

## **EFOP-3.1.6-16-2017-00047 SZELFI – SZolgálat az ELFogadásért**

### **Fejlesztő nevelés-oktatás**



### **ÓRAVÁZLAT**

### **Konduktív mozgásfejlesztés**

**Készítette: Bársony Rózsa konduktor-tanító**

**2023.**

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## FOGLALKOZÁSI TERV

<b>A pedagógus neve, végzettsége:</b>	Bársony Rózsa, konduktor-tanító
<b>A foglalkozás helye:</b>	Kecskeméti Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény (6000 Kecskemét, Nyíri út 30.)
<b>Dátum:</b>	2023.03.24.
<b>A foglalkozás fajtája:</b>	komplex konduktív egyéni mozgásfejlesztés
<b>Gyermek diagnózisa:</b>	mozgásszervi fogyatékos- tetraparesis spastica, segédeszköze egy darab egyponthos bot
<b>Gyermek neve, életkora:</b>	X.Y., 18 éves
<b>A foglalkozás témája:</b>	- járáskorrekció, járáskép harmonizálása - statikus és dinamikus egyensúlyfejlesztés - koordináció fejlesztése - állóképesség javítása
<b>A fejlesztés célja:</b>	- pozitív énkép erősítése - nehezített mozgáskoordinációt igénylő feladatok megoldása - térbeli tájékozódás fejlesztése - alapmozgások koordinációjának javítása
<b>Alkalmazott módszerek:</b>	megfigyelés, magyarázat, bemutatás, megbeszélés, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés/önértékelés
<b>Felhasznált eszközök:</b>	bordásfal, fokos székek, koordinációs félgömb, létra, zsinórok
<b>Alkalmazott munkaformák:</b>	egyéni

<b>Idő:</b>	<b>Az óra menete:</b>	<b>Fejlesztendő területek:</b>	<b>Tanulói tevékenység:</b>	<b>Módszerek, munkaformák:</b>	<b>Eszközök:</b>
2'	<p><b>Bevezetés</b>  Szervezési feladatok: foglalkozás előkészítése  Rövid beszélgetés  Az óra anyagának rövid összefoglalása, előrejelzése.  Zokni levétele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kommunikáció</li> <li>- időbeni tájékozódás fejlesztése</li> </ul>	kapcsolatfelvétel	beszélgetés	
18'	<p><b>Feladatok megoldása ülve</b>  Ortofunkciós testhelyzet felvétele.</p> <p>Légző feladat</p> <p>Kulcsolás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vállérintéssel.</li> <li>• testrészerintéssel</li> <li>• fej fölött kifordítással</li> <li>• kulcsolt kéz tarkóra, könyök hátra húzása</li> </ul> <p>Lábak, lábfej átmozgatása ülve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jobb lábammal előre lépek és vissza, ballal ugyanez; többször ismételve</li> <li>• jobb lábammal oldalra lépek és vissza középre, ballal ugyanez; többször ismételve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a felső és alsó végtag ízületeinek átmozgatása,</li> <li>- ízületi mozgáspályák bejárása,</li> <li>- tudatos izomhasználat gyakorlása,</li> <li>- szimmetrikus feladatvégzés kialakítása,</li> <li>- megrövidült izmok nyújtása,</li> <li>- alapmozgások gyakorlása nehezített, kombinált helyzetben.</li> </ul>	<p>Ülő helyzetben mindkét felső, majd alsó végtag használata, a bemutatott mozgások minél pontosabb utánzása a bemutatás ritmusának megtartásával, intendálással.</p> <p>A kiigazított testtartások kialakítása, megtartása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bemutatás,</li> <li>- magyarázat,</li> <li>- megfigyelés,</li> <li>- utánzás,</li> <li>- gyakorlás,</li> <li>- ellenőrzés,</li> <li>- hibajavítás</li> <li>- értékelés</li> <li>- önértékelés</li> </ul>	<p>fokos székek</p> <p>bordásfal, koordinációs félgömb</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• jobb lábammal oldalra lépek, ballal mellé zárok és nagy körívben viszem a lábam balra, nagy körívben jobbra; többször ismételve, majd vissza középre, mindkét lábamat talpra teszem</li><li>• jobb lábammal előre lépek és lábfejemet felhajlítom, és talpra le; ballal ugyanez; többször ismételve</li><li>• jobb lábammal előre lépek és lábfejemmel körzök kifelé 5x, majd befelé 5x; ballal ugyanez; többször ismételve</li><li>• jobb sarkammal megérintem a bal bokámat 5x, majd ballal ugyanez; többször ismételve</li><li>• jobb sarokkal felkopogok a bal lábszáron térdig 1-3, majd le; ballal ugyanez; többször ismételve</li><li>• felállok a fokok székről 1-5, leülök a székre 1-5; többször ismételve</li><li>• átközlekedés a bordásfalhoz segédeszköz nélkül</li></ul>				
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<b>Idő:</b>	<b>Az óra menete:</b>	<b>Fejlesztendő területek:</b>	<b>Tanulói tevékenység:</b>	<b>Módszerek, munkaformák:</b>	<b>Eszközök:</b>
18'	<p><b>Nagymozgások gyakorlása:</b></p> <p>Bordásfalnál:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtózás váltott kézzel a bordásfal magasabb foka felé, megtartásokkal</li> <li>• bordásfal vállmagasságban fogása, majd jobb térd hajlítása és a láb mozgatása előre, hátra 5x, ballal ugyanez; többször ismételve</li> <li>• jobb lábamat emelem oldalra, vissza középre, ballal ugyanez; többször ismételve</li> <li>• jobb térd hajlítva és lábfejemmel köröket írok le kifelé, ballal ugyanez; többször ismételve</li> <li>• jobb térd hajlítva és lábfejemmel köröket írok le befelé, ballal ugyanez; többször ismételve</li> <li>• jobb kézzel fogom a bordásfalat és a bal térdemet hajlítom és emelem, majd nyújtom hátra 5x, majd megfordulva bal kézzel bordásfalat fogva ugyanez; többször ismételve</li> <li>• guggolások</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alaphelyzetek pontos kialakítása,</li> <li>- megfelelő testtartás kialakítása,</li> <li>- vizuomotoros koordináció,</li> <li>- téri tájékozódás fejlesztése,</li> <li>- tudatos izomhasználat tanulása,</li> <li>- nagymozgások koordinációjának gyakorlása,</li> <li>- járásegyensúly fejlesztése</li> <li>- segédeszköz használatának optimalizálása</li> <li>- egyensúly fejlesztés</li> <li>- lépéskoordináció fejlesztése,</li> </ul>	<p>A feladatok ismertetésénél figyel, majd elmondja ő is a feladatokat.</p> <p>A bordásfalat fogva a feladatok végzése vizuális kontrollal.</p> <p>Nagymozgásos feladatok elvégzése.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- megfigyelés,</li> <li>- megbeszélés,</li> <li>- ellenőrzés,</li> <li>- hibajavítás,</li> <li>- értékelés,</li> <li>- önértékelés,</li> <li>- egyéni munka,</li> <li>- szükség esetén manuális facilitáció</li> </ul>	<p>bordásfal</p> <p>koordinációs félgömb</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>váltott lábbal fellépések a bordásfal első, majd második fokára</li> </ul> <p>Koordinációs félgömbön végzett feladatok (A feladatokat a bordásfalba kapaszkodva végzi!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>helyben járás magas térdemeléssel</li> <li>lépés előre-hátra az eszközön</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>szem-láb koordináció fejlesztése</li> </ul>	<p>A bordásfalat fogva feladatvégzés a koordinációs félgömbön.</p>		
3'	<p>Zsinórok közötti segédeszköz nélküli járás-facilitációval.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>téri orientáció fejlesztése,</li> <li>helyes nehezedés-átnehezedés tanulása,</li> <li>járásbiztonság növelése,</li> <li>egyensúly fejlesztés</li> <li>mozgásbiztonság fejlesztése</li> <li>állás- és járásegyensúly fejlesztése</li> <li>súlypont áthelyezés gyakorlása</li> </ul>	<p>Segédeszköz nélküli járás segédeszköz nélkül, intendálva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>megbeszélés,</li> <li>ellenőrzés,</li> <li>értékelés,</li> <li>önértékelés</li> <li>egyéni munka,</li> <li>szükség esetén manuális facilitáció</li> </ul>	<p>zsinórok</p>

<b>Idő:</b>	<b>Az óra menete:</b>	<b>Fejlesztendő területek:</b>	<b>Tanulói tevékenység:</b>	<b>Módszerek, munkaformák:</b>	<b>Eszközök:</b>
4'	<p><b>A foglalkozás lezárása</b></p> <p>Az órai teljesítmény értékelése.</p> <p>Zokni húzás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reális énkép kialakítása,</li> <li>- önértékelés fejlesztése,</li> <li>- szóbeli kifejezőképesség fejlesztése</li> </ul>	Értékeli a munkáját.	<p>önértékelés,</p> <p>megbeszélés,</p> <p>értékelés</p>	fokos szék