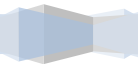


Gyógytestnevelés tanmenet

Középiskola 9-12 osztály

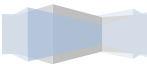
Készítette: Molnár-Pitka Veronika
2019.



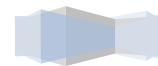
Éves célok, feladatok:

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

- a gyermek betegségtípusát, mozgásszervi elváltozását, edzettségi állapotát figyelembe vevő differenciált képességfejlesztés
- a panaszok csökkentése
- az egészség helyreállítása
- a testi képességek fejlesztése
- sportolási igény kielégítése
- a szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítása, a testi fejlődés elősegítése: a szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak, teljesítőképességének helyreállítása, fejlesztése
- a veleszületett vagy szerzett elváltozások helyreállítása
- másodlagos prevenció
- az alsó és felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése
- a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása
- a motoros képességek fejlesztése: a kondicionális képességek közül kiemelten az állóképesség és az erő fejlesztése. Az állóképességben 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
- a mobilizálás, valamint a kontraktúrák oldása a mozgékonyág, hajlékonyság fejlesztésével
- mozgásműveltség fejlesztése: mozgásjártasságok és készségek kialakítása
- mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása
- a különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése
- a játék-, a sportolási igény felkeltése, a rendszeres testedzés megszerettetése, az életmódba való beépítés elősegítése A gyógytestnevelésben részt vevő gyermekek egészségi állapotának és érdeklődésének megfelelő sportág(ak) kiválasztásának elősegítése, mivel ezen gyerekek szükséglete az egész életen át tartó fizikai aktivitás fenntartása

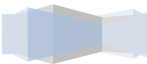


— a testgyakorlatok és a nevelési tényezők (felnőtt tekintélyi személyek, feladatok, kortárs csoportok) (Bábosik, 1999.) segítségével gátolja meg a társadalmi kirekesztettség érzését, segítse elő az egészségtudatos magatartás kialakulását és teremtsen meg a minőségi élet esélyének lehetőségét



I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése						
Célok, feladatok:						
<ul style="list-style-type: none"> — csoportszabályok kialakítása, megalkotása, a közös munka megalapozása kooperációs játékokkal — balesetvédelmi szabályok elsajátítása — diagnózisok anatómiai, élettani hátterének megbeszélése, kontraindikált gyakorlatok megismertetése — terhelhetőség felmérése, állapot megismerés — légzéstechnika: helyes légzés kialakítása — játékos képességfejlesztés — erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése — fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok — rendgyakorlatok: sorakozó. jelentés, menet, menetből megállás, fordulatok, fejlődés 2-4-es oszlopba, nyitódás szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvésben, oldalfekvésben, hanyatt fekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), labda gyakorlatok 						
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
1.-2.	Állapot felmérés, gyermekek megtekintése Elváltozásoknak megfelelően csoportok kialakítása, balesetvédelem, kooperatív játékok	új gyakorlatok megismerése megtanulása, gyakorlása (mindig kilégzéssel kezdünk)	gyakorlás, folyamatos buzdítás, lelkesítés, ellenőrzés, értékelés,	Állapot felméréshez szükséges eszközök	együttműködési 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, megismerése Ellazulást segítő légzés, relaxáció elsajátítása	pulzus mérése alaphelyzetben és terhelés után, helyes légzés technika	Pulzusmérés megmutatása megtanulása, gyakorlása Helyes légzés kialakítása alap- helyzetben és terhelve. Relaxációs gyakorlatok megismerése	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, terhelés során szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka terhelhetőség felmérése a protokoll alapján

					gerinc merevségének folyamatos feloldása	
5.-6.	Keringést fokozó feladatok, játékok, terhelhetőség felmérése Önállóan végezhető légzőgyakorlatok bemutatása, 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, levegőátolása a mellkasba, majd vissza, összetett légzés).	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek, 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.	Zenés gimnasztika / aerobik szalaggal és step paddal;	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés	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, step pad (zsámoly)	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



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
- 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
- mellkas fejlesztő, 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 szery 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
- ízületek mobilizálása teljes testre kiterjedve
- egyéni gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok elsajátítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>



9.-10./ 1.-2.	Egyéni gyakorlatok elsajátítása, otthon végezhető feladatok gyakorlása, sportjátékok beiktatásával (röplabda)	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, röplabda szabályai;	A játékos feladatok és játékok végeztetése nélkülözhetetlen a mozgás megszerettetéséhez, a sikerélmény nyújtásához és a terhelés emeléséhez. Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	polifoam, szőnyeg, tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
---------------	---	---	---	---	--	--



11.-12./ 3.-4.	Tartásjavító játékos feladatok, lábtorna Lábboltozat fejlesztése, boka körüli izmok erősítése. Járások, futások, szakaszosan, pihenőidők lézgyakorlatok beiktatásával	helyes testtartás, medence, légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa,	Általános és speciális izomerősítő gyakorlatok, különös tekintettel a talpboltozat erősítésére A feszültséget feloldó ernyesztő 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. Tartásjavító gyakorlatok.(mászások, kúszások, csúszások, függések bizonyos helyzetekből kiindulva) Gerinc mobilizálása, kúszó gyakorlatokkal, törzshajlításokkal.	zsugorulás, mellső függés, hátsó függés, mellső függőállás, vándormászás, helyes testtartás	Egyensúlyérzéklet, erő-álló viszonyokat fejlesztő játékos gyakorlatok kiemelten a gerinc mobilizációt figyelembe véve (kúszások, mászások, csúszások különböző helyzetekből kiindulva)	tornapad, babzsák, számoly, tornaszőnyeg, bordásfal - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	együttműködési készség fejlesztése, fair-play gyakorlása, memória, önfegyelem, koncentráció, tolerancia fejlesztése, állóképesség fejlesztése, általános erőfejlesztés különös tekintettel a törzsizomzatra	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás



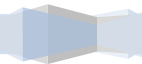
15.-16./ 7.-8	Képességfejlesztő zenés gimnasztika, mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség, figyelem, együttműködési képességek fejlesztése Lazító, ernyesztő gyakorlatok az egész test izomzatára kiterjedően Mellkasfejlesztő, tartásjavító gyakorlatok a szív munkájának megkönnyítésére. Járás gyakorlatok, gyors járás, nyújtott lépéssel, hajlított térddel, járás közben feladatok végeztetésével.	gerincmobilizálás, nyújtás, erősítés	Általános és speciális izomerősítő gyakorlatok, különös tekintettel a hátizom erősítésére. Járás gyakorlatok, feladatokkal, lassú futások fokozatos terhelés kialakítása Tartásjavító gyakorlatok (felületes hátizom erősítések)	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, nagy labda, bosu, cd lejátszó stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, együttes csoportfoglalkoztatás
------------------	--	--------------------------------------	---	--	---	---



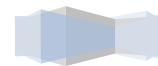
III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés

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 nyílrányú tágítására szolgáló légzőgyakorlatok, különböző testhelyzetekben
- mellkasfejlesztés hason és hanyattfekvésben
- mell, -hasizom erősítés
- a mellkas nyílrányú 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
- sportjátékok, testnevelési játékok- egyensúlyérzék fejlesztése



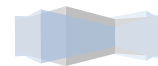
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
17./ 1.	Játék – sportjátékok: pókfoci, zsinórlabda gimnasztika labdával; Gerinc mobilizáló gyakorlatok térdelőtámaszban, kúszások, mély kúszások, mellizom nyújtó gyakorlatok. Hosszú hátizmok, lapocka izomzatának erősítése. Tartásjavító jellegű mellkasi és teljes légzés megtanítása.	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	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
18./ 2.	Határozott formájú padgyakorlatok: utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön egyénileg és párban;	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, sánta róka, fókajárás, békaugrás;	Fokozatos terheléssel végzett gyakorlatok-mászások, kúszások csúszások emelkedett és 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,



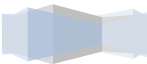
19./ 3.	Zenés gimnasztika / aerobik Fokozatos intenzitás terhelés megadása, pulzusméréssel	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés	Enyhe és fokozatosan növelt intenzitású mozgások, speciális légzésekkel kialakítva. Mellkas nyújtó gyakorlatok szalaggal végezve egyéni intenzitásnak megfelelően	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg szalagok	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
20./ 4.	Páros gyakorlatok (statikus és dinamikus helyzetekben váltakozó ritmusú gyakorlatokkal a terhelést figyelembe véve)	statikus dinamikus	Mell, hát, hasizom erősítő gyakorlatok folyamatos motiválással párban végezve. Mellkas fejlesztés 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. kúszások, 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 alkalmazása	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, gesztenye, babzsák, stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
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: röplabda, tollaslabda (mindkét kéz használatával váltva)	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	röplabda, röplabda háló, tollaslabda háló, tollaslabda ütők, tollaslabdák stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttműködési foglalkoztatás, csapatmunka, páros munka
24./ 8.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás Hasizom, hátizom és farizom erősítő gyakorlatok,	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés medence	Fokozatos terheléssel végzett gyakorlatok-mászások, kúszások csúszások emelkedett és magasabb szereken is végezve. Pontos kivitelezése.	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézményadottságai nak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttműködési foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



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

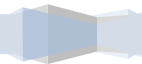
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása
- a mellkas erősítése, tágítása. A háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése
- a helyes testtartás kialakítása, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében 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, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés 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, a saját testről szerzett tudás	Légzőgyakorlatok, tehermentesített helyzetben, orrlégzésre nevelő gyakorlatok, pl. szagolni a levegőt, orrhegylégzés (szippantás), hanyattfekvésben rekeszmozgás tanítása légszere nélkül, műanyag labda tartása a hason, has emelése és süllyedése sima	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zene lejátszásához, polifoam, szőnyeg	ellazulás, belső figyelem, önkontroll), megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás

		tudatos használata,	egyenletes mozgással, majd összekapcsolva légzéssel			
27.-28./ 3.-4.	Légzést segítő gyakorlatok beiktatása, mozgáshoz igazítva. Keringés fokozó játékos feladatok, sportjátékok. Terhelhetőség felmérése folyamatosan Egyéni feladatok, házi feladat gyakorlatok ismétlése, gyakorlása, légzést segítő gyakorlatokkal, relaxációval.	új játék megtanulása, gyakorlása relaxáció helyes gyakorlása	Keringést fokozó gyakorlatok nehezített formában (alaphelyzet, cardio-statikus elemek változásával) Enyhe intenzitású cardio gyakorlatok beiktatása elváltozásnak megfelelően. Kar-vállövi izomzat fejlesztése, has-hátizomzat erősítése, izomfűző kialakítása. Speciális erősítő és mobilizáló gyakorlatok egyéni elváltozásnak megfelelően.	stopperóra, gyerekenként egy polifoam vagy szőnyeg, bóják, zsámolyok, szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek 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



29.-30./ 5.-6.	Téli foglalkozás, hógolyó-csata váltott kézzel, célba dobások különböző testhelyzetekben, játék a hóban	réteges és vízálló öltözködés szabályainak elsajátítása, egészséges életmód, korcsolyázás, sízés, szánkózás, téli játékok, játékszabályok betartása	Szabad, páros, gyakorlatok zenére is. (tornatermi foglalkozásnál) Hóbol 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 segítése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka megvalósítása
-------------------	---	---	--	--	---	--

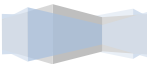


V. Témakör: január- Erősítés, nyújtás állóképesség fejlesztése, egyéni gyakorlatok**Célok, feladatok:**

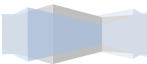
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
31./ 1.	Gerincmobilizálás, kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon Tartásjavító gyakorlatok, a mellkas nyílrányú tágítására szolgáló légzőgyakorlatok, különböző testhelyzetekben. Mellkas fejlesztés hason és hanyattfekvésben. Mell-, hasizom erősítés. Mellkas fejlesztő játékok, dobások (két kézzel), egyszerű labdajátékok.	lapocka	Mellkas fejlesztés hason-, hanyattfekvésben. Tartásjavító gyakorlatok. mellkasi és hasi légzés folyamatos alkalmazása, használata bizonyos feladatoknál egyénileg is, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	szőnyegek, ugródomb, bosu, tornapadok, zsámoly, gumiszalagok, 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,

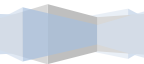
32./ 2.	Általános mobilizálás, erősítés, lúdtalp ellenható gyakorlatok A háti szakasz merevségének és domborulatának megszüntetésére irányuló lazítások (karlendítések, könyökkörzések, törzsdöntések, térdelésben kéztámasszal döntögetések, törzsfeszítések, mély kúszások	helyes légzéstechnika alkalmazása, 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,	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 ellenható gyakorlatok alkalmazása, használata. A gyenge hasizomat és farizomzat erősítése	egyéni korrekciós helyzetek megtalálása, kialakítása antagonista izmok fogalmának megtanulása, támasz helyzet, testfogalom kialakítása,	Speciális gyakorlatok pontos kivitelezése, otthon végezhető gyakorlatok megfelelő elsajátítása, motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés	tornapad, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	tartási rendellenességek javítása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme, lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka,
34.-35./ 4.-5.	Tartásjavító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok	helyes testtartás tudatosítása,	Az előző hetekben tanult mozgásanyagra építve, a	polifoam, szőnyeg, tornapad,	helyes testtartás érzékeltetése, tartási	együttes foglalkoztatás



	Vállöv erősítése alapvető testhelyzetekben bordásfal gyakorlatok	egyéni korrekciós helyzetek függőhelyzetek szaknyelvi ismerete, az ismeret felelevenítése függésbeli fogásmódok szaknyelvi ismerete,	megterhelés fokozatos növelése szerek, kéziszer alkalmazásával, az ismétlés és szériaszámok emelésével. A speciális mozgásanyag szép és pontos kivitelezésének ellenőrzése, hibajavítással	gimnasztika labda, gumiszalagok, kötelek koordinációs létra, zsámoly, karika, bordásfal, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
36.-37/ 6.-7.	Fitball / gimnasztikai 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 terhelésekkel beiktatva.	gimnasztikai labdák, fitball labdák, cd-lejátszó	labdás ügyesség fejlesztése, ritmus érzék fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése, mozgás ügyesség fejlesztése, meggyengült izmok fejlesztése, kontraktúrák nyújtása, oldása,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
38./ 8.	Testnevelési játékok Egyéni feladatok	új játékok megtanulása, 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	labdák, szalag, bóják, kispálya stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem, megosztás fejlesztése, labdás ügyesség fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése a gerinc mobilizálása. keringési rendszer erősítése	gyakorlás



			lazítása.(labda, szalag gyakorlatok)			
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--



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

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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
39./ 1.	Páros gyakorlatok (statikus és dinamikus helyzetekben váltakozó ritmusú gyakorlatokkal a terhelést figyelembe véve)	statikus dinamikus	Mell, hát, hasizom erősítő gyakorlatok folyamatos motiválással párban végezve. Mellkasfejlesztés légzőgyakorlatokkal, Gerinc mobilizáló gyakorlatok térdelőtámaszban, mellizom nyújtó gyakorlatok.	Páronként egy labda, babzsák, fitball, ugrókötel stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	páros foglalkoztatás



			Hosszú hátizmok, lapocka izomzatának erősítése.		fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	
40./ 2.	Határozott formájú padgyakorlatok: utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, szomjas farkas, főkajárás	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 / aerobik (hasizom, hátizom, farizom erősítés) a helyes légzés megtartásával	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, egyéni munka



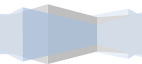
42-43./ 4.-5.	Egyéni gyakorlatok elsajátítása, otthon végezhető feladatok gyakorlása. A gyakorlatok megterhelését feloldó játékok beiktatása.	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, 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, gimnasztikai labda, bosu, koordinációs létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
------------------	--	---	--	---	---	--



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).	spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, zokni torna négyfejű combizom megismerése	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: tenisz, tollaslabda (váltott karú ütések) floorball, foci szivacsabdával Elváltásoknak megfelelően végezve a gyakorlatokat, labdajátékokat.	új játékok megtanulása, játékszabályok megtartása	Játékos feladatok megszerettetése elváltásoknak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával.	tenisz és tollas ütő, tenisz és tollaslabdák, tenisz és tollaslabda háló stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes csoport foglalkoztatás



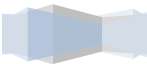
46./ 8.	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség gyakorlatok nehezített pályán	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	Speciális gyakorlatok kialakítása, megvalósítása nehezített pályán. Az alapkondíció fokozatosan magasabb szintre emelése, az erő, lazítás, gyorsaság, ügyesség, állóképesség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



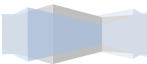
VII. Témakör: március - Kézi szergyakorlatok, egyéni gyakorlatok**Célok, feladatok:**

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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
47.-48.- 49./ 1-2.-3.	Kézi szergyakorlatok 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.	Testnevelési játékok Egyéni feladatok	új játékok megtanulása, egyéni korrekciós helyzetek,	Mellkas beszűkült térfogatát növelő légző és tartásjavító gyakorlatokkal korrigáljuk az elváltozásokat	labdák, szalag, bóják, kispáncsok stb. - aktuális intézmény	figyelem, megosztás fejlesztése, labdás ügyesség fejlesztése, mozgás ügyesség	egyéni, páros és csapatmunka



		szabályok betartása	testnevelési játékok keretein belül. A lapocka környéki, elsősorban a trapézizom lazítása.(labda, szalag gyakorlatok)	adottságainak megfelelően	fejlesztése a gerinc mobilizálása. keringési rendszer erősítése	
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) kéziszerrel (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 / aerobik kéziszer-gyakorlatokkal.	erő állapot tudatosítása helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ütemtartás, koreográfia, nyújtás,	Egyszerű, gerincet kímélő játékos zenés gimnasztikai gyakorlatok fokozatos terhelésekkel beiktatva A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos megszüntetése, alapszabványok elsajátításával, kialakításával.	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, polifoam, szőnyeg, kézi súlyzó, lábsúlyzó	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános	együttes foglalkoztatás



		feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés			kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	
--	--	--	--	--	---	--



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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés 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. Mellkas fejlesztő játékok,	egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása helyes testtartás	Egyénre szabott munkavégzés kialakítása, buzdítás, dicséret, folyamatos ellenőrzés, értékelés	polifoam, szőnyegek	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok	egyéni munka,

		tudatosítása,			nyújtása, meggyengült izmok erősítése,	
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



60.-61.- 62./ 6.-7.-8	Labdával /medicinlabdával végzett tartásjavító gyakorlatok párokban és egyénileg, Labdás játékos feladatok egyéni elváltozásokat figyelembe véve. Röplabda lufival, ülő röplabda csapatjátékban.	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartás, csapatmunka	Játékos feladatok megszerettetése elváltozásnak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával. Az alapkondíció fokozatosan magasabb szintre emelése, az erő, lazítás, gyorsaság, ügyesség, állóképesség összhangban hozása a rendszeres célirányos mozgásanyag végeztetésével	röplabda, szivacs labda, medicinlabda, kézi súlyzó, lábsúlyzó	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer fejlesztése. a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka páros munka, csapatmunka
-----------------------------	---	---	--	---	---	---

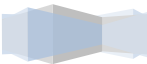


IX. Témakör: május - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)**Célok, feladatok:**

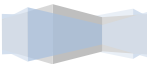
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása
- a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése
- a helyes testtartás kialakítása, az aszimmetrikus testtartás leküzdése
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
63.-64./ 1.-2.	Zenés gimnasztika/ aerobic eszközzel. Egyéni gyakorlatok megvalósítása, alkalmazása.	ütemtartás, koreográfia, nyújtás, feszítés, ellazulás, helyes légzés, pulzus mérés	Egyszerű, gerincet kímélő játékos zenés gimnasztikai gyakorlatok fokozatos terhelésekkel beiktatva A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának folyamatos megszüntetése, alapszabvány gyakorlatok elsajátításával,	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, gyakorlás

			kialakításával.		erősítése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	
65.-66./ 3.-4.	Sportjátékok: floorball, teremfoci szivacs labdával; Egyéni feladatok rögzítése elváltozásoknak megfelelően.	játékszabályok megtartása	A korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük. Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	szivacs labdák, nagylabdák, kiskapuk, floorball ütők, labda, polifoam, szőnyegek,- 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, buzdítás, dicséret, folyamatos ellenőrzés, értékelés
67.-68./ 5.-6.	Játék – sportjátékok: kosárlabda (kétkezes dobások) – hátizom erősítése, új játékok; Elváltozásoknak megfelelően végezve a gyakorlatokat, labdajátékokat.	új játékok megtanulása, játékszabályok megtartása	Játékos feladatok megszerettetése elváltozásnak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával.	kosárlabdák stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, gyakorlás
69./ 7.	Egyéni speciális feladatok elváltozásoknak megfelelően Tartásjavító gyakorlatok, a mellkas nyírlirányú tágitására szolgáló légzőgyakorlatok, különböző testhelyzetekben	egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, 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, gyakorlás, buzdítás, dicséret, folyamatos ellenőrzés, értékelés



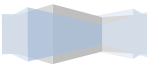
70./ 8.	Sportjátékok, egyéni játékok, népi játékok, Egyéni feladatok és házi feladatok rögzítése elváltozásoknak megfelelően. Szabad játékok	játékszabályok megtartása	A korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük. Egyénre szabott munkavégzés kialakítása,	szivacsabdák, nagyabdák, polifoam, szőnyegek, zsámolyok, bosu, szalagok- aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési kéességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttműködési foglalkoztatás együttműködési foglalkoztatás egyéni munka páros munka, buzdítás, dicséret, folyamatos ellenőrzés, értékelés
------------	---	------------------------------	---	---	--	---



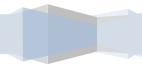
X. Témakör: június - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (népi játék, sport játék)**Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása
- a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése
- a helyes testtartás kialakítása, 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
- sportjátékok, testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
71.-72./ 1.-2.	Labdával végzett tartásjavító gyakorlatok párokban és egyénileg, Labdás játékos feladatok egyéni elváltozásokat figyelembe véve. Kézilabda, kosárlabda, röplabda játékok csapatban	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartás, csapatmunka	Játékos feladatok megszerettetése elváltozásnak megfelelő egyéni feladatok, játékok beiktatásával.	röplabda, szivacsabda	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer fejlesztése.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás egyéni munka páros munka, csapatmunka



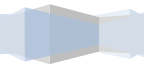
73.-74./ 3.-4.	Sportjátékok, egyéni játékok, népi játékok, tollas labda, tenisz, floorball, labdarúgás Egyéni feladatok és házi feladatok rögzítése elváltozásoknak megfelelően.	játékszabályok megtartása	A korrigáló mozgásanyag fokozatos hatékonyságát a játékos feladatokba beépítve fejlesztjük. Egyénre 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, buzdítás, dicséret, folyamatos ellenőrzés, értékelés
-------------------	---	---------------------------	---	---	---	---



Gyógytestnevelés-úszás tanmenet

Középiskola 9-12 osztály

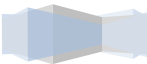
Készítette: Molnár-Pitka Veronika
2019.



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 teljesítőképeség helyreállítása, a testi fejlődés elősegítése: a szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak, teljesítőképeségének 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 állóképességben 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 teljesítőképeség helyreállításának, a rendszeres testedzés megszerettetésének.**



I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése						
Célok, feladatok:						
<ul style="list-style-type: none"> — csoportszabályok kialakítása, megalkotása, a közös munka megalapozása kooperációs játékokkal — balesetvédelmi szabályok és az uszodai házirend elsajátítása — diagnózisok anatómiai, élettani hátterének megbeszélése, kontraindikált gyakorlatok megismertetése — terhelhetőség felmérése, állapot megismerés — légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, javítása — úszástechnikák javítása — játékos képességfejlesztés — erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése — fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok 						
<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
1.	Csoportok kialakítása, balesetvédelmi oktatás, uszodai házirend ismertetése, úszástudás felmérése	uszodai házirend	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	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, Pulzusmérés 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



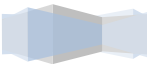
3.	Mellúszás technikája- tanítása, gyakorlása, javítása, helyes légzésritmus, légzéstechnika tanítása, gyakorlása, vízi játék Keringés fokozó játékos feladatok, játékok, terhelhetőség felmérése	új játék megtanulása, gyakorlása	Lábtempó, kartempó összehangolása, Pulzusmérés gyakorlása, helyes légzés kialakítása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



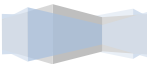
II. Témakör: október - Mobilizálás háti szakasz merevségének oldása, megszüntetése**Célok, feladatok:**

- 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
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- labdás ügyesség fejlesztése: egy - és kétkezes dobások társnak, célba
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok a vízben
- talpboltozat erősítése
- egyensúlyérzék fejlesztése

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
5.	Úszásnemek gyakorlása a diagnózisnak megfelelően, vízi kidobó (meghatározott dobási formákkal (egy- kétkezes dobások)	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
6.	Tartásjavító játékos feladatok, játékok, lábtorna a vízben,	helyes testtartás, fejtető, medence,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos	víz alá merülő gyöngyök, lábbal	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése,	együttes foglalkoztatás,



		légzés összekötése a mozgással, spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, lúdtalp	megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	összegyűjthető játékok, karikák, vízi nudli-aktuális intézmény adottságainak megfelelően	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 csoport foglalkoztatás
7.	Zenés vízi torna, gimnasztika vízi súlyzóval, tenyérelleállással, lábbójával	gólyajárás, zsugorkanyarlati átugrás, szlalomfutás, szökdelések, vízbe ugrások, helyes testtartás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	vízi súlyzó, tenyérelleállás, lábbója, cd lejátszó, 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 diagnosztikának megfelelően	páros karú hátúszás, hátúszás mellúszó lábtempóval új játék megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	úszódeszka, lábbója	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka, együttes csoport foglalkoztatás



III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés

Célok, feladatok:

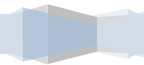
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása mellkas erősítése mellkas tágítása a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével,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

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

			ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása		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



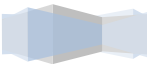
					fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--



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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
13.	Relaxáció, stretching, szauna, jakuzzi használata	relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, ellazulás, feszítés-lazítás, pulzusz mérés, a saját testről szerzett tudás tudatos 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



		játékszabályok betartása, szauna és jakuzzi helyes használata				
14.	Mikulás – kupa, házi úszóverseny	verseny szabályok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, az eddig tanult speciális gyakorlatok alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka, versenyeztetés
15.	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, egymás segítése, térérzékelés, mozgás ügyesség fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



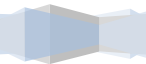
V. Témakör: január erősítés, nyújtás állóképesség fejlesztése, egyéni gyakorlatok

Célok, feladatok:

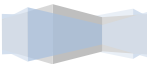
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés 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, bemutató, 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, gyakorlás

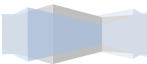
		helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata				
--	--	--	--	--	--	--



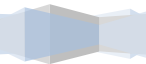
17.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés megfelelő arányának fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme, lúdtalp ellenható gyakorlatainak gyakorlása, rögzítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	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
-----	--	---	--	---	---	---



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 • a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	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, a saját testről szerzett ismeret	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



		tudatos használata				
--	--	-----------------------	--	--	--	--



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

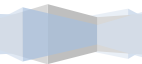
- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Új ismeretek, fogalmak</i>	<i>Tevékenységek, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
20.	Spotjátékok a vízben, vízilabda különböző változatai, kidobó játékok	vízilabda szabályai, csapatszellem, kitarás	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,

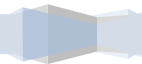
21.	Zenés gimnasztika a vízben labdával (lúdtalp, tartásjavító torna)	koncentráció, ütemtartás, figyelem, összpontosítás, helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, ízület védelme lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés, scoliosis ellenható speciális gyakorlatok alkalmazása	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.	Légzőgyakorlatok, légzéstechnikák a vitálkapacitás növelésére	vitálkapacitás, 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
-----	---	---	--	--	---	-------------------------



23.	Egyéni gyakorlatok: úszásnemek gyakorlása a megfelelő légzéstechnikával a diagnózisnak megfelelően	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	úszódeszka, bója, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
-----	---	--	--	--	--	--

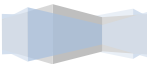


VII. Témakör: március - Kéziszer gyakorlatok, egyéni gyakorlatok**Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason 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, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</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, magyarázat, szemléltetés,	bója, úszódeszka	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás

			bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés		tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, általános kondicionális képeségek fejlesztése, koordinációs képeségek fejlesztése	
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 képeségek fejlesztése, koordinációs képeségek 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 képeségek fejlesztése, koordinációs képeségek fejlesztése	versenyeztetés, együttes foglalkoztatás, egyéni munka

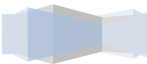


VIII. Témakör: április - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)**Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, 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, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</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, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	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, nyújtás, mobilizálás, erősítés megfelelő arányának fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, ízület védelme, lúdtalp ellenható gyakorlatainak rögzítése, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	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, gyakorlás
-----	--	---	--	---	---	--



30.	Egyéni speciális gyakorlatok a vízben elváltozásoknak megfelelően, tartásjavító gyakorlatok	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, a saját testről szerzett ismeret tudatos használata	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	úszódeszka, bója, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, páros, csoport foglalkoztatás
31.	úszásnemek gyakorlása a megfelelő légzéstechnika használatával, speciális úszástechnikák gyakorlása a diagnózisnak megfelelően, vízi játékok	speciális úszástechnikák, pulzusmérés	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,	együttes foglalkoztatás, csoportmunka, egyéni munka,

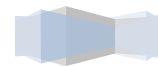


IX. Témakör: május - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)**Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, 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, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</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, bemutatás,	vízi nudli, lábbója, úszólap, labdák, vízilabda	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás

			bemutató, folyamatos hibajavítás, értékelés		kondicionális képességek fejlesztése	
34.	relaxáló, nyújtó, lazító gyakorlatok a vízben	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	együttműködés foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



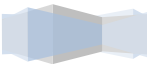
35.	légzéstechnikák, légzésritmus szabályozása, gyakorlása, javítása úszásnemenként a diagnózisnak megfelelően	légzéstechnika, légzésritmus szabályozása, kettes légzésritmus, hármas légzésritmus, pulzusmérés gyakorlása, speciális úszásnemek ismétlése	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és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



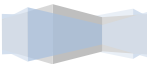
X. Témakör: június - Egyéni, speciális gyakorlatok, házi feladat gyakorlatok, játékok (sport játék)**Célok, feladatok:**

- a hiányzó fiziológiai görbületek, erősítése, tágitása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, állásban), szergyakorlatok a vízben
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, 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, didaktikai feladatok</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Készségek, képességek Fejlesztési célok</i>	<i>Megjegyzés Munkaformák</i>
36.	sportjátékok a vízben (vízilabda, kidobó játékok, vízi röplabda)	vízi röplabda szabályainak gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos bemutatás, hibajavítás, értékelés	vízilabda, röplabda, gumilabdák	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás



37.	relaxáló, nyújtó, lazító gyakorlatok a vízben		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
-----	---	--	---	--	---	--



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.

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

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

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

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

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

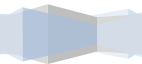
Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): A szék Flaccus Kiadó, Budapest.

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

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

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

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



Tóth Ákos, Sós Csaba: Úszó edzésmódszertana.

Vass Livia, Bohner-Beke Alíz (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához, Pécs.

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

