



Magyarország célba ér



VÁLTOZZ A VILÁGGAL
HEFOP 2.1.6. PROGRAM
NÉMETH IMRE ÁLTALÁNOS ISKOLA

HEFOP-2.1.6/05/1-2005-08-0062/1.0

NÉMETH MOZGÁSMODELL PROBLÉMAKÖRÖKHÖZ IGAZÍTOTT KISCSOPORTOS GYAKORLATOK

Készítette: Abonyi Krisztina

Egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok (vesztibuláris fejlesztés)

Minden gyakorlatot nyitott ill. csukott szemmel is el kell végeztetni

- Ugrálás trampolinon
- Kötéljárás
 - egyenes kötélén előre – hátra tyúklépésben
 - görbe kötélén előre – hátra tyúklépésben
 - végtageyensúly kombinációval az előző kettő: pohár, pingponglabda a tálcán
 - fejegyensúllyal: babzsákkal, párnával
- Egyensúlyozás padon
 - Tornapadon előre, hátra járás, mászás, csúszás - természetesen ezt is végeztetjük csukott szemmel is, társa vagy pedagógusa segíti.
 - Akadályokkal lehet variálni – karikát, kötelet tartanak egymásnak különböző magasságban.
 - A padot megfordítva is elvégeztetjük ezeket a feladatokat.
- Gólyaállások
 - kigólya
 - kölyögólya
 - nagygólya (Mindhárom esetben számolunk, hogy meddig bírják)
- Fecskeállások
 - kislecske
 - kölyökfecske
 - nagyfecske
- Hintázások → mindenféle ringatás
- Lépcsőjárás vakon → föl – le
- Lassú forgások
 - állva
 - egy pontra fixálva
 - lépéses forgás (előre lép, miközben forog)
- Felülés, leülés fülfogással
- Fél lábon állva
 - cipő, zokni levétel, felvétel
 - golyóberakás dobozba lábujjakkal
- Gördeszkázás
 - a gyerek ráfekszik, mi ringatjuk (lassan)
 - kapaszkodva fölül, mi ringatjuk (lassan)
 - gördeszkán fekvő forgás
 - térdelve forgás
 - ülve forgás
 - állva egy lábbal hajtás
- Fejkörzések (labirintingerlés)
 - előre, hátra
 - körbe
 - átlósan
 - görgetések
- Végtageyensúly kézen és lábon

- Tónusszabályozás
 - helyben ingázás
 - szoborjáték
 - ülve forgás
 - gerincvasalás
 - folyamatos szökdelésből leguggolás
 - szökdelésből fordulat
 - térdelésből fölgrás tele talpra
 - harangnyelv → merev testtel előre-hátra dől
 - harangnyelv → merev testtel oldalra dől
 - bűgő csiga → merev, teljes testtel körzés
 - lépőköves játék (csúszásbiztos kimagasló tárgyak)
 - deszkajáték
 - létrán-járás
 - dobozon-járás
 - járás-lépés gyakorlatok (egy lábon, a másik láb előre, hátra, oldalra, spicc)

További játékos feladatok:

- Vízszállítás
 - Félig telt tejes pohárban visznek vizet a gyerekek akadályokon keresztül – székeken, padon kell átmászni, kötélből, karikából lehet alagutat csinálni, amin át kell bújni, stb.
- Medicinlabdán egyensúlyozás
 - Először nagyobb, majd kisebb labdán álljanak mezítláb. Páronként összekapaszkodhatnak.
- Lebegőülés
 - Lebegőülésben átemelik a lábukat egy bot felett. Utána két kézzel megfogják a botot, és ebben a helyzetben óvatosan dülöngélnek (csónakázás), vigyázva, nehogy felboruljanak.
- Léggömb
 - Egyensúlyozhatnak vele a gyerekek – ujjon, vállon, fejen, orron, térden, lábon, stb.
- Lábonhordás
 - Egyik gyerek mezítláb rááll a másik lábaira, és így viszi. Csukott szemmel is találja ki, hogy a szoba melyik részébe került.
- Mocsár
 - Elvarázsolt helyen kell átvergődni a gyerekeknek. Bal lábukkal csak piros, jobb lábukkal csak kék korongokra szabad lépniük, így kell átkelni egy ingoványon.