatása, gyakorlás, folyamatos buzdítás, lelkesítés	Állapot felméréshez szükséges eszközök	együtműködési képességek kialakítása, figyelem fejlesztése, a gerinc mobilizálása, tartási rendellenességek fejlesztése, keringési rendszer erősítése, önbizalom fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni foglalkozás elváltozásnak megfelelően
3.-4.	Légzéstechnika, terhelhetőség felmérése, Egyéni feladatok megmutatása,	pulzus mérése alaphelyzetben és terhelés után,	Pulzusmérés megmutatása megtanulása, gyakorlása Helyes légzés kialakítása	stopperóra, gyerekenként egy	figyelem fejlesztése, együtműködési képességek kialakítása,	együttes foglalkoztatás,

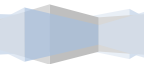
Készítette: Csernus-Lukács Edina

	megismerése Ellazulást segítő légzés, relaxáció elsajátítása	helyes légzés technika	alap- helyzetben és terhelve. Relaxációs gyakorlatok megismerése	polifoam vagy szőnyeg, terhelés során szükséges szerek, eszközök	mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása gerinc merevségének folyamatos feloldása	páros munka, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján
5.-6.	Keringést fokozó feladatok, játékok, terhelhetőség felmérése Önállóan végezhető légző gyakorlatok megmutatása, gyakorlása. Lazító, ernyesztő gyakorlatok az egész test izomzatára kiterjedően. A helyes légzés megtanítása, játékos formában,	új játék megtanulása, gyakorlása légzés technika elsajátítása	Keringést fokozó gyakorlatok állásban, járásban, futással, gyakorlatokkal kivitelezve (pulzus növelő és csökkenő gyakorlatok) Légzést segítő gyakorlatok mozgásokhoz kapcsolva. Légző gyakorlatok a helyes légzés megtanítása (hasi légzés, levegőáttolása a mellkasba, majd vissza, összetett légzés).	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együtműködési képeségek, vitalitás kapacitás növelése kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján
7-8.	Légzést segítő gyakorlatok beiktatása, mozgáshoz igazítva. Keringés fokozó játékos feladatok, játékok. Terhelhetőség felmérése folyamatosan Egyéni feladatok megismerése légzést segítő gyakorlatokkal, relaxációval.	új játék megtanulása, gyakorlása relaxáció helyes gyakorlása	Keringést fokozó gyakorlatok nehezített formában (alaphelyzet, cardio-statikus elemek váltakozásával) Enyhe intenzitású cardio gyakorlatok beiktatása elváltozásnak megfelelően. Kar-vállövi izomzat fejlesztése, has-hátizomzat erősítése, izomfűző kialakítása. Speciális erősítő és mobilizáló gyakorlatok	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, bóják, zsámolyok, szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együtműködési képeségek kialakítása, vitalitás kapacitás növelése terhelés közben mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján



Készítette: Csernus-Lukács Edina

			egyéni elváltozásnak megfelelően.			
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--



Készítette: Csernus-Lukács Edina

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

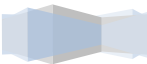
### Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágitása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása
- lazító, ernyesztő gyakorlatok az egész test izomzatára kiterjedően. A helyes légzés megtanítása, játékos formában, pl.: toll, vatta, ping-pong labda fújása
- egyszerű, kötetlen formájú játékos gyakorlatok a terhelés optimális és fokozatos adagolásával
- mellkasfejlesztő, tartásjavító gyakorlatok a szív munkájának megkönnyítésére
- 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
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok, kézi szergyakorlatok
- 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
- ízületek mobilizálása teljes testre kiterjedve

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
9.-10./ 1.-2.	Képességfejlesztő gimnasztika, mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség, figyelem,	gerincmobilizálás, nyújtás, erősítés	Általános és speciális izomerősítő gyakorlatok,	tornapadok, zsámoly, bója, karika,	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása,	együttes foglalkoztatás,

Készítette: Csernus-Lukács Edina

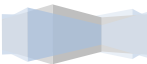
	együtműködési képességek fejlesztése Lazító, ernyesztő gyakorlatok az egész test izomzatára kiterjedően Mellkasfejlesztő, tartásjavító gyakorlatok a szív munkájának megkönnyítésére. Járás gyakorlatok, gyors járás, nyújtott lépéssel, hajlított térddel, járás közben feladatok végeztetésével.		különös tekintettel a hátizom erősítésére. Járás gyakorlatok, feladatokkal, lassú futások fokozatos terhelés kialakítása Tartásjavító gyakorlatok (felületes hátizom erősítések )	koordinációs létra, nagy labda, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes csoportfoglalkoztatás
11.-12./ 3.-4.	Tartásjavító játékos feladatok, játékok, lábtorna Lábboltozat fejlesztése, boka körüli izmok erősítése. Járások, futások, szakaszosan, pihenőidők légzőgyakorlatok beiktatásával	helyes testtartás, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa,	Általános és speciális izomerősítő gyakorlatok, különös tekintettel a talpboltozat erősítésére A feszültséget feloldóernyesztő gyakorlatok végeztetése először nyugalmi helyzetben, majd az egyszerűbb mozgások felhasználásával.	babzsák, szalagok, kendők, labdák 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, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás
13.-14./ 5.-6.	A mellkas nyílirányú tengelyének irányába történő borda légzések különböző testhelyzetekben.	zsugorulás, mellső függés, hátsó függés, mellső függőállás,	Egyensúlyérzéklet, erő-álló viszonyokat fejlesztő játékos gyakorlatok kiemelten a gerinc mobilizációt figyelembe	tornapad, babzsák, zsámoly, tornaszőnyeg, bordásfal - aktuális intézmény	együtműködési készség fejlesztése, fair-play gyakorlása, memória, önfegyelem, koncentráció, tolerancia	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás





Készítette: Csernus-Lukács Edina

	Tartásjavító gyakorlatok.(mászások, kúszások, csúszások, függések bizonyos helyzetekből kiindulva) Gerinc mobilizálása, kúszó gyakorlatokkal, törzshajlításokkal.	vándormászás, helyes testtartás	véve (kúszások, mászások, csúszások különböző helyzetekből kiindulva)	adottságainak megfelelően	fejlesztése, állóképesség fejlesztése, általános erőfejlesztés különös tekintettel a törzsizomzatra	
15.-16./ 7.-8	Labdával végzett tartásjavító gyakorlatok párokban és egyénileg, Labdás játékos feladatok egyéni elváltozásokat figyelembe véve. Kétkezes labda átadások, dobások, hátra felé is, fokozatosan nehezebb labdával.	kétkezes alsó-, felső-, mellsődobás, gurítás, hajítás, korrekciós testhelyzet, egyéni gyakorlatok, új játék megtanulása, gyakorlása	Általános és speciális izomerősítő gyakorlatok, különös tekintettel a hát és mellizomra. Labdával végzett gyakorlatok gerincmobilizációs hatással. (erősítő-nyújtó) Ügyességi feladatok labdával	gyerekenként egy-egy különböző méretű, anyagú labda	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés, gerinc elváltozásnak megfelelően ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, együttes csoport foglalkoztatás



Készítette: Csernus-Lukács Edina

**III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés****Célok, feladatok:**

- hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése
- a helyes testtartás kialakítása tartásjavító gyakorlatok, a mellkas nyílirányú tágítására szolgáló légzőgyakorlatok, különböző testhelyzetekben
- mellkasfejlesztés hason és hanyattfekvésben
- mell, -hasizom erősítés
- a mellkas nyílirányú tengelyének irányába történő borda légzések különböző testhelyzetekben
- tartásjavító gyakorlatok
- gerinc mobilizálása, kúszó gyakorlatokkal, törzshajlításokkal
- 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, kézi szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- egyéni feladatok
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok
- talpboltozat erősítése
- egyensúlyérzék fejlesztése
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása

<i>Foglalk. soroz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
17./ 1.	Gerincmobilizálás, kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon	lapocka	Mellkasfejlesztés hason-, hanyattfekvésben. Tartásjavító	szőnyegek, ugródob, bosu, tornapadok, számoly,	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás,

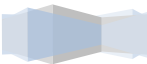
Készítette: Csernus-Lukács Edina

	Tartásjavító gyakorlatok, a mellkas nyilírányú tágitására szolgáló lézgygyakorlatok, különböző testhelyzetekben. Mellkasfejlesztés hason és hanyattfekvésben. Mell, -hasizom erősítés. Mellkasfejlesztő játékok, dobások (két kézzel), egyszerű labdajátékok.		gyakorlatok. mellkasi és hasi lézés folyamatos alkalmazása, használata bizonyos feladatoknál egyénileg is. Scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása.	gumiszalagok, mászó alagút, egyensúlyozó párnák eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	páros munka, egyéni munka,
18./ 2.	Határozott formájú padgyakorlatok: utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, szomjas farkas, fókajárás	Fokozatos terheléssel végzett gyakorlatok-mászások, kúszások csúszások emelkedett és magasabb szereken is végezve. Speciális gyakorlatok pontos kivitelezése.	tornapadok, szőnyegek, ugródomb, tornapadok, zsámoly, gumiszalagok, 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,
19./ 3.	Zenés gimnasztika / gyerek aerobik Fokozatos intenzitás terhelés megadása, pulzusméréssel	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes lézés, pulzus mérés	Enyhe és fokozatosan növelt intenzitású mozgások, speciális lézésekkel kialakítva. Mellkas nyújtó gyakorlatok szalaggal	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg szalagok	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek	együttes foglalkoztatás



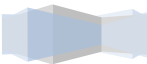
Készítette: Csernus-Lukács Edina

		gyakorlása	végezve egyéni intenzitásnak megfelelően		javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	
20./ 4.	Páros gyakorlatok (statikus és dinamikus helyzetekben váltakozó ritmusú gyakorlatokkal a terhelést figyelembe véve)	statikus dinamikus	Mell, hát, hasizom erősítő gyakorlatok folyamatos motíválással párban végezve. Mellkasfejlesztés légzőgyakorlatokkal, Gerinc mobilizáló gyakorlatok térdelőtámaszban, mellizom nyújtó gyakorlatok. Hosszú hátizmok, lapocka izomzatának erősítése.	Páronként egy labda, babzsák, fitball, ugrókötél stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	páros foglalkoztatás
21./ 5.	Tartásjavító játékos feladatok, gyakorlatok, játékok, lábtorna Lazító gyakorlatok (pl. kúzsások, passzív és aktív, törzsfeszítések stb.) Mellizomzat nyújtó, mély és felületes hátizmokat erősítő gyakorlatok. Tartásjavítás, mellkasi és teljes légzés megtanítása	helyes testtartás, fejtető, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, lúdtalp	Az általános izomerősítő gyakorlatok végeztetése tehermentesített helyzetben (ülésben, hanyatt és hasonfekvésben, függésben). A speciális gyakorlatok tudatosítása, gyakoroltatása játékos formában és versenyszerűen is. Scoliosis ellenható speciális gyakorlatok	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	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,



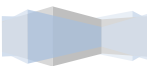
Készítette: Csernus-Lukács Edina

			alkalmazása.		kondicionális képességek fejlesztése,	
22./ 6.	Lábtorna Térdhajlítások tehermentesített helyzetben (ülésben, fekvésben), a négyfejű combizom óvatos nyújtása. A lábboltozat és lábszár izomzatának erősítése, tehermentesített helyzetben. Pl.: hajlított ülésben papír csíkok, kavicsok, zokni felemlése a talajról, talppal műanyag labda gurítások falhoz, párokban stb. A láb izomzatának lazítása ülésben, fekvésben (lábkörzések).	spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, zokni torna,	A térdizület funkcióképességének helyreállítása. A lábboltozatot tartó izmok megerősítése. A láb belső oldalán lévő zsugorogások lazítása-nyújtása.	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, kavics, zokni, papírok, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
23./ 7.	Játék – sportjátékok: pókfoci, zsinórlabda gimnasztika labdával Gerinc mobilizáló gyakorlatok térdelőtámaszban, kúszások, mély kúszások, mellizom nyújtó gyakorlatok. Hosszú hátizmok, lapocka izomzatának erősítése. Tartásjavító jellegű mellkasi és teljes légzés megtanítása. Aktív és passzív törzsfeszítők.	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása	Az alapkondíció fokozatosan magasabb szintre emelése, az erő, lazítás, gyorsaság, ügyesség, állóképesség összhangban hozása a rendszeres célirányos mozgásanyag végeztetésével	gimnasztika labda, kiskapu, zsámoly stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes csoport foglalkoztatás
24./ 8.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	Fokozatos terheléssel végzett gyakorlatok-mászások, kúszások	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra,	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása,	együttes foglalkoztatás



Készítette: Csernus-Lukács Edina

	Hasizom és farizom erősítő gyakorlatok, pl. hanyattfekvésből felülések, zsugorülésbe térdkulcsolással, térdelésből dőlések hátra, térdelőtámaszban kúszások, stb.	medence	csúszások emelkedett és magasabb szereken is végezve. Speciális gyakorlatok pontos kivitelezése.	bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes csoport foglalkoztatás
--	---	---------	--	---	--	---------------------------------

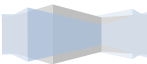


Készítette: Csernus-Lukács Edina

**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
- 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
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
25.-26./ 1.-2.	Relaxáció, stretching, Légzőgyakorlatok a vitálkapacitás növelésére (teljes és összetett légzés).	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusmérés,	Légzőgyakorlatok, tehermentesített helyzetben, orrlégzésre nevelő gyakorlatok, pl. szagolni a levegőt, orrheglégzés (szippantás), hanyattfekvésben rekeszmozgás tanítása légcsere nélkül, műanyaglabda tartása a hason, has emelése és süllyedése sima egyenletes	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



Készítette: Csernus-Lukács Edina

		a saját testről szerzett, tudatos használata,	mozgással, majd összekapcsolva légzéssel			
27.-28./ 3.-4.	Általános tartásjavító gyakorlatok, feladatok különböző testhelyzetekből kiindulva. Gerinc mobilizálása, kúszó gyakorlatokkal, törzshajlításokkal	helyes testtartás, helyes légzésösszekötése a mozgással, korrekciós gyakorlatok,	korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük. Fokozatos terheléssel nehezített speciális gyakorlatok végeztetése, megszerettetése.	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, megnyúlt izmok erősítése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
29.-30./ 5.-6.	Téli foglalkozás, játék a hóban	réteges és vízálló öltözködés szabályainak elsajátítása, egészséges életmód, korcsolyázás, szánkózás, téli játékok, játékszabályok betartása	Szabad, páros, gyakorlatok zenére is. (tornatermi foglalkozásnál) Hóból készített labdák dobások, elkapások, lassú futások Aktívabb szabadban végzett mozgások, friss levegőn szabad légzések.	szánkó, korcsolya, stb. -téli sportolási lehetőségek kihasználása az intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítség	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka megvalósítása





Készítette: Csernus-Lukács Edina

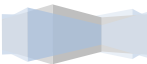
**V. Témakör: január- Erősítés, nyújtás állóképesség fejlesztése, egyéni gyakorlatok****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás megérettetése, 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), 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. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
31./ 1.	Kúszások- mászások, gurulások Mellkasfejlesztés légzőgyakorlatokkal, vitálkapacitás növelése. Gerinc mobilizáló gyakorlatok térdelőtámaszban, kúszások, mély kúszások, mellizom nyújtó gyakorlatok.	nyújtás, mobilizálás, erősítés megfelelő arányának fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása,	A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos megszüntetése, alapszorgalmak elsajátításával, kialakításával.	polifoam, tornaszőnyegek, tornapadok stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, kondicionális képessegek fejlesztése, javítása, testséma fejlesztése, keringési rendszererősítése, koordinációs képessegek fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka

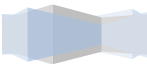
Készítette: Csernus-Lukács Edina

		egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme,				
32./ 2.	Általános mobilizálás, erősítés, lúdtalp ellenható gyakorlatok A háti szakasz merevségének és domborulatának megszüntetésére irányuló lazítások (karlendítések, könyökkörzések, törzsdöntések, térdelésben kéztámasszal döntögetések, törzsfeszítések, mély kúszások	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 gyakorlása, rögzítése, testtudat fejlesztése	Az alapkondíció fokozatosan magasabb szintre emelése, az erő, lazítás, gyorsaság, ügyesség, állóképesség összhangban hozása a rendszeres célirányos mozgásanyag végeztetésével. A foglalkozások keretén belül a hibajavítással a speciális mozgásanyag pontos kivitelben történő megtanításával érhetjük el a tanulók életfeladatainak megfelelő állapotát.	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, szalagok, kavicsok, 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
33./ 3.	Felületes és mély hátizom mobilizálása és erősítése, lúdtalp	egyéni korrekciós helyzetek	Speciális gyakorlatok pontos kivitelezése, otthon	tornapad, gimnasztikai labda,	tartási rendellenességek javítása, kontraktúrák	együttes foglalkoztatás



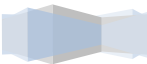
Készítette: Csernus-Lukács Edina

	ellenható gyakorlatok alkalmazása, használata. A gyenge hasizomat és farizomzat erősítése	megtalálása, kialakítása	végezhető gyakorlatok megfelelő elsajátítása, Lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, Scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása.	bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	oldása, megnyúlt izmok erősítése, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme, támasz helyzet, testfogalom kialakítása /a saját testről szerzett tudás tudatos használata/	együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
34.-35./ 4.-5.	Tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok Vállöv erősítése alapvető testhelyzetekben bordásfal gyakorlatok	helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek függőhelyzetek szaknyelvi ismerete, az ismeret felelevenítése függésbeli fogásmódok szaknyelvi ismerete,	Az előző hetekben tanult mozgásanyagra építve, az izmok fokozatos terhelése, szerek, kéziszerk alkalmazásával, az ismétlés és szériaszámok emelésével. A speciális mozgásanyag szép és pontos kivitelezésének ellenőrzése, hibajavítással	polifoam, szőnyeg, tornapad, gimnasztika labda, gumi szalagok, kötelek koordinációs létra, zsámoly, karika, bordásfal, különböző egyensúlyozó eszközök 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
36.-37/ 6.-7.	Fitball / gimnasztika labdás gyakorlatok, játékok Egyéni feladatok megvalósítása, kialakítása. Zenés fitball gyakorlatok, gimnasztika (gyerek aerobic)	a nagy labdák biztonságos használatának megtanulása, gyakorlása	A játékok, gyakorlatok alkalmazásakor az egész törzs erősítésére irányuló feladatokkal építjük be speciális mozgásanyagokat. Egyszerű, gerincet kímélő játékos zenés gimnasztikai gyakorlatok fokozatos	gimnasztika labdák, fitball labdák, cd-lejátszó	labdás ügyesség fejlesztése, ritmus érzék fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



Készítette: Csernus-Lukács Edina

			terhelésekkel beiktatva.		térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése, meggyengült izmok fejlesztése, kontraktúrák nyújtása, oldása,	
38./ 8.	Testnevelési játékok Egyéni feladatok	új játékok megtanulása, gyakorlása, egyéni korrekciós helyzetek, pulzusmérés megtanulása, szabályok betartása	Mellkas beszűkült térfogatát növelő légző és tartásjavító gyakorlatokkal korrigáljuk az elváltozásokat testnevelési játékok keretein belül. A lapocka környéki, elsősorban a trapézizom lazítása.(labda, szalag gyakorlatok)	labdák, szalag, bóják, kiscákok stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem, megosztás fejlesztése, labdás ügyesség fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése a gerinc mobilizálása. keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



Készítette: Csernus-Lukács Edina

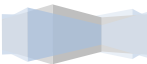
**VI. Témakör: február- Szabadgyakorlatok (gimnasztika), tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás megérettetése, 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, 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>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
39./ 1.	Gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon	lapocka	A csoportos foglalkozásokon belül az általános erősítést és lazítást a tanulók egyéni problémáit, diagnózisait kell figyelembevenni.	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,

Készítette: Csernus-Lukács Edina

40./ 2.	Határozott formájú padgyakorlatok: utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, szomjas farkas, fókajárás	A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos megszüntetése, alapgyakorlatok elsajátításával, kialakításával. Speciális játékok a gerinc mobilizálására medvejárásban, négykézlábjárással, sánta róka járásban fogójátékok, labda dobások, egérfogó, alagútfogó, körverseny, terpeszállás	tornapadok, szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, gumiszalagok, kötelek, 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,
41./ 3.	Zenés gimnasztika / gyerek aerobik szalaggal és szivacs labdával.	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés gyakorlása	Egyszerű, gerincet kímélő játékos zenés gimnasztikai gyakorlatok fokozatos terhelésekkel beiktatva A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos megszüntetése, alapgyakorlatok elsajátításával, kialakításával.	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg	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	együttes foglalkoztatás



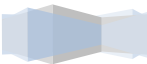
Készítette: Csernus-Lukács Edina

42-43./ 4.-5.	Egyéni gyakorlatok elsajátítása, otthon végezhető feladatok gyakorlása. A gyakorlatok megterhelését feloldó játékok beiktatása.	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 játékos feladatok és játékok végeztetése nélkülözhetetlen a mozgás megszerettetéséhez, a sikerélmény nyújtásához és a terhelés emeléséhez. Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	polifoam, szőnyeg, tornapad, gimnasztik 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 együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
------------------	--	---	--	---	--	--



Készítette: Csernus-Lukács Edina

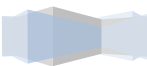
44./ 6.	Lábtorna Térdhajlítások tehermentesített helyzetben (ülésben, fekvésben), a négyfejű combizom óvatos nyújtása. A lábboltozat és lábszár izomzatának erősítése, tehermentesített helyzetben. Pl.: hajlított ülésben papír csíkok, kavicsok, zokni felemlése a talajról, talppal műanyag labda gurítások falhoz, párokban stb. A láb izomzatának lazítása ülésben, fekvésben (lábkörzések).		A térdizület funkcióképességének helyreállítása. A lábboltozatot tartó izmok megerősítése. A láb belső oldalán lévő zsugorogások lazítása-nyújtása. Folyamatos ellenőrzés, értékelés, motiválás	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, szalagok, labdák babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, kontraktúrák oldása, megrövidült izmok nyújtása,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
45./ 7.	Játék – sportjátékok: pókfoci, zsinórlabda, gimnasztika labdával Elváltásoknak megfelelően végezve a gyakorlatokat, labdajátékokat.	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása	Játékos feladatok megszerettetése elváltásoknak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával.	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





Készítette: Csernus-Lukács Edina

46./ 8.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyességi gyakorlatok nehezített pályán	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	Speciális gyakorlatok kialakítása, megvalósítása nehezített pályán. Az alapkondíció fokozatosan magasabb szintre emelése, az erő, lazítás, gyorsaság, ügyesség, állóképesség összhangba hozása a rendszeres célirányos mozgásanyag végzetésével.	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
------------	---	---------------------------------------	--	--	---	---



Készítette: Csernus-Lukács Edina

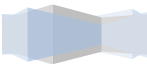
**VII. Témakör: március – Kéziszer gyakorlatok, egyéni gyakorlatok****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás megérettetése, 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>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
47.-48.- 49./ 1-2.-3.	Kéziszer gyakorlatok /alapvető gimnasztikai gyakorlatokkal (szivacs labda, babzsák, tornabot, gumiszalagok, gumi kötél)	korrekciós helyzetek megtalálása, kialakítása, gerinc mobilizálása,	Ízületek mobilizálása teljes testre kiterjedve. Végtag- és törzsizomzatait erősítő gyakorlatok a megterhelés fokozatos emelésével, a pulzus folyamatos ellenőrzésével.	szivacs labdák, súlylabda, gumiszalagok, gumi kötelek, torna botok - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka
50.-51./ 4.-5.	Kéziszer gyakorlatok nehezített formában gimnasztikai gyakorlatokkal (statikus-	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos	gumiszalagok, torna botok, szivacs labdák, -	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek	együttes foglalkoztatás

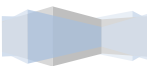
Készítette: Csernus-Lukács Edina

	dinamikus mozgások váltakoztatásával) Egyéni feladatok megvalósítása elváltozásoknak megfelelően.		megszüntetése, nehezített kéziszer gyakorlatok elsajátításával, kialakításával.	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka
52.-53/ 6.-7.	Kéziszer gyakorlatok párban és egyéni gyakorlatokkal könnyebb és nehezebb formákkal. Egyéni gyakorlatok kivitelezése, otthoni gyakorlatok elsajátítása.	erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása,	Feszítés, lazítás gyakoroltatása különböző testhelyzetekben (állásban, fekvésben) kéziszerek (babzsák, műanyaglabda) felhasználásával. Általános és speciális izomerősítő gyakorlatok, ügyességi feladatok játékos formában is. (Pl.: labda dobások, elkapások, testhelyzet változtatással is.) Fokozatosan emelkedő terhelések,	babzsákok, labdák,- aktuális intézmény adottságainak megfelelően	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	egyéni munka, páros munka
54./ 8.	Zenés gimnasztika / gyerek aerobik kéziszer gyakorlatokkal	erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek	Egyszerű, gerincet kímélő játékos zenés gimnasztikai gyakorlatok fokozatos terhelésekkel beiktatva A háti szakasz merevségének és fokozott	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek	együttes foglalkoztatás



Készítette: Csernus-Lukács Edina

		megtanulása, gyakorlása, ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés gyakorlás	domborulatának folyamatos megszüntetése, alapgyakorlatok elsajátításával, kialakításával.		javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	
--	--	---	---	--	--	--



Készítette: Csernus-Lukács Edina

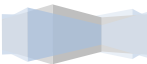
**VIII. Témakör: április - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás megérettetése, 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 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>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
55.-56.-57./1.-2.-3.	Egyéni speciális feladatok elváltozásoknak megfelelően Tartásjavító gyakorlatok, a mellkas nyílirányú tágítására szolgáló légzőgyakorlatok, különböző testhelyzetekben. Mellkasfejlesztés hason és hanyattfekvésben. Mell-, -hasizom erősítés. Mellkasfejlesztő játékok,	egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása,	Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	polifoam, szőnyegek	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	egyéni munka

Készítette: Csernus-Lukács Edina

58.-59./ 4-5.	Fokozatos terheléssel nehezített speciális gyakorlatok végzése eszközök nélkül.	erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása,	A speciális mozgásanyag pontos kivitelben történő rögzítése, hibajavítással Az alapkondíció fokozatosan magasabb szintre emelése, az erő, lazítás, gyorsaság, ügyesség, állóképesség összhangban hozása a rendszeres célirányos mozgásanyag végeztetésével	polifoam, szőnyegek	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása	egyéni munka
------------------	---	---	--	---------------------	--	--------------



Készítette: Csernus-Lukács Edina

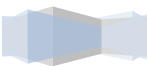
**IX. Témakör: május - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása
- a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése
- az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a 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
- 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
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
63.-64./ 1.-2.	Zenés gimnasztika/gyerek aerobic eszközzel. Egyéni gyakorlatok megvalósítása, alkalmazása.	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés, háti szakasz merevségének és domborulatának megszüntetése.	Egyszerű, gerincet kímélő játékos zenés gimnasztikai gyakorlatok fokozatos terhelésekkel beiktatva alapszabványok elsajátításával, kialakításával.	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka páros munka

Készítette: Csernus-Lukács Edina

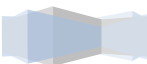
					erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	
65.-66./ 3.-4.	Játék hét- eddig tanult játékok ismétlése, alkalmazása csoportos órán belül. Egyéni feladatok rögzítése elváltozásoknak megfelelően.	játékszabályok megtartása	A korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük. Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	szivacsabdák, nagylabdák, tollas, zsinórlabda, polifoam, szőnyegek, számolyok, bosu, szalagok- aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka páros munka
67.-68./ 5.-6.	Játék – sportjátékok: pókfoci, zsinórlabda, gimnasztika labdával Elváltozásoknak megfelelően végezve a gyakorlatokat, labdajátékokat.	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása	Játékos feladatok megszerettetése elváltozásnak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával.	soft labda, gimnasztik labda, kiskapu, számoly stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás





Készítette: Csernus-Lukács Edina

69./ 7.	Egyéni speciális feladatok elváltásoknak megfelelően Tartásjavító gyakorlatok, a mellkas nyílirányú tágítására szolgáló légzőgyakorlatok, különböző testhelyzetekben	egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása,	Egyénre szabott munkavégzés kialakítása, A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos megszüntetése,	polifoam, szőnyegek, szalagok,	tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok	egyéni munka
70./ 8.	Játék hét –Sportjátékok, egyéni játékok, népi játékok, tollas labda, Egyéni feladatok és házi feladatok rögzítése elváltásoknak megfelelően. Szabad játékok	játékszabályok megtartása	A korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük. Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	szivacs labdák, nagylabdák, tollas, zsinórlabda, polifoam, szőnyegek, számolyok, bosu, szalagok- aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka páros munka



Készítette: Csernus-Lukács Edina

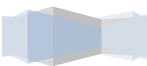
**X. Témakör: június - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása
- a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése
- az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a 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
- 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
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
71.-72./ 1.-2.	Labdával végzett tartásjavító gyakorlatok párokban és egyénileg, Labdás játékos feladatok egyéni elváltozásokat figyelembe véve. Pókfoci, ülő röplabda csapatjátékban.	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartás	Játékos feladatok megszerettetése elváltozásnak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával.	röplabda, szivacs labda	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer fejlesztése.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka páros munka
73.-74./ 3.-4.	Játék hét – Sportjátékok, egyéni játékok, népi játékok, tollas labda,	játékszabályok megtartása	A korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük.	szivacs labdák, nagylabdák, tollas, zsinórlabda, polifoam,	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás

Készítette: Csernus-Lukács Edina

	Egyéni feladatok és házi feladatok rögzítése elváltozásoknak megfelelően. Szabad játékok		Egyénre szabott munkavégzés kialakítása, buzdítás, dicséret, folyamatos ellenőrzés, értékelés	szőnyegek, számolyok, bosu, szalagok- aktuális intézmény adottságainak megfelelően	fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	egyéni munka páros munka
--	---	--	---	--	--	--------------------------



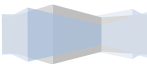
Készítette: Csernus-Lukács Edina

# Gyógytestnevelés-úszás tanmenet

## Általános iskola 5-8 osztály

Készítette: Molnár–Pitka Veronika

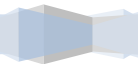
2019



Készítette: Csernus-Lukács Edina

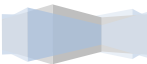
**Gyógytestnevelésre járó gyerekek/tanulók úszásfoglalkozásának tanmenete****Célok, feladatok:**

- 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 teremtse meg a minőségi élet esélyének lehetőségét. **A gyógytestnevelés feladataiban kiemelt szerepet kell kapnia az egészségi állapot és a teljesítőképesség helyreállításának, a rendszeres testedzés megszerettetésének**



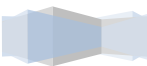
Készítette: Csernus-Lukács Edina

<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>— úszástechnikák javítása</li> <li>— játékos képességfejlesztés</li> <li>— erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése</li> <li>— fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok</li> </ul>						
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák, megjegyzés</i>
1.	Csoportok kialakítása, balesetvédelmi oktatás, uszodai házirend ismertetése, úszástudás felmérése	uszodai házirend		úszódeszka	együttműködési képességek kialakítása, figyelem, megosztás fejlesztése mozgás ügyesség fejlesztése, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
2.	Gyorsúszás technikája- tanítása, gyakorlása, javítása, helyes légzésritmus, légzéstechnika tanítása, gyakorlása, vízi játék	hasizom, hátizom, vállöv, pulzus, helyes légzés gyorsúszás technikája, 2-es légzésritmus, 3-as légzésritmus	Lábtempó, kartempó összehangolása, Pulzuszámolás megtanulása Helyes légzés kialakítása	játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása	együttes foglalkoztatás, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján



Készítette: Csernus-Lukács Edina

3.	Mellúszás technikája- tanítása, gyakorlása, javítása, helyes légzésritmus, légzéstechnika tanítása, gyakorlása, vízi játék Keringés fokozó játékos feladatok, játékok, terhelhetőség felmérése	új játék megtanulása, gyakorlása	Lábtempó, kartempó összehangolása, Pulzusmérés gyakorlása, helyes légzés kialakítása	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.	Hátúszás technikája- tanítása, gyakorlása, javítása, Keringés fokozó játékos feladatok a vízben, terhelhetőség felmérése	új játék megtanulása, gyakorlása	Lábtempó, kartempó összehangolása, Pulzusmérés gyakorlása,	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



Készítette: Csernus-Lukács Edina

**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
- úszástechnikák javítása, speciális úszástechnikák tanítása
- 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>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok, módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
5.	Úszásnemek gyakorlása a diagnózisnak megfelelően, vízi kidobó	vízi kidobó szabályai	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	labdák, úszólapok, úszódeszkák, lábbóják	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás

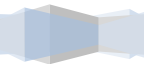


Készítette: Csernus-Lukács Edina

6.	Tartásjavító játékos feladatok, játékok, lábtorna a vízben, vízi bicikli	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, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	víz alá merülő gyöngyök, lábbal összegyűjthető játékok, karikák, vízi nudli-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	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás
7.	Játékos sor és váltóversenyek a vízben	gólyajárás, zsugor kanyarlati átugrás, szlalom futás, szökdelések, vízbe ugrások, helyes testtartás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	vízi bója, labdák, 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
8.	speciális úszástechnikák tanítása, gyakorlása diagnózisnak megfelelően	páros karú hátúszás, hátúszás mellúszó lábtempóval új játék megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	úszódeszka, lábbója	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, együttes csoport foglalkoztatás

Készítette: Csernus-Lukács Edina

					fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--



Készítette: Csernus-Lukács Edina

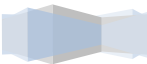
**III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése, mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének korrigálása, 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
- úszástechnikák, speciális úszástechnikák javítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
9.	Tartásjavító gyakorlatok a vízben	lapocka	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	víz alá merülő karika, bóják, labdák, vízi alagút stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,

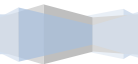
Készítette: Csernus-Lukács Edina

					fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
10..	Speciális úszástechnikák tanítása, alkalmazása, gyakorlása, javítása	csúsztatott karú hátúszás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	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..	Zenés gimnasztika / vízi aerobik	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,	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	együttes foglalkoztatás, egyéni munka
12.	Mellkas fejlesztés hason és háton a vízben, kidobó játékok (dobások két kézzel)	új játék megtanulása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	bója, úszódeszka stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	együttes foglalkoztatás, egyéni munka



Készítette: Csernus-Lukács Edina

					fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

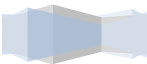


Készítette: Csernus-Lukács Edina

**IV. Témakör: december - Egyéni gyakorlatok, játékok, egészséges életmód****Célok, feladatok:**

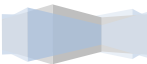
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, 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, állásban a vízben), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------	--------------------------	--------------------



Készítette: Csernus-Lukács Edina

13.	Relaxáció, stretching, szauna, jakuzzi használata	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusz mérés, a saját testről szerzett tudás tudatos használata, játékszabályok betartása, szauna és jakuzzi helyes használata	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához,	ellazulás, belső figyelem, önkontroll, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
14.	Mikulás – kupa, házi úszóverseny	versenyszabályok	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.	Vízi lábtorna, játék óra,	játékszabályok betartása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyöngyök, golyók, karikák, melyek víz alá merülnek,	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



Készítette: Csernus-Lukács Edina

**V. Témakör: január - Erősítés, nyújtás állóképesség fejlesztése, egyéni gyakorlatok****Célok, feladatok:**

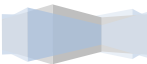
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, 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
- úszástechnikák, speciális úszástechnikák javítása, légzésritmus, légzéstechnikák javítása

<i>Foglalk. sorz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
16.	Páros feladatok, gyakorlatok a vízben (úszásnemek és diagnózisok szerint páros úszások)	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés megfelelő arányának fontossága, egymásra figyélés, segítés,	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, keringési rendszererősítése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



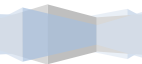
Készítette: Csernus-Lukács Edina

		helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata				
--	--	--	--	--	--	--



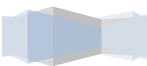
Készítette: Csernus-Lukács Edina

17.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben	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 gyakorlása, rögzítése,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, 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
-----	--	---	--	---	---	---



Készítette: Csernus-Lukács Edina

18.	Gerinc mobilizálása és erősítése, a hátúszás speciális változatainak alkalmazása	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi nudli, úszódeszka, lábbója, tenyérellenállás 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, páros munka egyéni munka
19.	Vízi lábtorna, járás, futás, ugrás a vízben különböző testhelyzetekben, úszástechnikák gyakorlása a diagnózisnak megfelelően	helyes testtartás tudatosítása, egyéni, korrekciós gyakorlatok rögzítése, gyakorlása, erő állapot tudatosítása,	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



Készítette: Csernus-Lukács Edina

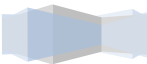
**VI. Témakör: február - Szabadgyakorlatok (gimnasztika), tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek 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), 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 fekvő, hanyatt fekvő, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok,
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok a vízben
- úszástechnikák, speciális úszástechnikák, légzésszabályozás, légzésritmus javítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Munkaformák</i>
20.	Sportjátékok a vízben, vízilabda különböző változatai, kidobó játékok	vízilabda szabályai, csapatszellem, kitartás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	vízilabda, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, csapatmunka, egyéni munka,

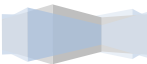
Készítette: Csernus-Lukács Edina

21.	Zenés gimnasztika a vízben labdával (lúdtalp, tartásjavító torna)	koncentráció, ütemtartás, figyelem, összpontosítás, 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	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	labdák, cd lejátszó 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,
22.	légző gyakorlatok, légzéstechnikák a vitál kapacitás növelésére	vitál kapacitás, 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,	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc	együttes foglalkoztatás



Készítette: Csernus-Lukács Edina

					<p>mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képessegek fejlesztése, koordinációs képessegek fejlesztése</p>	
23.	<p>Egyéni gyakorlatok: úszásnemek gyakorlása a megfelelő légzéstechnikával a diagnózisnak megfelelően</p>	<p>helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása,</p>	<p>motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés</p>	<p>úszódeszka, bója, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően</p>	<p>helyes testtartás érezkeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képessegek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érezkeltetése</p>	<p>együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás</p>



Készítette: Csernus-Lukács Edina

**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 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>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek</i>	<i>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 hibajavítás, értékelés	lábbója, labdák, vízi nudli, úszólapok, úszódeszkák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
25.	Bukóforduló tanítása, gyakorlása, speciális úszásnemek alkalmazása a diagnózisnak megfelelően	bukóforduló	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás,	bója, úszódeszka	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes	együttes foglalkoztatás együttes egyéni,

Készítette: Csernus-Lukács Edina

			magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés		testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	páros, csoport foglalkoztatás
26.	Vízbe ugrások különböző testhelyzetekből, fejesugrás tanítása, gyakorlása, speciális úszásnemek alkalmazása a diagnózisnak megfelelően	fejesugrás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	bója, úszódeszka	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka, páros munka
27.	Úszóverseny (megyei) a nevezések alapján	szabályok betartása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	stopperóra,	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	versenyeztetés, együttes foglalkoztatás, egyéni munka





Készítette: Csernus-Lukács Edina

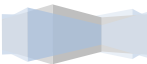
**VIII. Témakör: április - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a 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, speciális úszástechnikák, légzéstechnikák javítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek</i>	<i>Megjegyzés</i>
28.	Lábtorna a vízben, járások, futások, ugrások a vízbe különböző testhelyzetekből, úszástechnikák gyakorlása a diagnózisnak megfelelően	helyes testtartás tudatosítása, egyéni, korrekciós gyakorlatok rögzítése, gyakorlása, erő állapot tudatosítása,	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
29.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben	helyes légzéstechnika alkalmazása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és	vízi alagút, bóják, labdák, stb. – aktuális intézmény	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom	együttes foglalkoztatás

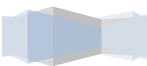
Készítette: Csernus-Lukács Edina

		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 gyakorlása, rögzítése,	visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	adottságainak megfelelően	megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, testséma fejlesztése	együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
30.	Egyéni speciális gyakorlatok a vízben elváltozásoknak megfelelően, tartásjavító gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot 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	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás



Készítette: Csernus-Lukács Edina

		helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása,			erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	
31.	úszásnemek gyakorlása a megfelelő légzéstechnika használatával, speciális úszástechnikák gyakorlása a diagnózisnak megfelelően, vízi játékok	speciális úszástechnikák, pulzusz mérés gyakorlása	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,



Készítette: Csernus-Lukács Edina

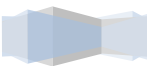
**IX. Témakör: május Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)****Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a 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, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek</i>	<i>Megjegyzés</i>
32.	sportjátékok a vízben (vízilabda, kidobó játékok, vízi röplabda)	vízi röplabda szabályai,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízilabda, röplabda, gumilabdák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás
33.	tartásjavító gyakorlatok a vízben (gerinc, mellkas) játék: bombázó	bombázó játék szabályai	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés,	vízi nudli, lábbója, úszólap, labdák, vízilabda	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás

Készítette: Csernus-Lukács Edina

			bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés		kondicionális képességek fejlesztése	
34.	relaxáló, nyújtó, lazító gyakorlatok a vízben	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusmérés,	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához,	ellazulás, belső figyelem, önkontroll, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
35.	légzéstechnikák, légzésritmus szabályozása, gyakorlása, javítása úszásnemenként a diagnózisnak megfelelően	légzéstechnika, légzésritmus szabályozása, kettes légzésritmus, hármás légzésritmus, pulzusmérés gyakorlása, speciális úszásnemek gyakorlása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszódeszka, lábbója, labda	helyes testtartás érezeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, speciális úszástechnikák fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka



Készítette: Csernus-Lukács Edina

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

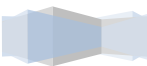
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a helyes testtartás kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében 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, 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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek</i>	<i>Megjegyzés</i>
36.	sportjátékok a vízben (vízilabda, kidobó játékok, vízi röplabda)		motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízilabda, röplabda, gumilabdák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás



Készítette: Csernus-Lukács Edina

37.	relaxáló, nyújtó, lazító gyakorlatok a vízben	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusmérés,	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához,	ellazulás, belső figyelem, önkontroll, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
-----	---	--	---	--	---	--



Készítette: Csernus-Lukács Edina

### **Felhasznált irodalom:**

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

Csider Tibor (1992): *Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése*, 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 Gyermekekért Országos Egyesület (2004): *Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes: *Gyógytestnevelés az iskolában*.

Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes, Katona Zsolt: *Tartásjavító játékok*.

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.





Készítette: Csernus-Lukács Edina

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

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

Scridl: *Iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzés.*

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

Tóth Ákos - Sós Csaba: *Úszó edzésmódszertana.*

Oktatás és Torna: *Tartásjavító gyógytestnevelés gyakorlatok.*

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

