SNI tanulók mozgáskoordináció és egyensúlyfejlesztése dineren

Miklósné Malek
Erzsébet
Submitted by Miklósné Malek Erzsébet on 2024. 04. 25., cs – 11:01
Type of lesson / project plan
Lesson plan
Sector
Pedagógia, oktatás
Topic, learning area
Testnevelés SNI TANAK Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás/szenzomotoros fejlesztés; Labdás Játékok/ Labdaátadások
Vocational subject(s)
Testnevelés
Grade
4. évfolyam
Learning and development goals
A labdás ügyesség fejlesztése, a szem-kéz koordináció elősegítése egyensúlyt fejlesztő, testtartást javító gyógytestnevelés gyakorlatok segítségével, a tanulók egyéni állapotához igazodva egyénileg és párban végezhető labdásfeladatok elsajátításával.
Concepts
Játékok neve, szabály, páralakítás, labdaátadások: kétkezes alsó-, kétkezes mellső-, egykezes felső átadás bal-jobb kézzel
Required tools
My Time timer, okostelefon, laptop, bluetooth, diner,labda, bója
Materials released before class or for a project

Házi feladat ellenőrzése: Mi a diner párna? Skype-on szülőknek, internet keresés

https://www.gyereksportszer.hu/Pro-Sport-Egyensulyozo-Diner-parna-uloparna-ezust

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

Tananyag, feladatok

Bevezető rész

Szervezési feladatok

- Sorakozó
- Az óra anyagának ismertetése
- Időbeállítás autista tanulóknak: My Time Timer indítása mobilról: 45 perc

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.timetimer.android&hl=hu&gl=US

Házi feladat ellenőrzése: Mi a diner párna? Skype, internet keresés

https://www.gyereksportszer.hu/Pro-Sport-Egyensulyozo-Diner-parna-uloparna-ezust

Ráhangolódás

- Zenés bemelegítés - 3.06

https://www.youtube.com/watch?v=fyVsNVf9b3I

Bemelegítés

Járásban végzett feladatok körben, dinerrel

1. Járás fejen lévő dinerrel egyensúlyozva
2. Diner feldobása – elkapása tapssal
3. Diner adogatás derék körül balra-jobbra folyamatosan, ellenkezőleg

Alakzatalakítás- diner a földön körben

Futás feladatok körben, dinerrel

1. hullámvonalban diner között, előre-hátra futás
2. diner felett futás
3. széles terpeszben, magas térdlendítés, azonos oldali kézzel térdérintéssel
4. saroklendítéssel, kézzel sarok érintéssel futás
5. diner felett oldalra arc-, hátkörben galoppszökdelés

Implementation plan for the lesson / project

Fő rész

Játék: Fogó játék – Pajzsfogó

Alakzat kialakítása, szer előkészítés

Szétszórt alakzatban, diagnózis szerint, mezítláb, dineren

Dineren végzett mozgáskoordinációt, egyensúlyt fejlesztő, gyakorlatok

1. járás magas térdemeléssel, ellentétes kéz -térd érintés
2. járás sarokemeléssel, ellentétes kézzel hátul sarok érintéssel
3. egy lábon (bal-jobb) állás csukott szemmel
4. guggolás
5. térdelésben ellentétes karlendítések előre-hátra,
6. térdelésben kaszálás (test középvonalát átlépő mozgás)
7. térdelésben karkeresztezések test előtt, mögött,
8. **posztura utánzás** (bemutatott testhelyzet felvétele)
9. diner derék alatt oldalfekvésben, lábkörzés nyolcas alakban
10. ülésben: biciklizés, bokszolás dineren
11. hason fekvésben hátizom erősítés
12. r**elaxáció, légzéssel**

Labdaátadás párokban dineren állva egymással szemben

Labdaátadási feladatok párokban helyben

1. kétkezes alsó labdaátadások
2. kétkezes mellső átadás
3. egykezes felső átadás bal-jobb kézzel (csak az egyik láb a dineren)

Labdaátadások mozgás közben diner nélkül

1. egymás mellett séta, majd futás kétkezes alsó átadás
2. kétkezes mellső átadás
3. pattintott átadás

Játék: Tánc

Just Dance 2018 Waka Waka This Time For Africa Alternate 4 Stars

https://www.youtube.com/watch?v=bY4MXL35X_s

Used digital devices
Skype
Evaluation plan

Befejező rész

- sorakozó

- önértékelés

- az óra értékelése

- Házi feladat: A labdaátadások gyakorlása az iskolában és otthon

Labdás játékok keresése az interneten szülővel (Skype)

https://jatsszunk-egyutt.hu/jatsszunk-meg-a-labdaval/

A következő órán ezek közül választunk.

Differentiation

A feladatokat **differenciáltan**, folyamatosan **egyéni ütemezéssel**, a megadott **ismétlésszámtól eltérően** végezhetitek!

Kontraindikált feladatok kerülése.

10 tanulásban akadályozott tanuló egyéni megsegítése:

1. D.T. –nagyothalló, beszédhibás, megkésett mozgás, magatartási probléma - támadás, verekedés, dühroham, viselkedésromlás

2. L.G. J.- gyengénlátó, pszichomotoros elmaradás, figyelemzavar, pes calcaneovalgus, obesitas

3. M.D.- generalizált hypotonia, mozgásintegrációs probléma, diszharmonikus nagymozgás, koordinációs és lateralizáció zavar, bizonytalan járás, dorsalis jobbra, lumbális balra dupla S scoliosis, pectus excavatum

4. P.K.Ő.- aktivitás és figyelemzavar, hullámzó figyelem, fáradékony, iránytévesztés

5. V.K.- térben, időben gyenge tájékozódás, nincs testséma és keresztezett mozgás

6. -10. autizmus spektrum zavar

Homework, project task

- Házi feladat: A labdaátadások gyakorlása az iskolában és otthon

Labdás játékok keresése az interneten szülővel (Skype)

https://jatsszunk-egyutt.hu/jatsszunk-meg-a-labdaval/

A következő órán ezek közül választunk.