

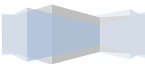
Gyógytestnevelés tanmenet

Óvoda

Készítette: Tóthné Bíró Erika

2019

1



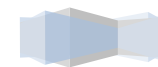
Korosztály: 4-7 évesek

Célok, feladatok:

- kezdődő mozgásszervi elváltozások prevenciója
- a kiszúrt gyerekek csoportba sorolása
- szülők értesítése, nyilatkozat bekérése
- év eleji mozgásszervi állapotfelmérés
- a mozgásszervi elváltozások kialakulásának megelőzése, valamint a kezdődő mozgásszervi elváltozások korrekciója speciális, megelőzés-központú gyakorlatanyaggal
- a helyes testtartás kialakítása (izmok, izomcsoportok megfelelő erősítése és nyújtása)
- a hiányzó fiziológiás görbületek kialakítása
- a törzs aktív izomfűzőjének kialakítása, erősítése
- a helytelen tartások miatt megrövidült izmok nyújtása (különös tekintettel a mellizom és a combhajlító izomcsoport nyújtására)
- a helytelen tartások miatt megnyúlt izmok erősítése (különös tekintettel a felületes és mélyhátizmok, a vállöv és a lapocka körüli izmok erősítésére, valamint a petyhüdt hasizom erősítésére)
- korrekciós feladatokkal és játékokkal a tartáshibák javítása
- mellkastágítás, mellkasfejlesztés
- légzőgyakorlatok és a helyes légzést elősegítő gyakorlatok
- talpboltozat erősítés a különböző szerek adta lehetőségeket kihasználva (a gyerekek mezítláb tornáznak)
- a mobilizálás, valamint a kontraktúra oldása a mozgékony, hajlékony fejlődésével
- mozgásműveltség fejlesztése: mozgásjártasságok és készségek kialakítása
- a különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése
- mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása
- mozgáskoordináció fejlesztés - egyensúlyérzék fejlesztés
- kondicionális képességek fejlesztése (erő és állóképesség fejlesztés)
- A mozgás örömeinek megtapasztalása, a sporttevékenység megszerettetése, a mozgásvágy felkeltése
- A sportjátékok játékos formában történő előkészítése, alaptechnikai mozgásformák fejlesztése



- az egészségmegőrzés szokásainak tudatosítása
- az egészségtudatos magatartás kialakításának elősegítése és megalapozása
- év végén kontrollszűrés (május 15.)
- év végén – mozgásszervi állapotfelmérés

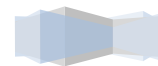


I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése

Célok, feladatok:

- csoportszabályok kialakítása, megalkotása, tornatermi szabályok ismertetése
- baleset védelmi szabályok elsajátítása, eszközök bemutatása
- terhelhetőség felmérése, állapotmegismerés
- mozgásszervi állapotfelmérés, megtekintéses vizsgálat
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- az alsó és felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése;
- a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása.
- a motoros képességek fejlesztése: a kondicionális képességek közül kiemelten az állóképesség és az erő fejlesztése. Az állóképességen belül elsősorban a közép- és hosszú távú állóképesség, míg az erőfajták közül főként az erő-állóképesség és korlátozott területen a maximális erő fejlesztése. Az erőfejlesztő gyakorlatokat csak tehermentesített helyzetben végezhetjük az ízületek és a gerinc védelme érdekében;
- a helyes, gazdaságos technikai végrehajtás eléréséhez szükséges a koordinációs képességek fejlesztése, amely alapkövetelmény a gyógytestnevelésben;
- játékos képességfejlesztés
- has- és hátizom erősítés
- nyújtás, mobilizálás
- légzőgyakorlatok
- talpboltozat erősítés a mezítláb tornázás lehetőségeit kihasználva

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
1.-2.	Csoport alakítás, balesetvédelem, ismerkedő játékok, eszközök bemutatása	a játék gyakorlása	motiválás, játékos cselekvés tanulás, folyamatos megerősítés, buzdítás	Gyógytestneveléshez szükséges szerek, eszközök	együttműködési képességek kialakítása, figyelem megosztás fejlesztése mozgás ügyesség fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



3.-4.	Mozgásszervi állapotmegismerés	hasizom, hátizom, egyensúly,	A hát és a has izomerőjének mérése statikus és dinamikus egyensúly mérése, labdaügyesség, kezesség megfigyelése. Mozgáskoordináció, erő és állóképesség mérése.	Polifoam vagy szivacs, labda, pad, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása	együttes foglalkoztatás, egyéni munka terhelhetőség felmérése
5.-6.	Keringés fokozó játékok, játékos utánzó feladatok,	utánzó feladatok megtanulása, gyakorlása	motiválás, játékos cselekvéstanulás, folyamatos megerősítés, buzdítás	a játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka a terhelhetőség fokozása
7.-8.	Helyes testtartás megtapasztaltatása. Helyes állásra, ülésre rávezető gyakorlatok, a medence helyzetét megérintető gyakorlatok	új játék megtanulása, gyakorlása keringési rendszer erősítése	magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	a játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka

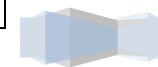


II. Témakör: október - Mobilizálás háti szakasz merevségének oldása, megszüntetése

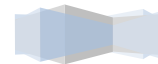
Célok, feladatok:

- az alsó és felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése
- a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása
- a motoros képességek fejlesztése: a kondicionális képességek közül kiemelten az állóképesség és az erő fejlesztése
- az állóképességen belül elsősorban a közép- és hosszú távú állóképesség, míg az erőfajták közül főként az erő-állóképesség és korlátozott területen a maximális erő fejlesztése
- az erőfejlesztő gyakorlatokat csak tehermentesített helyzetben végeztethetjük az ízületek és a gerinc védelme érdekében
- a helyes, gazdaságos technikai végrehajtás eléréséhez szükséges a koordinációs képességek fejlesztése, amely alapkövetelmény a gyógytestnevelésben
- helyes testtartás megéreztetése. Helyes állásra, ülésre rávezető gyakorlatok, a medence helyzetét megéreztető gyakorlatok
- testséma fejlesztés /testrészek ismerete/, különös tekintettel a helyes tartás szempontjából fontos testrészekre /lapocka, váll, has, medence, térd/
- izmok tónusát megéreztető gyakorlatok /feszítés-lazítás/
- nyújtás, különös tekintettel a helytelen tartás miatt megrövidült izmokra /combhajlító, csípőhorpasz, mellizom/
- mobilizálás /gerincoszlop, váll és csípő ízület/
- alapvető gimnasztikai gyakorlatok elsajátítása
- statikus utánzó gyakorlatok elsajátítása
- légzéstechnika: a helyes légzés kialakítása
- játékok utánzó gyakorlatok felhasználásával: kutyafogó, elefántfogó, nyuszifogó, pókfogó, pók-légy fogó, gombóc palacsinta, gyíkok és a légy, földrengés, kiskutya-nagykutya, terpeszfogó, terülj-terülj asztalkám

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
9-10	Egyenletes tempójú futás 3-4 percig, futás feladatokkal Légzőgyakorlatok Egysoros oszlop kialakítása	pontos feladat végrehajtás új mozgásanyag elsajátítása alapszabványok begyakorlása	motiválás, differenciálás, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	pad, bordásfal	mozgáskultúra, keringés fejlesztése figyelem fejlesztése állóképesség fejlesztése	együttes foglalkoztatás, önálló cselekedtetés
11.-12.	2-4 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok	a gerinc mobilizálása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, buzdítás,	babzsák stb. – aktuális intézmény	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése,	együttes foglalkoztatás,



	Légzőgyakorlatok	keringési rendszer erősítése	magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	adottságainak megfelelően	mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése koordinációs képességek fejlesztése	együttes csoport foglalkoztatás
13.-14.	Tartásjavító játékos feladatok, játékok	utánzó járások: medve, pókjárás, rákjárás, pingvin, fókamászás Pókfogó, Terülj, terülj asztalkám	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	tornapad, gimnasztikai labda, koordinációs létra	együtműködési készség fejlesztése koncentráció, állóképesség fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás
15.-16.	Statikus utánzó gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása Új játék: „gyíkok és a légy”	korrekciós testhelyzet, egyéni gyakorlatok, új játék megtanulása, gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	Nem igényel eszközt	együtműködési képesség fejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, állóképesség, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka, együttes csoport foglalkoztatás

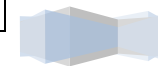


III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés

Célok, feladatok:

- a helyes járásra rávezető gyakorlatok
- utánzó gyakorlatok haladással
- térpercepció fejlesztés, futás közben végrehajtott utánzó gyakorlatokkal
- kúszások, mászások előre, hátra, oldalt, szlalomban (gerincmobilizálás)
- tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben
- szem-láb, szem-kéz koordináció-fejlesztés
- statikus utánzó gyakorlatok segítségével vállöv, has-, hátizom erősítés
- fő szer a babzsák (járásgyakorlatok, gimnasztikai gyakorlatok, utánzó gyakorlatok, törzsizom erősítés, egyensúlygyakorlatok) és a karika (gyakorlatok futás közben megadott jelre, ugróiskola)
- játékok babzsákkal: célba dobás, babzsákgyűjtés, babzsákfoglaló, szabadulás a babzsáktól, mocsárjárás, babzsákos pókfogó
- játékok karikával: ugróiskolák, véd a karika, házatlan mokus, karika a ház

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
17-18	Gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal,	kúszás, mászás, mobilizálás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	bosu, tornapadok, zsámoly, további eszközök az aktuális intézmény adottságainak megfelelően	együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
19-20	Térpercepció fejlesztés, futás közben végrehajtott utánzó gyakorlatokkal Karika pálya	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, fókajárás a gerinc mobilizálása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás,	tornapadok, ugródomb, bosu, zsámoly, karika	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése általános kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,



			dicséret, értékelés		koordinációs képességek fejlesztése	
21-22.	Dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok ugróiskola	helyes testtartás, légzés összekötése a mozgással, tartási rendellenességek javítása,	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	mp3-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenél játszásához, polifoam, szőnyeg kockák	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése,	együttes foglalkoztatás
23-24	Páros gyakorlatok futás különböző talajon Szem-kéz, szem-láb koordinációt fejlesztő gyakorlatok	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, testtudatosság fejlesztése,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	Páronként egy labda, babzsák, ugrókötél stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,



IV. Témakör: december - Tartásjavító gyakorlatok, játékok, egészséges életmód

Célok, feladatok:

- járásgyakorlatokkal tartásjavítás és egyensúlyérzék fejlesztés
- a vállöv és a lapocka körüli izmok erősítése támaszgyakorlatokkal
- egészséges életmódra nevelés- téli udvari foglalkozás szervezése
- mellkas fejlesztés
- téri tájékozódás fejlesztése akadálypályák segítségével /fel-, le- és átmászások, átbújások, irányváltoztatások, fel-, le- és átlépések/
- egyensúlyérzék fejlesztés
- fő szer a pad (járás és futásgyakorlatok, gimnasztikai gyakorlatok, támaszgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok és utánzógyakorlatok fordított padon, emelt padon, lejtőn és emelkedőn)
- játékok padok felhasználásával: tűz- víz-repülő, hídépítő fogó, folyosófogó, helyfoglaló, gólya

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
25-26	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyességi feladatok	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés keringési rendszer erősítése	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása,	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás
27-28	Általános tartásjavító gyakorlatok, feladatok Egyensúlyérzék fejlesztése	Egyensúlyérzék fejlesztése korrekciós és egyéni gyakorlatok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	koordinációs létra, pad, billenőrács, dyner párna	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, alkalmazása	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
29-30	Téli foglalkozás, játék a hóban	réteges és vízálló öltözködés szabályainak	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás,	Hóember építés, téli sportolási lehetőségek	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport



		elsajátítása, egészséges életmód, korcsolyázás, sízés, szánkózás, téli játékok játékszabályok betartása	magyarázat, szemléltetés, bemutató, folyamatos hibajavítás	kihasználása az intézmény adottságainak megfelelően	kreativitás és önállóság fejlesztése, egyensúly érzék fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egymás segítése,	foglalkoztatás, egyéni munka
--	--	--	--	--	---	---------------------------------



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

Célok, feladatok:

- állóképesség fejlesztés (hosszan tartó kúszással, mászással, utánzó gyakorlatokkal)
- mozgáskoordináció fejlesztés, szem-kéz, szem-láb koordináció-fejlesztés, kombinációs készség fejlesztés
- fő szer a labda (labdagurítások, labdaleütések és elkapások, labdavezetés, dobások és elkapások, célba gurítások, célba dobások, tartásjavítás labdával) és a Body-roll henger /egyensúlyozások ülésben, térdelésben, átbújások, gimnasztikai gyakorlatok, páros gyakorlatok, törzsizom erősítés/
- játékok: váltóversenyek labdával, kidobós játékok, szabadulás a labdától, célbadobás, labdakergető, hátra és vissza, körlabda, labdacica

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
31-32	Kúszások- mászások, gurulások	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	tornaszőnyegek, leragasztott szigetelő szalag alakzatok, kötél	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
33-34	Általános mobilizálás, erősítés, lúdtalp ellenható gyakorlatok	megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	gyerekenként egy-egy polifoam, zokni, szalvéta, babzsák, üveggyöngy	önbizalom megerősítése, pozitív élményhez juttatás	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
35-36	Felületes és mély hátizom mobilizálása és erősítése, lúdtalp ellenható gyakorlatok labdával	nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, lúdtalp torna gyakorlatainak	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	tüskés labda, szivacs labda, bosu, szőnyeg	egyéni korrekciós helyzetek újra gondolására ösztönzés és gyakorlása, lúdtalp torna gyakorlatainak felelevenítése, speciális	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



		gyakorlása	bemutítás, folyamatos hibajavítás, értékelés		gyakorlatok alkalmazására való képesség fejlesztése	
37-38	Tartásjavító gyakorlatok, Váltóverseny	helyes testtartás tudatosítása, egyéni, korrekciós gyakorlatok pontos kivitelezése	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	az aktuális intézmény adottságainak megfelelően összeválogatott labdák	önálló gyakorlatra végzésre való ösztönzés kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, kudarcűrésre nevelés együttműködésre nevelés egymás sikerének értékelése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



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

Célok, feladatok:

- gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon
- utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön
- ismétlődő feladatok a labdával (labdadobások, fogójátékok, labdás ügyességi feladatok)
- légzéstechnika: helyes légzés gyakorlása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
39-40	Gerinc mobilizálás kúszó, mászó gyakorlatokkal, futás különböző talajon A labda két kézzel való dobása és elkapása	kúszás, mászás, lapocka zárásának megérettetése ügyességi feladatok szem-kéz koordináció	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	labda	állóképesség, általános erőfejlesztés, A testséma, testtudat fejlesztése: mozgásbiztonság, mozgásirány, szem-kéz koordináció és kinezetikus érzékelés fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
41-42	Utánzó járások, mozgások, egyensúlyozás különböző eszközökön	pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, medvejárás, pingvin, fókajárás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	tornapadok, szőnyegek, ferde pad, zsámoly, létra, mászó alagút, egyensúlyozó párnák, eszközök	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
43-44	Fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, kidobók	helyes testtartás érzékeltetése, mozgásügyesség fejlesztése, kontraktúrák oldása, megnyúlt	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	gimnasztika labda, koordinációs létra,	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése általános kondicionális képességek	együttes foglalkoztatás



		izmok erősítése,			fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	
45-46	Mobilizálás-játék óra Légzéstechnika: helyes légzés gyakorlása	helyes légzéstechnika alkalmazása, nyújtás, mobilizálás, erősítés fontossága, egyéni hajlékonysági, lazasági, erő állapot tudatosítása, helyes testtartás tudatosítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	szivacs kockák, mozgásfejlesztő eszközök, trambulín	a játék örömeinek átélése a mozgásvágy kielégítése gondolkodási képességek fejlesztése türelemre és kiváráásra nevelés	együttműködés foglalkoztatás egyéni, páros, csoport foglalkoztatás



VII. Témakör: március - Erőfejlesztő gyakorlatok, szer, kézyszer gyakorlatok

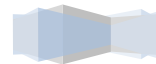
Célok, feladatok:

- általános erőnlétfejlesztés, köredzések különböző szerek felhasználásával (pad, szőnyeg, bordásfal, Body-roll henger, zsámoly, karika, nagylabda)
- kúszások, mászások kötéll segítségével a talajon és ferde padon
- erősítés, nyújtás, lazítás az összes ismert szer és utánzó feladatok segítségével /pad, bordásfal, babzsák, labda, Body-roll henger, labda, nagylabda stb./
- mozgáskoordináció fejlesztés köredzések formában az ismert szerek felhasználásával („játsszótér köredzés”)
- fő szer a Greiswald-pad, ferdepad (át-, fel- és lemászások, át-, fel- és lebújások, csúszások ferde padon, támaszgyakorlatok) és a bordásfal (gyakorlatok futás közben jelre, gimnasztikai gyakorlatok, mászások fel és le, függések, függőállások, tovaladások függésben és függőállásban)
- mellkas fejlesztés
- játékos feladatok: Mozgáskotta
- játékok bordásfal felhasználásával: tűz- víz-repülő, árvíz- özönvíz-apály

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
47-48	Utánzó feladatok gyakorlása, különböző szereken	mobilizálás, erősítés fontossága, nyújtás, feszítés, Hát, kar, vállöv erősítés.	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	pad, bordásfal, babzsák, labda, Body-roll henger, pad, labda, nagylabda	Figyelem, reagálás gyorsaság, fejlesztése. A feladat kitartó végzése.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
49-50	Futás, kúszás, mászás. Kötélgyakorlatok, mellkasfejlesztő gyakorlatok.	a saját testről szerzett ismeret tudatos használata mozgás ügyesség fejlesztése,	motiválás, differenciálás magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	koordinációs létra, zsámoly, karika, körkötél stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem és koncentráció fejlesztése, önálló feladatvégzésre való ösztönzés	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
51-52	Köredzés	megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése,	motiválás, differenciálás magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos	tornapadok, körkötél, karika, koordinációs létra, stb. –aktuális	sorrendiség betartásának fejlesztése, időérzék fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



		helyes testtartás érezkeltetése	hibajavítás	intézmény adottságainak megfelelően		
53-54	Akadálypálya-Mozgáskotta új játék: „Árvíz-özönvíz-apály”	új játékok megtanulása, gyakorlása, játékszabályok megtartása keringési rendszer erősítése	motiválás, buzdítás, magyarázat, értékelés	Mozgáskotta és az intézmény adottságainak megfelelő eszközök	figyelem fejlesztése, együtműködési kéességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása,	együttes csoport foglalkoztatás



VIII. Témakör: április - Egyéni, speciális gyakorlatok, légzésadaptáció

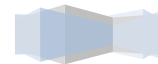
Célok, feladatok:

- a vállöv izmainak erősítése kúszással, mászással
- fő szer a szuperdeszka és bodyroll (egyensúlygyakorlatok, mobilizálás, páros gyakorlatok, támaszgyakorlatok haladással, hason és ülésben húzások és tolások)
- játékok: a megismert eszközök felhasználásával, sorversenyek a megismert eszközök felhasználásával
- futás közben mozgáskombinációk /koordinációfejlesztés/
- lábtorna
- légzéstechnika: helyes légzés gyakoroltatása
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben-statikus feladatok eszközzel

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
55-56	Járás, mászás, támaszugrás padon babzsák csúsztatással.	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	babzsák, padok stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	Toleranciára nevelés Türelemre nevelés Szabályok betartásának fontosságára nevelés	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
57-58	Lábtorna-zokni foci	spicc, pipa, lábfej, lábfejkörzés, sarok, lábujj, kukac, zokni torna a láb izmainak erősítése	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	gyerekenként egy-egy szivacs párna, zokni, csipesz, babzsák, dyner párna és az intézmény adottságainak megfelelő eszközök	Koncentrációs képesség fejlesztése koordinációs képesség fejlesztése egymásra figyelés (tolerancia)	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
59-60	Váll izmainak erősítése-szuperdeszka sorverseny	alagút kisasztal bűgócsga sorverseny	magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	szuperdeszka	Térbeli tájékozódóképesség fejlesztése, egyensúlyérzék fejlesztése.	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



					Kar, vállöv, törzsizom erősítése.	
61-62	Body- Roll gyakorlatok	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	Body-roll hengerek babzsák szőnyeg	Toleranciára nevelés Türelemre nevelés Szabályok betartásának fontosságára nevelés	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



IX. Témakör: május- Mobilizálás, szabadgyakorlatok, mellkas fejlesztés

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
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- Szökdelés, átlépés egyszerű karikaalakzaton
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- udvari játékok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- nyújtás: megrövidült izmok nyújtása
- kontrollszűrés (május 15.)

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
63-64	Szökdelés, átlépés egyszerű karikaalakzaton Karikagurítás padok között, Karikahajtás, Karikapörgetés beugrással Karikagurítás padok között	dinamikus egyensúly fejlesztése helyes testtartás	magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	karika, padok, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	Térbeli tájékozódóképesség fejlesztése, egyensúlyérzék fejlesztése. Figyelem fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
65-66	Udvari foglalkozás tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben	Állóképességet növelő feladatok Egyensúlyozó feladatok	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	az udvaron található játékok, eszközök	mozgásvágy felkeltése, mozgásra nevelés ,Figyelem, reagálás gyorsaság fejlesztése. Egymásra odafigyelés	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



67-68	Futóiskola gyakorlatok: sarokemeléssel térdemeléssel, oldalazó futás, váltott lábú szökdelések Mellkasfejlesztő gyakorlatok	Oldaliság fejlesztése Testséma fejlesztése Egyensúlyérzék fejlesztése Lábboltozat erősítés, vérkeringés fokozás	magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	Jelzőszalagok, bóják, bot	együtműködési képeségek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
69-70	Akadálypályán mobilizálás, erősítés, nyújtás, ügyesség, figyelem, együtműködési képeségek fejlesztése	gerinc mobilizálás, nyújtás, erősítés	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	tornapadok, zsámoly, bója, karika, koordinációs létra, bosu stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	figyelem fejlesztése, együtműködési képeségek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



X. Témakör: június - Egyéni, speciális gyakorlatok, ismétlő gyakorlatok, játékok

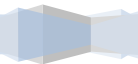
Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása
- a helyes testtartás kialakítása.
- tartásjavító játékos feladatok
- kondicionális és koordinációs készséget fejlesztő gyakorlatok
- mozgásszervi állapotmegismerés
- szabadtéri foglalkozások, az udvari szerek adta lehetőségek kihasználásával mozgásügyesség, erő, állóképesség és egyensúlyérzék fejlesztés
- lézőgyakorlatok
- állóképesség fejlesztés sokmozgásos testnevelési játékokkal a szabadban
- játékok a szabadban (futó és fogó játékok)
- az iskolába menő gyerekek adatainak átadása az iskolai gyógytestnevelőknek

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
71-72	Tartásjavító játékos feladatok, mozgásszervi állapotmegismerés	helyes testtartás, fejtető, medence, légzés összekötése a mozgással, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	mozgásfejlesztő szerek, eszközök	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
73-74	Futás irányok szerinti akadálykerüléssel, játékok	dinamikus egyensúly fejlesztése helyes testtartás	magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	létra, zsámoly, karika, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény	Téri tájékozódó képesség fejlesztés. a játék örömeinek átélése Egymásra odafigyelés, tolerancia fejlesztés	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás



				adottságainak megfelelően		
--	--	--	--	------------------------------	--	--



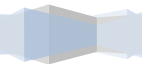
Gyógytestnevelés-úszás tanmenet

Óvoda

Készítette: Molnár-Pitka Veronika

2019.

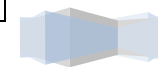
24



Gyógytestnevelés - úszás Tanmenet

Célok, feladatok:

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



I. Témakör: szeptember - Állapot felmérések, terhelhetőség felmérése

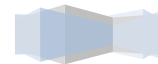
Célok, feladatok:

- csoporthabályok kialakítása, megalkotása, a közös munka megalapozása kooperációs játékokkal
- baleset védelmi szabályok elsajátítása
- diagnózisok anatómiai, élettani hátterének megbeszélése, kontraindikált gyakorlatok megismertetése
- terhelhetőség felmérése, állapot megismerés
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása
- úszásoktatás, játékos vízi feladatok (tartásjavító, lábtorna), gyorsúszó lábtempó tanítása eszközzel
- játékos képességfejlesztés
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
1.	Csoportok kialakítása, balesetvédelmi oktatás, uszodai házirend ismertetése, úszástudás felmérése, játékos vízhez szoktatás	uszodai házirend	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	úszódeszka	együtműködési képességek kialakítása, figyelem, megosztás fejlesztése mozgás ügyesség fejlesztése, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
2.	Vízhez szoktatás, játékos vízi feladatok: járások, futások, ugrások a vízbe és a vízben, vízi játék	hasizom, hátizom, vállöv, pulzus, helyes légzés kialakítása	motiválás, folyamatos megerősítés, buzdítás	karika, vízi nudli, úszólap, labda, csúszda, játékokhoz szükséges szerek, eszközök	figyelem fejlesztése, együtműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség	együttes foglalkoztatás, egyéni munka



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

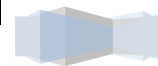


II. Témakör: október - Mobilizálás háti szakasz merevségének oldása, megszüntetése

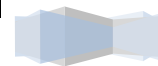
Célok, feladatok:

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

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
5.	Vízbe ugrások különböző testhelyzetekből (előre, hátra, bukfenc, szökdelés, tekeredés), víz alá merülések játékosan, gyorsúszó lábtempó gyakorlása	gyorsúszó lábtempó gyakorlása, tekeredés, tolatás a vízben	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás	labdák, úszólapok, úszódeszkák, lábbóják, labdák, csúszda	figyelem fejlesztése, együttműködési képességek kialakítása, mozgás ügyesség fejlesztése, szabályok betartása, keringési rendszer erősítése	együttes foglalkoztatás, együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka



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

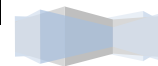


III. Témakör: november – Mellkas fejlesztés, helyes légzés

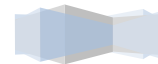
Célok, feladatok:

- 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
- gyorsúszó kartempó és lábtempó összekötése
- siklás hason eszköz nélkül, lebegés háton eszközzel

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
9..	Tartásjavító gyakorlatok a vízben, lovacskázás, vízi bicikli	az egyensúlyi helyzet megtapasztaltatása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	víz alá merülő karika, bóják, labdák, vízi alagút, vízi nudli stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,



					fejlesztése, általános erőfejlesztés,	
10..	Játékos vízi feladatok, víz alá merülések, gyorsúszó kartempó „malom” tanítása	malomkörzés – gyorsúszó kartempó	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	bóják, labdák, vízi nudli, halacska, stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,
11..	Siklások hason eszközzel és eszköz nélkül, gyorsúszó lábtempó, gyorsúszó kartempó gyakorlása	helyes légzés, siklás, gyorsúszó kartempó-levegővétel	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	bóják, halacska, karika, vízi nudli, úszódeszka, labdák	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka
12.	Siklások hason, lebegés háton különböző eszközökkel, játékos lábtorna a vízben, vízi játékok	új játék megtanulása, siklás, lebegés,	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás,	bója, úszódeszka, halacska, karika, labdák stb. - aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka, csapatmunka



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, labdajátékok
- siklások, lebegések eszköz nélkül- helyes testtartással
- gyorsúszó kar és lábtempó gyakorlása – légzéstechnika tanítása, gyakorlása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
13.	Siklások hason, lebegések háton eszközzel és eszköz nélkül, gyorsúszó lábtempó és kartempó összekötése- helyes levegővétel tanítása;	gyorsúszó kar és lábtempó összekötése, helyes légzéstechnika, légzésritmus	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszódeszka, karika, halacska, gyöngyök, labdák, stb. – adott intézmény felszereltsége alapján	kondicionális és koordinációs (labdás ügyesség) képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka, páros munka,



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



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

Célok, feladatok:

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

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



17.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben, vízi játékok, fogócska a vízben;	helyes légzéstechnika alkalmazása, lúdtalp ellenható gyakorlatainak gyakorlása, rögzítése, helyes testtartás tudatosítása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi alagút, bóják, labdák, 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, lebegés eszköz nélkül, hátúszó lábtempó tanítása	helyes testtartás tudatosítása, lebegés, hátúszó lábtempó	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízi nudli, úszódeszka, lábbója, különböző egyensúlyozó eszközök stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	tartási rendellenességek javítása, kontraktúrák oldása, megnyúlt izmok erősítése, helyes testtartás tudatosítása, egyéni korrekciós helyzetek megtanulása, gyakorlása,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka
19.	Vízi lábtorna, járás, futás, ugrás a vízben különböző testhelyzetekben, hátúszó lábtempó gyakorlása;	helyes testtartás tudatosítása, egyéni, korrekciós gyakorlatok rögzítése, gyakorlása, hátúszó lábtempó gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	labdák, vízi nudli, úszódeszka, lábbója stb. –aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, páros munka egyéni munka



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

Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok), egyéni légzés hibák javítása, légzés-mozgás összhangjának kialakítása.
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason 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
- gyorsúszás, hátúszás kar-és lábtempó gyakorlása, légzésritmus, légzéstechnika gyakorlása
- lebegések, víz alá merülések, ugrások, járások, szökdelések a vízben, vízbe

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
20.	Ismerkedés a mélyvízzel: gyorsúszás gyakorlása eszközzel, hátúszó lábtempó gyakorlása eszközzel, vízi játékok	mélyvíz, gyorsúszás technikája a tanultak alapján, hátúszó lábtempó	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	karika, halacska, labdák, gyöngyök stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,



21.	Hátúszó kartempó tanítása, hátúszó kar és lábtempó összekötése, vízfekvés, vízi játékok	koncentráció, összpontosítás, helyes légzéstechnika alkalmazása, gyorsúszás, hátúszás technikája, vízfekvés	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	labdák, karika, halacska, vízi nudli, labdák, csúszda stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, csoportmunka, egyéni munka,
22.	légzőgyakorlatok, légzéstechnikák a vitálkapacitás növelésére, labdás vízi feladatok egyénileg és párban;	vitálkapacitás, ellazulás, helyes légzés, koncentráció, összpontosítás	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	labdák, vízi nudli, úszólap az intézmény felszereltsége alapján	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka
23.	Gyorsúszás és hátúszás gyakorlása a mély vízben eszközzel, eszköz nélkül;	helyes légzéstechnika alkalmazása, helyes testtartás tudatosítása, gyorsúszás, hátúszás gyakorlása, mélyvíz	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	úszódeszka, karika, labdák stb. – aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése,	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, csoport foglalkoztatás



VII. Témakör: március kéziszer gyakorlatok, egyéni gyakorlatok

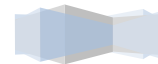
Célok, feladatok:

- 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
- mellkasfejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvé, hanyatt fekvé, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben
- gyorsúszás, hátúszás a mélyvízben eszközzel és eszköz nélkül
- siklások, lebegések, víz alá merülések gyakorlása
- mellúszó kar- és lábtempó tanítása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
24	Utánzó vízi mozgások, tartásjavító gyakorlatok a vízben	utánzó vízi mozgások	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, 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.	Mellúszás tanítása: kartempó (szívecske) és lábtempó (békaláb) tanítása, gyakorlása	mellúszás, mellúszó kartempó „szívecske”, mellúszó lábtempó „békaláb”	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	bója, úszódeszka	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, helyes testtartás érzékeltetése, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes egyéni, csoport foglalkoztatás
26.	Vízbe ugrások különböző testhelyzetekből (katona, bomba, guggolásból fejesugrás), mellúszás gyakorlása a kisvízben, gyorsúszás és hátúszás gyakorlása a mélyvízben	vízbe gurulás, vízbe ugrás	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	bója, úszódeszka	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	együttes foglalkoztatás, egyéni munka,
27.	Úszóverseny (megyei) a nevezések alapján (egy hossz: 25m úszása választott úszásnemben) vagy játékos sor- és váltóverseny a kisvízben;	szabályok betartása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	stopperóra, labdák, vízi bóják, víz alá merülő játékok, karikák stb.	testtudat fejlesztése, figyelem fejlesztése, mozgás ügyesség fejlesztése, a gerinc mobilizálása, általános kondicionális képességek fejlesztése, koordinációs képességek fejlesztése	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, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban), szergyakorlatok
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékot előkészítő testnevelési játékok a vízben
- úszástechnikák (gyors- mell- hátúszás) gyakorlása a mélyvízben is, eszközzel és eszköz nélkül egyéni tudásszint alapján
- légzéstechnikák, légzésritmus javítása, gyakorlása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
28.	Lábtorna a vízben, járások, futások, ugrások a vízbe különböző testhelyzetekből, úszástechnikák gyakorlása a mélyvízben	helyes testtartás tudatosítása, gyorsulás, mellúszás, hátúszás gyakorlása	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	labdák, vízi nudli, úszódeszka, lábbója stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	helyes testtartás érzékeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
29.	Vízi akadálypálya leküzdése, lábtorna a vízben	helyes légzéstechnika	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos	vízi alagút, bóják, labdák, stb. aktuális	a gerinc mobilizálása, mozgás ügyesség	együttes foglalkoztatás



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



			bemutattatás, bemutató, folyamatos hibajavítás, értékelés		ügyesség fejlesztése, önbizalom megerősítése, kondicionális képességek fejlesztése, megrövidült izmok nyújtása, meggyengült izmok erősítése, helyes testtartás érzékelése	
--	--	--	---	--	--	--



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 fekve, hanyatt fekve, oldalfekvésben, állásban), szergyakorlatok a vízben
- tartásjavító gyakorlatok különböző testhelyzetekben
- egyéni feladatok, relaxáció
- fogójátékok, labdás ügyességi feladatok, labdajátékok a vízben
- úszásnemek gyakorlása, helyes légzéstechnika alkalmazása

<i>Foglalk. sorsz.</i>	<i>Foglalkozás anyaga</i>	<i>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
32.	Tartásjavító gyakorlatok a vízben, lovacsázás, vízi bicikli a mélyvízben, úszásnemek gyakorlása a helyes légzéstechnikával	egyensúly érzékeltetése, tanítása a mélyvízben	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, bemutatás, folyamatos hibajavítás, dicséret, értékelés	víz alá merülő karika, bóják, labdák, vízi alagút, vízi nudli stb. aktuális intézmény adottságainak megfelelően	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együttműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka,



33.	vízi torna, zenés gimnasztika játék: bombázó	bombázó játék szabályai	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutattatás, bemutatás,	vízi nudli, lábbója, úszólap, labdák, cd- lejátészó,	helyes testtartás érezkeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése	egyéni munka, együttes foglalkoztatás, egyéni munka
34.	Úszásnemek gyakorlása a mélyvízben diagnózisnak megfelelően a helyes légzéstechnika alkalmazásával; vízi játékok	gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, helyes légzésritmus, légzéstechnika alkalmazása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszólap, úszódeszka, halacska	kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, együtműködési képességfejlesztése, egészségtudatosság, fegyelem, összpontosítás, testtudatosság fejlesztése, általános erőfejlesztés,	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás
35.	légzéstechnikák, légzésritmus szabályozása, gyakorlása, javítása úszásnemenként a diagnózisnak megfelelően	légzéstechnika, légzésritmus szabályozása, kettes légzésritmus, hármás légzésritmus alkalmazása	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	úszódeszka, lábbója, labda	helyes testtartás érezkeltetése, tartási rendellenességek javítása, a gerinc mobilizálása kondicionális képességek fejlesztése, speciális	együttes foglalkoztatás, páros munka, egyéni munka



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

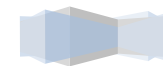
Célok, feladatok:

- a hiányzó fiziológiai görbületek kialakítása, a mellkas erősítése, tágítása, a háti szakasz merevségének és fokozott görbületének megszüntetése, az aszimmetrikus testtartás leküzdése, a helyes testtartás kialakítása
- a tanuló rendelkezzen képességekkel az együttműködésekben, az irányítás megértésében a káros mozgásanyag ismeretével, jártassággal a játékok és utánzó mozgásfeladatok területén, speciális mozgásanyag területén, készségekkel a mozgásanyag helyes kivitelezésében képességekkel bátorságban és ügyességekkel
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rekeszlégzés (légzési segédizmok)
- mobilizálás: kontraktúrák oldása, stretching gyakorlatok
- erősítés: gyenge izomcsoportok erősítése megfelelő testhelyzetben
- mellkas fejlesztés
- szabadgyakorlatok (kar-, törzs-, lábmozgások, hason 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>Tevékenységek, feladatok</i>	<i>Didaktikai feladatok, Módszerek</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Fejlesztési célok</i>	<i>Foglalkoztatási forma</i>
36.	játékok a vízben (fogócska, kidobó játékok, bombázó) kincskeresés a mélyvízben,	vízi játékok szabályainak alkalmazása, víz alá merülések a mélyvízben;	motiválás, differenciálás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás, értékelés	vízilabda, gumilabdák, víz alá merülő játékok	általános erőfejlesztés, kondicionális képességek fejlesztése,	egyéni munka, csapatmunka, együttes foglalkoztatás



37.	relaxáló, nyújtó, lazító gyakorlatok a vízben, vízi játékok;	a saját testről szerzett tudás tudatos használata, játékszabályok betartása,	motiválás, tudatosítás, folyamatos megerősítés és visszacsatolás, buzdítás, magyarázat, szemléltetés, bemutatás, folyamatos hibajavítás	cd-lejátszó vagy más digitális eszköz a zenelejátszásához, víz alá merülő játékok, gyöngyök, labdák	ellazulás, belső figyelem, önkontroll, megrövidült izmok nyújtása, testséma fejlesztése	együttes foglalkoztatás együttes csoport foglalkoztatás, egyéni munka
-----	--	--	---	---	---	---



Felhasznált Irodalom:

Boronyai Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Csányi Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés*, MDSZ-Testnevelés Módszertani Könyvek.

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

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

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

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2001): *A labda*, Flaccus Kiadó, Budapest.

Pektor Gabriella (2001): *Labdára fel!*, Flaccus Kiadó, Budapest.

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

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

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

(2015): *A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja*, Educatio Társadalmi Nonprofit Kft, Budapest.

