

# AZ ÉN ÉS A VILÁG MOZOGNI JÓ!

A mozgás szerepe egészséges életmód kialakításában



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja  
látássérült tanulók  
együttneveléséhez

## SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

Szk-101-12-AdGY

A modult készítette:  
**Halmai Lászlóné**

Az adaptációt készítette:  
**Parasz kay Sára**

## MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	6–7 évesek
Ajánlott időkeret	3×45 perc
A modul közvetlen célja	Tapasztalatszerzés a mozgás örömeiről <b>A gyengénlátó gyermeknél a közelnézés miatti görnyedést ellensúlyozó, a hátizmokat erősítő és az egyoldalú terhelést csökkentő, pihentető, lazító torna megszerettetése, igényvé tétele</b>
A modul tartalma	Gimnasztikai, tartásjavító gyakorlatok, csapatjátékok.
Megelőző tapasztalat	Kötetlen mozgásos játékok.
Ajánlott továbbhaladási irány	A gimnasztikai és a tartásjavító mozgások megtanulása <b>Mikropauzák (olvasás és írás közben) mozgásgyakorlatainak megtanulása</b> <b>Egyes szembetegségek miatti mozgáskorlátozások tudatosítása</b>
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Személyes kompetencia: mozgásszükséglet, öntevékenységi vágy, önbizalom, magam-érzés, kudarcátűrés Kognitív kompetencia: környezettudatosság, problémamegoldó képesség Szociális kompetencia: empátia, tolerancia, együttműködés, szabálykövetés, csoportkezelő képesség
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Testnevelés és sport, Ember a természetben Tantárgyakhoz: testnevelés, természetismeret Modulokhoz: Az emberi test, Étkezzünk egészségesen!, Sportoljunk együtt
Támogató rendszer	Dr. Spencer, Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . ÖNKONET Kft., Budapest, 2001. <b>Paraszka Sára (szerk.): Ajánlások gyengénlátó és aliglátó gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák. suliNova Kht., Budapest, 2006.</b>

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A különböző feladatokat választhatóan célszerű alkalmazni. Az A, B, C stb. variációk szabadon alkalmazhatók, nem fontos mindegyiket kezdeményezni. A kooperatív kiscsoportokban (lehetőleg 4 fő) különösen ajánljuk a heterogén csoportok képzését, hiszen ez szolgálja leginkább a tolerancia fejlődését. A sportversenyeknél nagyobb létszámú, szintén heterogén csoportokat alakítsunk. Törekedjünk arra, hogy a gyerekek képesek legyenek egyre inkább betartani a szabályokat. Hívjuk fel a figyelmet egymás és saját testi épség megóvására!

**A gyengénlátó gyermek szembetegségének diagnózisától függ, hogy állapotára nézve veszélyt jelentenek-e bizonyos fajta mozgások.**

**Lehetséges, hogy semmiféle mozgásforma nem jelent számára veszélyt, ebben az esetben minden mozgásos feladatban ugyanúgy részt vehet, mint társai. Tudnivaló, hogy az állandó viselésre felírt szemüvegét mozgásos játék során is viselnie kell.**

**Vannak olyan szembetegségek, amelyeknél bizonyos fajta mozgások előidézhetik a retina leválását vagy másfajta a szemnyomás megemelkedését. Erről az iskola pedagógusai az integrációt segítő szakpedagógustól vagy a szemészorvostól kaphatnak személyre szóló tájékoztatást.**

Minden gyengélnél közelebb hajol a könyvéhez, füzetéhez, a munkadarabhoz, ezért a nyaki gerincszakaszon deformitás alakulhat ki nála. A félszemes látás oldalirányú tartáseltérést vált ki, ami felnőttkorban fájdalmas tüneteket okozhat. A tartós görnyedés a vállizmokat is érinti, és a szabad légzést is akadályozza. Mindez korábbi kifáradáshoz és izomgörcs kialakulásához vezethet.

A hátizmok erősítése és az izomterhelés egyensúlyának biztosítása érdekében a gyengélnél abban érdekelt, hogy a hát- és nyaktáji izmait erősítse. Ezeket a mozgásgyakorlatokat el kell sajátítani, hogy szükség esetén magától is tudja alkalmazni.







A hosszabb ideig tartó közelnézést igénylő munka közben ajánlott számukra a rövid munkamegszakítás és lazító gyakorlatok végzése. Ha a gyermek megtanulta a mozgásformákat (vállkörzés váltott irányban, fejbiccentés, fejkörzés, illetve más, hasonló célú gyakorlatok), szokásává kell válnia, hogy ezeket a néhány másodperces mozgásokat saját maga kezdeményezze, amikor szükségét érzi.





Az egészségmegőrzés érdekében már a legkisebb kortól szoktatni kell a gyengélnél, hogy olvasáshoz meredek szögben, íráshoz lapos szögben emelje fel ferdíthető asztallapját, mert gyakran kényelemszeretéből elhanyagolja.

## SPECIÁLIS JAVASLATOK AZ ÉRTÉKELÉSEL KAPCSOLATBAN

Igen fontos az önértékelés, együttműködés, segítőkészség fejlesztése, mások teljesítményének elismerése, a teljesítőképeség javulása. Tegyük természetessé, hogy – a felnőtt versenysporttól eltérően – a relatív teljesítményváltozást, a saját teljesítmény javulását értékeljük.

Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I/a Reggeli gimnasztika					
A gyerekek az egész testet megmozgató, zenés reggeli tornát végezték. 5 perc		Bemelegítés Ritmusérzék Mozgáskoordináció Állóképesség	Frontális osztálymunka – torna		P1 (Reggeli gimnasztika) Bármilyen 4/4-es dal
I/b Ki ügyesebb ma, mint tegnap?					
A gyerekek fél lábon ugrálnak, és megpróbálják megdönteni saját rekordjukat. 5 perc		Kitartás Állóképesség Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás		P2 (Ugrálás fél lábon)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
					Diák	Pedagógus
I/c Csapatversenyek						
A	A gyerekek tartásjavító gyakorlatokat végeznek csoportokban versenyszerűen. 15 perc		Versengési képesség fejlesztése Önkontroll Tolerancia Együttműködés	Csoportmunka – verseny	Labdák	P3 (Csapatverseny)
B	A gyerekek állatok mozgását utánozzák. 15 perc		Utánzás Mozgásemlékezet Szabálytartás Mozgáskoordináció	Kooperatív tanulás – add tovább a mozdulatot!		P4 (Utánzó járások)
I/d Játsszunk együtt!						
A	A gyerekek csoportokat alakítanak szimpátia alapján. A csoporttagok egymás mögött felsorakoznak, csoportonként külön. Az elöl álló kivételével mindenki becsukott szemmel áll. Az első – akinek nyitva van a szeme – szabadon vezeti a csoportját a teremben. 10 perc		Kapcsolatépítés Figyelem Empátia Bizalom Felelősségérzet Együttműködés	Kooperatív tanulás – vakhernyó játék		P5 (Vakhernyó)
B	A gyerekek a Mókus, mókus ki a házból! c. játékot játsszák. 10 perc		Gyors helyzetfelismerés Szabálytartás Gyorsaság Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – játék	Kréta vagy hulahoppkarikák	P6 (Mókus, mókus, ki a házból)
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA						
II/a Mozgás a szabadban						
A	Télen, ha már leesett a hó, a gyerekek szánkóhúzó és hóemberépítő versenyeket, nagy hócsatákat rendeznek. 40 perc		Téli sportok megkedveltetése Mozgáskoordináció Kapcsolatépítés	Frontális osztálymunka – játék	Téli sporteszközök, hóemberépítéshez kellékek	
B	A gyerekek sétát tesznek a szabadban, és fogójátékokat játszanak. 40 perc		Természetközeli élmények Kapcsolatépítés	Frontális osztálymunka – játék		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
					Diák	Pedagógus
C	A gyerekek tavaszi munkákban vesznek részt az iskola udvarán és környékén. 40 perc		Természetközeli élmények Segítőkészség Felelősségtudat	Frontális osztálymunka – feladatvégzés	Kerti szerszámok, zsák, védőkesztyű	P7 (Tavaszi munkák)
D	A gyerekek a szabadban váltóversenyeket rendeznek. 40 perc		Együttműködés Szabálytartás Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – játék	Labdák, ugrókötelek	P8 (Váltóversenyek)
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS						
III/a Mozogd el újra!						
	A gyerekek szimpátia alapján csoportokat alakítanak, és felelevenítik, hogy milyen mozgásokat végeztek. Ezek közül néhányat bemutatnak némajátékkal. 20 perc		Mozgásemlékezet Együttműködés Mozgáskoordináció Asszociációs képesség Rögtönzés	Csoportmunka – megbeszélés, szituációs játék		
III/b Mi volt jó, mi volt nehéz?						
	A gyerekek elmondják, hogy melyik mozgást élvezték a legjobban, és melyik okozott nekik nehézséget. 15 perc		Értékelés Véleményalkotás Emlékezet Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		