

MÓDSZERTANI ANYAG

**Gyógyúszás – SUBAQUÁLIS mozgásnevelés
a fejlesztő nevelés-oktatásban**

 **Immánuel**
Otthon és
Iskola

 **NAGYTEMPLOM**
DEBRECEN

SZÉCHENYI 


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE





Debrecen Nagytemplomi Református Egyházközség Immánuel Otthona és Fejlesztő
Nevelés-Oktatást Végző Iskolája

A kiadvány az EFOP-3.1.6-16-2017-00001 „DNRE Immánuel Otthona és Fejlesztő
Nevelés-Oktatást Végző Iskolája esélyteremtő szerepének erősítése” projekt keretében
készült.

Szerzők:

Kérdő Eszter – Gyógytornász

Koncz Nikoletta – Gyógypedagógus

© Kérdő Eszter

© Koncz Nikoletta

© DNRE Immánuel Otthona és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskolája, 2019





Tartalom

Mentori ajánló	7
1. Szakmai bevezető	9
2. Szakmai célok, feladatok	10
Célok	10
Fejlesztési feladatcsoportok	10
3. Általános javaslatok	12
A Gyógyúszás – Subaqualis mozgásnevelés kontraindikációi	13
4. Fejlesztés a gyakorlatban	14
Passzív kimozgatás	14
Érzékelés-észlelés fejlesztése	19
Légzőgyakorlatok	22
Járás gyakorlatok	25
Izomerő növelése	29
Fej-, törzskontroll	31
Szem-kéz, két kéz koordináció	33
Vízbiztonság kialakítása	36
Úszás előkészítése	39
Állóképesség, ügyesség	43
Irányított játék tevékenység	45
Szakirodalmi ajánlások	50



Mentori ajánló

A Subaqualis mozgásnevelés, azaz a vízben végzett mozgásnevelés terén az Immánuel Otthon Fejlesztő Nevelés-Oktatást végző iskolája tizenkétéves gyakorlattal rendelkezik, amelyet a komplex rehabilitáció kiegészítésére alkalmaznak és amely mozgásnevelési forma része az intézmény Rehabilitációs Pedagógiai Programjának, mint választható foglalkozás.

A módszertani anyag szerzői a Subaqualis mozgásnevelés terén képzett és a súlyosan-halmozottan fogyatékos gyerekek vízben végzett mozgásfejlesztésében gyakorlatot szerzett szakemberek. Olyan kiváló szakmai módszertani anyagot állítottak össze, amely értő szakemberek kezében alkalmas prevencióra, komplex rehabilitáció kiegészítésére, kóros mozgások, elváltozások megelőzésére, korrekciójára és kompenzálására.

A módszertan alkalmazásában, vezetésében gyógytornász, szomatopedagógus, konduktor, gyógymasszőr vehet részt, segítőként azonban szülő, segítő szakember, hallgató is közreműködhet.

A módszertani anyagban kialakított és a fejlesztés folyamatát szakmai algoritmus mentén felépítő fejlesztési feladatok az alábbi feladatcsoportok kialakítását támogatják:

- Motoros alapfunkciók, funkcionális és fizikai képességek fejlesztése
- Vízben végezhető játékok, vízi játékok
- Vízhez szoktatás, a vízbiztonság kialakítása
- Úszásnemek oktatása
- Szenzoros képességek, érzékelés-észlelés fejlesztése
- Kognitív képességek fejlesztése
- Pszichés fejlesztés és szocializáció

Az anyagban a szakembereket olyan általános megállapítások és javaslatok is segítik, amelyeket az elmúlt évtized súlyosan-halmozottan fogyatékos gyerekekkel való foglalkozás tapasztalatai támasztanak alá és hasznos segítséget kínálnak a módszertan alkalmazóinak. Ugyancsak fontos segítség a relatív és abszolút kontraindikációk felsorolása, ezek ismerete a komplex fejlesztést végző szakemberek számára elengedhetetlen.

A módszertani anyag szerkezete és a tartalom kidolgozottsága logikusan felépített, látható az a belső koherencia, amely teljessé teszi az anyagot.

A fejlesztési területeket kibontó minden egyes fejlesztési feladat jelzi milyen készségeket, képességeket, kompetenciákat fejleszt a gyakorlat. A feladat bemutatását az adott feladatot segítő és alkalmazható módszerek és eszközök gazdagítják. A szakmai tartalom további erőssége, hogy fejlesztési feladatonként megjelennek azok a specifikus szempontok is, amelyekre érdemes figyelemmel lenni a gyakorlatok lebonyolítása során. A szakmai módszertani anyag értéke, hogy felépítésében, tartalmi részletezettségében lehetőséget ad a csoportos és az egyéni gyakorlatok szükség szerinti változtatására, az egyéni képességeknek megfelelően meghatározható a terhelési szint, az egyszerűbb feladatoktól fokozatosan lehet haladni az összetettekre felé, biztosított a folyamatos motiváció és a sikerélmény, és a gyakorlatok egyszerre több területet is fejlesztenek, például izomerő, mozgáspálya, gerinc, légzés, kognitív folyamatok.

A gyógyújszás módszertani anyaga hiánypótló a rehabilitációban a fejlesztő nevelés oktatás résztvevői számára. A szerzők által összeállított anyag szakmailag megalapozott, gyakorlatcentrikus, kiváló és hasznos segítség a fejlesztést végző szakemberek számára.

A módszertani anyagot a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit KFT szakmai munkatársai mentorálták.

2019



1. Szakmai bevezető

A Subaqualis mozgásnevelés, azaz a vízben végzett mozgásnevelés, a víz csak fizikai (mechanikai és hőhatásai) tulajdonságait felhasználó hidroterápia sajátos eljárási módja, melynek célja a mozgató szervrendszer működésének javítása.

A víz mechanikai hatásai:

- **felhajtóerő:** A felhajtóerő hatására a vízben a test megtartása könnyebb, az izomzat jobban képes az ellazulásra. A felhajtóerő következtében képesek vagyunk lebegni, a víz segíti a test, a végtagok felfelé irányuló mozgásait. Olyan mozgások is előhívhatók, melyek a szárazföldön a gravitáció miatt nem kivitelezhetők.
- **hidrosztatikai nyomás, immerzió:** A hidrosztatikai nyomás, a közegellenállás segíti a statikus helyzetek megtartását mivel minden irányból egyenletes hat mozgás nélkül is, ezáltal csökkenti az eleséstől való félelmet. Vízbe merüléskor a hidrosztatikai nyomás, azaz a folyadék súlyából származó nyomás váltja ki a legtöbb élettani hatást. Stimulálja a tapintási érzékletet, befolyásolja a respiratoricus rendszer működését, segíti a légzés rehabilitációt. A közegellenállás miatt, a vízben történő haladással szemben fellépő erőnek izomerőt növelő hatása van így izomerősítésre, állóképesség fejlesztésére is jól alkalmazható.

A víz termikus hatásai:

- a meleg víz segíti az izomtónus csökkenését, lazítja az izmokat és javítja a keringést,
- a hideg víznek tonizáló hatása van.

A víz eltérő fizikai és termikus tulajdonságai olyan komplex hatásokat biztosítanak a vízben tartózkodó súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulók számára, melyek egyéb körülmények között nem tapasztalhatók. A vízben végzett mozdulatok általában kevesebb erőt kívánnak, de állandó egyensúlyozásra készítetnek, különös tapintási, akusztikus és vizuális élményt nyújtanak.

A levegővel ellentétben a víz látható, átlátszó, a felszínén hullámok kelthetők, buborékokat lehet fújni; loccsan, csobban, különleges akusztikus érzékletet nyújt;

lehet tapintani, húzni, tolni, fröcskölni vele, hideg, meleg érzetet kelt stb. Mindezek gazdagítják a súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulók személyiségét, számos új tapasztalatot adnak, javítják a pszichés közérzetet. Ezek a különleges élmények, olyan lelki, pszichés állapotot teremtenek, melyek aktivizálják a gyakorlást, tartós pozitív élménnyé teszik a vízben való foglalkozásokat. A víz fizikai és termikus tulajdonságain túl, a személyiség pozitív irányú befolyásolásával kedvezően hat a súlyosan halmozottan fogyatékos tanulók fejlődésére.

2006 óta a Debreceni Sportuszodában heti rendszerességgel tanórán kívüli keretek között biztosított az Immanuel Otthon és iskola mozgás terápiai team tagjai által a fejlesztő nevelés-oktatásban résztvevő tanulók számára a Gyógyúszás – Subaqualis mozgásnevelés. Debrecen Nagytemplomi Református Egyházközség Immanuel Otthonának és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskolájának Rehabilitációs Pedagógiai Programjában választható foglalkozásként jelenik meg a Gyógyúszás – Subaqualis mozgásnevelés, ami a komplex rehabilitáció kiegészítésére szolgál.

2. Szakmai célok, feladatok

Célok

- A gyermekek adottságainak függvényében a lehető legmagasabb szintű vízben való mozgásos önállóság elérése.
- Komplex rehabilitáció kiegészítése, prevenció.
- Sokoldalú örömforrás, élmény nyújtása, az érzelmi élet befolyásolása, életminőség javítása.
- A gyermekek pozitív mozgásélményhez juttatása sok játékkal, motiválással.
- A mozgás iránti igény felkeltése, erősítése.
- Az elmaradt vagy károsodott tartási és mozgási funkciók fejlesztése, javítása.
- Az idegrendszer sérülése nyomán kialakuló kóros mozgások, elváltozások megelőzése, korrekciója és kompenzálása.
- Mozdalmas tapasztalatokon keresztül a pszichomotoros és szenzomotoros képességek fejlesztése.
- Állóképesség és az ellenálló képesség növelése.
- Vitálkapacitás növelése, légzésben résztvevő izmok erősítése, légző szervrendszer fejlesztése.
- Cardiovasculáris rendszer fejlesztése.
- Személyiségfejlesztés: a vízben való könnyebb mozgás sikerélményt nyújt, az önbizalom és önértékelés növekedését lehetővé téve.
- Társadalmi integráció elősegítése a pszichés és szociális hatások révén.

Fejlesztési feladatcsoportok

Motoros alapfunkciók, funkcionális és fizikai képességek fejlesztése:

- izomtónus javítás, normalizálás,
- izomerő növelés,
- ízületi mozgásterjedelem növelése, kontraktúra oldás,
- egyensúly - és koordináció fejlesztés,
- tartásproblémák megelőzése,
- testtartás stabilizálás, - korrekciója,
- gerincmobilizáció, tartásjavítás,
- állás, járás stabilizálása,
- motoros képességek fejlesztése: erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség,
- kóros szinergizmusok leépítése,
- a test-középvonal megéreztetése,
- fejkontroll javítása,
- vitálkapacitás növelése,
- légzésritmus szabályozása,
- légzéskontroll; a kilégzés fokozása,
- kommunikáció motoros működésének elősegítése.

Vízben végezhető játékok, vízi játékok:

- koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése,
- pszichés élményhez juttatás,
- érzelmi - akarati élet fejlesztése,
- szocializációs hatások biztosítása: alkalmazkodás, szabálytudat, teljesítmény, motiváció,
- figyelem fejlesztése.



Vízhez szoktatás, a vízbiztonság kialakítása:

- A víz megszerettetése, vízhez szoktatás.
- Tudatos szájzárás kialakítása.
- Megfelelő légzéstechnika, légzéskontroll.
- Mozgásállapotnak megfelelő, biztonságos mozgás megtanítása az idegen közegben.
- Úszáshoz szükséges mozgás elemek elsajátítása: merülés, lebegés, vízbe ugrás, siklás.
- Merülés
 - ✓ segítővel,
 - ✓ segédeszközzel,
 - ✓ önállóan.
- Lebegés:
 - ✓ lebegés háton,
 - ✓ lebegés hason,
 - ✓ lebegéssel egyidőben leállás tanítása,
- Vízbe ugrás, illetve mozgásképességtől függően helyettesítve a medence széléről háton vagy hason fekvésből begurulás a vízbe illetve ülésből, térdelésből bedőlés a vízbe,
- Siklás:
 - ✓ siklás háton,
 - ✓ siklás hason.

Úszásnemek oktatása:

- Abszolút biztonságérzet kialakítása: biztos fej,- egyensúly,- és légzéskontroll, valamint a szárazföldi mozgások biztonságos alkalmazása a vízben
- Úszáshoz szükséges mozgás elemek elsajátítása: merülés, lebegés, vízbe ugrás, siklás
- Úszásnemek elemeinek elsajátítása. Szárazföldi gyakorlatok:
 - ✓ lábgyakorlatok
 - ✓ kargyakorlatok
 - ✓ levegővétel
- Úszásnemek elemeinek elsajátítása.

Medencés gyakorlatok:

- ✓ lábgyakorlatok,
- ✓ kargyakorlatok,
- ✓ kar és lábmunka összekapcsolása,
- ✓ levegővétel.

Szenzoros képességek, érzékelés-észlelés fejlesztése:

- szomatikus érzékelés-észlelés,
- vizuális érzékelés-észlelés,
- téri tájékozódási képesség, térészlelés,
- akusztikus érzékelés-észlelés,
- kinesztetikus érzékelés-észlelés,
- egyensúly érzékelés

Kognitív képességek fejlesztése.

Környezeti tapasztalatok, ismeretek bővítése.

A tanulási folyamatok ösztönzése, aktivizálása a pozitív élmények hatására.

Figyelem fejlesztése.

Pszichés fejlesztés és szocializáció:

- A vízben való mozgás során a felszabadultság élményének megélése által általános közérzetük, pszichés állapotuk javítása.
- Az uszodát látogató ép gyermekekkel és felnőttekkel való találkozás és kapcsolatfelvétel révén szociális kapcsolataik fejlesztése, társadalomba való beilleszkedésük és társadalmi elfogadásuk megkönnyítése.
- Alkalmazkodási képesség formálása.
- Önállóság, magabiztosság kialakulásának elősegítése.

3. Általános javaslatok

- Első alkalommal a tanuló vízben való viselkedésének megfigyelése: aktivitás, önállóság, reakciók, mozgás, illetve, hogy mennyi segítségre van szüksége egy-egy feladat elvégzéséhez, hogyan kivitelezzi a gyakorlatokat (pl. kompenzáció, fáradtság, figyelem elterelődés stb.).
- A túlterhelés lehetőség szerinti kerülése, melynek jelei remegés, spaszticitás- illetve ataxia fokozódása, egyensúlyzavar stb.) esetén pihenő tartása.
- A feladatok dozírozása (ismétlésszám, erősség) és a terhelési szint meghatározása legyen egyénre szabott.
- Az egyszerűbb feladatoktól fokozatos haladás az összetettek felé.
- Pozicionálás és reflexgátló helyzetek biztosítása.
- Fájdalommentes kezelésre törekvés.
- A gyermek biztonságos, stabil fogásába-tartásába a szülők/segítők aktív részvétele.
- Nyugodt, ingergazdag környezet teremtése.
- A hatékony terápia szempontjából fontos a folyamatos motiváció és a sikerélmény biztosítása.
- Egyénre adaptált (sérülésspecifikus) feladatok adása.
- A csoportos és az egyéni gyakorlatok szükség szerinti váltogatása.
- A vízben való mozgás, mozgítás során a mondókázás, éneklés nemcsak a gyermek megnyugtatósára szolgál, hanem a mozgás ritmikusságát is biztosítja.
- A feladatok gyakran fedik egymást, egy-egy gyakorlat egyszerre több területre is hat (izomerő, mozgáspálya, gerinc, légzés, kognitív folyamatok).
- A feladatok egyéni szükségleteket figyelembe véve, alátámasztott helyzetekben zajlanak:
 - ✓ Alátámasztott helyzet hátton: egyéni szükségleteknek megfelelő differenciálás, tárgyi, személyi megsegítés, feladattól függően
 - ➔ két kézzel kapaszkodás a medence szélében,
 - ➔ kéz kézzel kapaszkodás a segítő karjában,
 - ➔ a vizinudli középső része hátul nyaknál a tarkót támasztja, két szára alulról hónalj alatt kivezetve tartja a vállövet és mellkast, illetve ugyanez úszóövvel,
 - ➔ a segítő lapockák alatt tartja a tanulót, esetenként egy kézzel lapocka alatt, másikkal, ahol szükséges korrigálni, illetve tartani
 - ✓ Alátámasztott helyzet hason: egyéni szükségleteknek megfelelő differenciálás, tárgyi, személyi megsegítés, feladattól függően
 - ➔ két kézzel kapaszkodás a medence szélében,
 - ➔ kéz kézzel kapaszkodás a segítő karjában,
 - ➔ a vizinudli középső része elől nyaknál a mellkas felső részét támasztja, két szára alulról hónalj alatt kivezetve tartja a vállövet és mellkast illetve ugyanez úszóövvel,
 - ➔ a segítő mellkas alatt tartja a tanulót, esetenként egy kézzel mellkas alatt, másikkal, ahol szükséges korrigálni, illetve tartani



A Gyógyúszás – Subaqualis mozgásnevelés kontra-indikációi

Relatív kontraindikáció:

- magas vérnyomás,
- fokozott nyugtalanság (egyéb tünet nélkül),
- ízületi fájdalom,
- fejfájás,
- enterostomák (PEG, Button): rövidebb ideig, megfelelő kötéssel lehet vízbe menni és mozogni enterostomával is, de kiemelt figyelmet igényel, illetve érdemes előtte szakorvosi véleményt kérni.

Abszolút kontraindikáció:

- láz,
- akut gyulladás,
- akut vérzés (pl.seb, aranyér),
- decubitus,
- bőrfertőzések, kiütések, nedvedző-hámló seb,
- fertőző betegségek,
- pneumónia, akut felső légúti megbetegedés,
- hányás, hányinger, hasmenés,
- epilepsziás roham (grand mal) a foglalkozás előtt közvetlenül vagy 2 órával előtte, illetve nem diagnosztizált (vagy gyógyszerbeállítás alatt álló), kezeletlen epilepszia.



4. Fejlesztés a gyakorlatban

Fejlesztési terület:

Passzív kimoztatás

Fejlesztés célja:

A funkcionális mozgások javítása.

Foglalkozást vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelenítésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus
- gyógytornász
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyógymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Ízületi mobilizáció ■ Funkcionális mozgások javítása. ■ Ízületek mozgáspályájának növelése.	Motoros képességek fejlesztése.	Ízületi mobilizáció hason, háton és álló helyzetben: az ízületek kimozgatása passzívan, proximáltól distál felé haladva (a nagymozgások kialakulásának sorrendjében), az ízületek mozgásirányának megfelelően (flexio, extensio, dorsalflexio, -plantarflexio, supinatio-pronatio, adductio-abductio), fájdalommentesen, lassú, egyenletes tempóban. Ismétlésszám: irányonként 4-5. Ellazuláshoz mondókák, éneklés alkalmazása.	Fontos a tanuló stabilizálása határozott és biztonságos fogásokkal, olyan módon, hogy az önálló, aktív mozgásait ne akadályozzuk, de az aktuálisan kezelt terület megfelelően rögzítve legyen. A passzív gyakorlatok közben időnként egy-egy aktív feladat beiktatása javasolt, a tanuló figyelmének fenntartása érdekében.
Stretching ■ Megrövidült izmok, inak nyújthatóságának és teljesítményének javítása. ■ Ízületi mozgástartomány növelése. ■ Funkcionális mozgások minőségének javítása.	Motoros képességek fejlesztése.	Az izom eredésének, tapadásának távolításával és a működésével ellentétesen nyújtás végzése lassú, egyenletes tempóban, fájdalommentesen, az első szöveti feszülésig, megtartva 7-10 másodpercig. Az egyénileg meghatározott dózírozás függ a szövetek nyújthatóságától, az izomzat állapotától, kondíciójától és a tanuló toleranciájától is. Az időintervallum fokozatosan növelhető, akár fél percre is. Ismétlésszám: 2-3 Sterching leggyakoribb alkalmazása: ■ SCOM, ■ m. trapezius, ■ m. adductor magnus et brevis, ■ csípő flexorok, ■ könyök flexorok, ■ Achíllés-ín.	Tanuló reakcióinak fokozott figyelme (pl. fájdalom, izomspazmus fokozódás). Hirtelen mozdulatok kerülése. A tanulók egyéni, mozgásszervet érintő diagnózisainak figyelembevételével (pl. luxatio coxae, luxatio humeri, térd hyperextensio, tengelyeltérések, deformitások) a stretching módosítása vagy kihagyása a kezelésből az adott területen.
Gerincmobilizáció ■ A gerincet alkotó aktív és passzív elemek kontrollálása.	Motoros képességek fejlesztése.	Aktív, passzív és vezetett aktív feladatok végzése, melyek kiterjednek a gerinc minden egyes szakaszára (lumbális, thoracalis, cervicalis), a sacralis területekre, a csípőre és a mellkasra.	A gyakorlatok előtt fontos a gerinc vizsgálat és az adott deformitásoknak megfelelő feladatsor összeállítása.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
■ Fiziológias görbületek kialakítása. ■ Másodlagosan kialakult deformitások (scoliosis, mellkas deformitások, csípő asszimetria, alsó végtagok funkcionális rövidülése, tengelyeltérések) megelőzése és kezelése.		A gyakorlatok során a gerinc mellé bekapcsoljuk az alsó-felső végtagokat, így rövid és hosszú teherkarral is dolgozhatunk. Ha nehezíteni szeretnénk, eszközökkel folytatjuk a tornát (pl. karika, labda). Manuálisan és verbálisan is facilitáljuk a tanulót, valamint motiváló játékokat, feladatokat adunk. Fontos a folyamatos korrigálás, az aktív feladatok provokálása (aktív izomerősítés) és az önálló mozgás kivárása. Háton ■ Két karral felfelé, a lábakkal lefelé megnyújtózás és lazítás. ■ Ugyanezt lehet légzéssel összekötni: két kart felvinni a fül mellé, orron beszívni a levegőt és szájon lassan kifújni, közben karok lehozása test mellé. ■ Jobb kézbe kék, balba piros karika fogásával: jobb karral nyújtózás fül mellé és vissza, majd a bal karral nyújtózás fül mellé és vissza. Nehezítés: pl. a bal kar fül mellé nyújtásakor a fejet balra és jobbra fordítani. ■ Ellentétes nyújtózások végzése: jobb kar, bal láb nyújtózik, majd bal kar, jobb láb nyújtózik. ■ A fej megemlése és visszaengedése. ■ A fej balra fordítása és vissza, ugyanez a másik oldalra is. ■ Jobb karral jobb boka felé nyújtózás (lateralflexió kiváltása) és vissza, ugyanez balra is. ■ Két láb hashoz húzása, fej hozzá hajtásával („kis gombóc”) és vissza. ■ Adott játék után fordulás, karral utána nyúlás, keresztbe, átlósan (rotáció) megnyújtózás – integetés a mellettünk, mögöttünk, előttünk lévő társunknak (törzsrotáció + felső végtag flexió, abductió, extenzió, rotáció).	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		Hason: ■ A fejet kint tartva a vízből, jobbra, majd balra fordítása. ■ A fejet beletenni a vízbe (tudatos légzéskontroll, szájjárás szükséges ehhez a gyakorlathoz) és kiemelni. ■ Két láb hashoz húzása egyszerre, a fej hozzáhajtása („kisgombóc” vagy „cicahát”) és vissza. ■ A két comb közé tett rugalmas labda összeszorítása, a lábak hashoz húzása egyszerre, megtartva a szorítást (izometriás) (elszámolunk 10-ig) és lábak visszanyújtása. Állva: ■ A medence szélénél állva, kapaszkodva vagy anélkül, a vízben jobbra, majd balra hajlás („jobb kezünkkel megpróbáljuk megérinteni a jobb bokánkat”). ■ Ugyanez a kiindulópóztól (medence szélénél kapaszkodás esetén mindkét könyök nyújtva legyen, a karok pedig vállszílességben), a fej lehajtása, vállak előre hozása (protractió), hát gömbölyítése és vissza. ■ Előrehajlás és két karra „kaszáló” mozgás végzése a vízben, ugyanez lehet járás közben is (ilyenkor a tanulók egymást is lefröcskölnek, ez a vidámság további motivációt teremt számukra).	
Kontraktúrányújtás ■ A megrövidült (kontraktúras) izmok nyújtása, kezelése, az ízületi funkciók javítása.	Motoros képességek fejlesztése.	A megrövidült, gyakran érzékeny, fájdalmas és feszes izmok passzív nyújtása, lazítása és az ízületi mozgástartomány javítása, manuálterápiával, passzív stretching-el, lágyrésztechnikákkal, rotációval és pozicionálással történik. A súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermeknél típusos helyen kialakult és kezelendő kontraktúrák: ■ csípő adductorok, ■ csípő flexorok, ■ Achíllés-ín, ■ lapockazárók,	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Lágyrész mobilizáció ■ A letapadt izmok, fasciák kezelése, keringésfokozás a szövetekben.	Motoros képességek fejlesztése.	■ SCOM, ■ könyök-, csukló-, ujj flexorok. ■ Az ízületeket környező lágyrészek finom-óvatos simítással, nyújtással, körkörös dörzsöléssel és az izmok tonizálásával történő kezelése. A fascia és az izom (myofascia) letapadásának, zsugorodásának vizsgálata és a fent említett módon történő helyreállítása. Ehhez hozzátartozik a Trigger pontok kezelése is. Ezek a fájdalmas, érzékeny csomók az izmokban és az izom-, ínátmenetnél alakulnak ki. Az egyenetlen terhelés miatt letapadnak a lágyrészek, romlik a vérkeringés, lassul az anyagcsere. A Trigger pontok a leggyakrabban a SCOM, a m. trapezius, a m. rhomboidei, a paravertebralisok, a m. latissimus dorsi és a m. triceps surae mentén alakulnak ki. ■ A spasztikus izmok lazítására a gyógymasszázs simító, „<i>finoman ütögető</i>” fogásainak alkalmazása, illetve óvatos, enyhe rotáció pl. a felső végtagnál a könyök fokozott flexiós tónusának csökkentése. ■ A kéz (tenyér) hasonló módon való kezelése (kiemelten a hemipareticus tanulók érintett oldali kezét), de ebben az esetben a palmaris aponeurosis simítása, nyújtása, valamint olyan feladatok adása, melyekhez tenyértámasz szükséges.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		

**Fejlesztési terület:**

Érzékelés-észlelés fejlesztése

Fejlesztés célja:

Komplex érzékelés-észlelés fejlesztése vízben.

Foglalkozást vezető szakembere:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelenítésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyógymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Saját testtel kapcsolatban tapasztalatok nyújtása, testfelület érzékelése, a test határok megélése, elemi testséma fejlesztés.	Szomatikus érzékelés-észlelés	■ testrészek locsolása vízzel, testrész megnevezésével, ■ masszírozás vízben, testrész megnevezésével, ■ különböző felületű labdákkal testrészek végig simítása, testrész megnevezésével, ■ víz hőjének érzékelése, ■ víz húzása, ■ víz tolása, ■ fröcskölés, ■ hullámok keltése, ■ különböző mozgások, siklás közben a víz tulajdonságainak meg- tapasztalása bőrérzékelésen keresztül is	
Taktilis-haptikus tapasztalatok szerzése vízben	Taktilis-haptikus érzékelés- észlelés	■ vízben különböző felületű tárgyak tapintása, ■ víz átengedése ujjak között nyitott tenyérrel, ■ víz merítése tenyérbe, ■ víz húzása, ■ víz tolása, ■ fröcskölés, ■ medence aljának változásainak, vagy a medence alján elhelyezett eszközök érzékelése talppal,	
Helyzet- és helyváltoztató mozgások közben a test és testrészek helyzetének érzékeltetése, megélése különböző testhelyzetekben.	Kinesztetikus érzékelés-észlelés.	■ vízben történő mozgás közben a test és testrészek helyzetének érzékeltetése, megélése, ■ lebegés közben a test és testrészek helyzetének érzékeltetése, megélése, ■ siklás közben a test és testrészek helyzetének érzékeltetése, megélése, ■ merülés közben a test és testrészek helyzetének érzékeltetése, megélése, ■ leállás közben a test és testrészek helyzetének érzékeltetése, megélése,	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Mozgás, gravitáció érzékelése: ■ egyensúly, ■ térbeli helyzet, ■ gyorsulási erő.	Vesztibuláris érzékelés-észlelés.	■ egyensúlyi helyzet érzékeltetése vízben végzett mozgásos feladatok közben, ■ egyensúlyi helyzet érzékeltetése lebegés, siklás, merülés, leállás közben, ■ egyensúlyozás eszközökkel: úszódeszka, labda, vizinudli, ■ hintáztatás, ■ oldalirányú mozgatás siklás közben,	
Vizuális érzéketi – észleleti tapasztalatok szerzése vízben	Vizuális érzékelés-észlelés.	Víz átlátszóságának és eltérő fénytörő tulajdonságainak érzékeltetése: ■ zseblámpa fixálása, szemmel követése víz fölött, víz alatt, ■ vízben lebegő tárgyak fixálás, szemmel követése, ■ víz alatti vizuális érzékelés nyitva tartva a szemeket, ■ víz alatti eszközök, saját testrészek megfigyelése,	
Akusztikus érzéketi – észleleti tapasztalatok szerzése vízben	Akusztikus érzékelés-észlelés.	■ vízfelületén megváltozott akusztika érzékeltetése: visszhang, ■ víz alatt megváltozott akusztika érzékeltetése: hallgatózás a víz alatt, ■ víz csepegésének, folyásának, loccsanásának, csobbanásának, fröccskölésének akusztikus érzékeltetése,	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Légzőgyakorlatok

Fejlesztés célja:

A fiziológiás légzés segítése, a folyamatos oxigenizáció biztosítása és megkönnyítése.
Vitálkapacitás növelése.

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelenítésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyógymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Mellkas mobilitás növelése. Légzéztípusok megéreztetése.	A mellkas mozgásának növelése, a mellkas kitérések csökkenésének prevenciója.	A légzéztípusok (hasi, mellkasi) megéreztetése: ■ Mindkét kéz a mellkason: orron át mély belégzés, miközben megemelkedik a mellkas, belégzés közben tágul a mellkas, kilégzés közben levegő kifújása szájon át. ■ Mindkét kéz hason, orron át mély belégzés, miközben megemelkedik a hasfal, kilégzés közben levegő kifújása szájon át. ■ Egyik kéz a mellkasra, a másik a hasra helyezve orron át mély belégzés, miközben a mellkas tágul, a has megemelkedik, kilégzés közben levegő kifújása szájon át. ■ Ugyanez végezhető kisebb játékkal, ami leesik vagy elmozdul a belégzés hatására. ■ A mellkas oldalsó részének átventillálásához a szakember a kezét az adott helyre helyezi, és annak kitérését figyeli. ■ A fenti gyakorlatokat háton és állva végezzük a vízben.	A légzés mechanizmusa megváltozik a vízben. A kilégzés mélyebb, a belégzés nehezített, a hidrosztatikus nyomás segíti a kilégzést és nehezíti a belégzés mechanizmusát. Ne legyen erőltetett a légzés folyamata, saját ritmusban történjen, a vitálkapacitás figyelembevételével.
Légzőizmok és a rekesz erősítése	A légzéshez szükséges izmok erejének növelése, a rekesz kondíciójának megtartása.	Légzőizmok erősítésére végzett feladatok különböző testhelyzetekben (háton, állva), a felsővégtag bekapcsolásával, aktívan, passzívan és vezetett aktívan, egyéni szükségleteknek megfelelően: ■ belégzést támogató gyakorlat rövid erőkarral: mindkét kéz az azonos oldali vállon, felkarok test mellett: két felkar oldalra vállmagasságig vagy elől mennyezet felé, vállmagasságig emelés közben orron át mély belégzés mellkas tágulásával, emelkedésével, lazán, szájon át levegő kifújása, ■ belégzést támogató gyakorlat hosszú erőkarral: mindkét kar fül mellett magasba nyújtva. Karok test mellé leengedése közben szájon át levegő kifújása, majd a karokat belégzés közben megemelni, és fej fölé vinni, ■ kilégzés támogató gyakorlat felsővégtaggal: mindkét kar vállmagasságban kétoldalt nyújtva, szájon át levegő kifújása közben test előtt karok keresztezése, kezek ellenoldali vállra kerülnek, a karok súlya a mellkasfalra helyeződik	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		Légzőizmok erősítésére végzett feladatok háton a felső-, alsó végtagok és a gerinc bekapcsolásával együtt, aktívan, passzívan és vezetett aktívan, egyéni szükségleteknek megfelelően: ■ mindkét kar vállmagasságban kétoldalt nyújtva, szájon át levegő kifújása közben jobb térd átfogása test előtt mindkét karral, enyhén mellkashoz szorítva. Baloldalon ugyanez. ■ mindkét kar fül mellett magasba nyújtva, szájon át levegő kifújása közben mindkét térdet felhúzása test elé, térdek átfogása mindkét karral, fej hozzáhajtása. Légzőizmok erősítésére végzett feladatok állásban, csípőszéles terpeszben, a felső végtag és a törzs bekapcsolásával együtt, aktívan, passzívan és vezetett aktívan, egyéni szükségleteknek megfelelően: ■ laterálflexióval: mindkét kéz csípőn, jobb kar fej fölé nyújtása és enyhén baloldalra hajlás közben, mély belégzés. Baloldalon ugyanez. ■ törzs rotációval: mindkét kéz csípőn, törzssel jobbra elfordulás, és oldalra vállmagasság fölé ferdén jobb kar nyújtása, közben mély belégzés, baloldalon ugyanez. ■ törzs flexióval: törzssel fokozatos, lassú előre hajolás, kezek végig csúsztatásával comb elülső felszínén a térd felé, közben mély kilégzés A levegő vízben való kifújásának tanítása és gyakorlása játékos formában szívószál, buborékfújó, úszódeszka, kislabda segítségével. ■ kislabda (könnyű-üreges, ami fenn marad a vízben) elfújása a vízben egymásnak vagy adott irányba, ■ szívószállal vagy anélkül belefújni a vízbe, „buborékoltatni”, ■ úszódeszkába vagy a medence szélében kapaszkodva, hason, lebegés közben fejemeléssel, beszívni a levegőt, majd lehajtani a fejet és a vízben kifújni (tudatos légzéskontroll). Ismétlés: 3-5x	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Járás gyakorlatok

Fejlesztés célja:

A fiziológiás járás biztonságos kialakítása, járás korrekciója, reedukációja

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyögmasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Járás előkészítés A járáshoz szükséges izomerő, ízületi mozgástartomány biztosítása, a járás szakaszainak részenkénti begyakorlása és automatizálása.	Motoros képességek fejlesztése	Izomerősítő gyakorlatokat végeztetünk nagy ismétlésszámban, egyénre adaptált dozírozással minden alsó végtagi izomcsoportnál, szelektíven pedig a következő izmokat erősítjük a leggyakrabban: m. abductor femoris, m. gluteus maximus et medius, m. quadriceps femoris, m. tibialis anterior, Elemi mozgásminták gyakorlása: - forgás, forgatás - térdelés, - guggolás, felállás, - állás, - verticális helyzetekhez való hozzászoktatás, - fej-törzs kontroll kialakítása és megerősítése, - a mozgások összehangolása A fiziológiás járás részeinek gyakorlása: - testsúlyáthelyezés (álló helyzetben, kisterpeszben, jobb, majd bal lábra vinni a súlyt, „szörfözni”), ugyanez, csak az egyik láb elöl, a másik hátul legyen, - egyensúly, koordináció (úszódeszkán egyensúlyozni, hason, ülve, egylábon, kétlábon, minimális kapaszkodással), - saroktámasz, - gördítés,	A gyakorlatok közben folyamatos korrigálás, az aktív mozdulatok facilitálása és kivárása szükséges. Magas ismétlésszám alkalmazása a megfelelő automatizmus kiváltása és a funkciókba való beépülésük miatt. Fontos a járást akadályozó vagy befolyásoló tényezők (pl. kontraktúra, fascia letapadások, ROM csökkenés, funkcionális végtaghossz különbség, deformitások stb.) vizsgálata, és a kezelésükre tervezett terápia beépítése a feladatokba.
Járás korrekció A fiziológiástól eltérő járásminták leépítése, a kóros járásból adódó másodlagosan kialakult deformitások megelőzése és kezelése.	Helyes testtartás, izomerősítés. Mozgáskoordináció fejlesztése.	Helyes testtartás megéreztetése: a fiziológiás testhelyzetek beállítása (fej, nyak, áll, vállöv, gerinc, csípő) és folyamatos korrigálás melletti gyakorlás feladatokban is, pl. fejre helyezett karika megtartása álló helyzetben, mozgás és feladat során is.	A járás korrekció a tanuló egyéni járásmintájának elemzésével kezdődik: hogyan jár (egyedül vagy segítséggel, mennyi és milyen típusú segítségre szorul),



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		Nyak- törzs-csípő-, combizmok erősítése: Háton ■ fej fordítása jobbra, majd balra, hátra és előre (egy kis játék mozgatása az adott irány felé motiválásként, hogy a tanuló, szemmel is kövesse a mozgást), ■ bokakörzés, integetés bokával, ■ jobb, majd bal láb hashoz húzása és nyújtása (ennél a feladatnál ellenállás is adható a térdnyújtásra, ezzel izometriásan is megoldoztatható az adott izomcsoport („<i>told bele a kezembe a talpad!</i>”), ■ biciklizés. ■ gyorsúszás lábtempója, ■ alsó végtag nyújtott térdrel nyit és zár (a patella középhelyzetben van, a rotáció elkerülése érdekében), ■ lábakat nyújtva terpesztetni, hashoz húzni, zárni és visszanyújtani, Állásban ■ medence szélénél állva jobb/bal lábat oldalra kiemelni és vissza (csípő abductio, m. gluteus medius erősítés), ■ egyik térdet hashoz húzni és hátra kinyújtani, ■ medence szélénél állva, kapaszkodva vagy anélkül, a vízben jobbra, majd balra hajlás („<i>jobb kezünkkel megpróbáljuk megérinteni a jobb bokánkat</i>”), ■ ugyanez a kiindulópóztól (medence szélénél kapaszkodás esetén mindkét könyök nyújtva legyen, a karok pedig vállszílességben), a fej lehajtása, vállak előre hozása (protractio), hát gömbölyítése és vissza, ■ guggolás	■ kompenzál-e járás közben (pl. bal csípő abductionnál a gerinc jobbra lateralflectál), ■ van-e az alsó végtagban hosszkülönbség (valódi vagy funkcionális), ■ mely tényezők akadályozzák a járást vagy bizonyos szakaszait ■ izomerő (aktív, passzív), ■ ROM



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		Járógyakorlatok kapaszkodva és anélkül ■ medence szélén oldalazó járás (jobbra kezdéssel és balra kezdéssel is), ■ dorsalflexiós járás (lábujjhegyen), ■ plantarflexiós járás (sarkakon), ■ magastérdemelés, ■ sarokemelés, ■ guggolásban haladás előre a vízben, ■ a fenti gyakorlatok összekötése karmozgással, légzőgyakorlatokkal és beillesztése összetett feladatokba.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Izomerő növelése

Fejlesztés célja:

A mindennapi mozgásokhoz szükséges izomerő elérése és megőrzése

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyógymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		A gyakorlatok összeállítása előtt izomerőmérés végzése és annak megfigyelése, hogy a tanuló a vízben hogyan kivitelezi a korábban tornateremben, szárazföldön végrehajtott feladatokat. A halmozottan fogyatékos gyermekeknél minden izomcsoportot erősíteni, fejleszteni kell, de kiemelten a következő izmokat: ■ fej- és nyakizmok (extensorok), ■ váll-vállöv izmai, ■ hátizmok, hasizmok, ■ csípő körüli izmok (kiemelten a m. gluteus medius és maximus), ■ combizom (m. quadriceps femoris), ■ m. triceps surae, ■ m. tibialis anterior, ■ m. peroneii, Izomerősítés aktív-vezetett, aktív és izometriás gyakorlatokkal, különböző nagyságú labdákkal, lábsúllyal, karsúllyal, karikával és vízínudlival. A dozírozásra itt is érvényes a fokozatosság elve.	
Komplett izomerősítés	Minden izomra kiterjedő, az egész testet igénybe vevő, kognitív területekre is kiterjedő komplex fejlesztés.	Magas ismétlésszámú, összetett feladatok, versenyfeladatok. ■ a medence egyik szélétől kezdve indulnak a tanulók, mindenki kap egy úszódeszka, aminek a segítségével át kell vinni egy játékot (építőkockák) a másik oldalra. Ott összeépíteni vagy összerakni valamilyen formában és vissza úszni, siklani, sétálni a megadott szempontok szerint. Ez versenyfeladat, izomerősítés, járógyakorlat, szem-kéz koordináció fejlesztő egyben és segíti a gyermekek kognitív folyamatait.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Fej-, törzskontroll

Fejlesztés célja:

A felegyenesedett helyzethez való adaptáció feltételeinek kialakítása

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyögmasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Verticalizáció	Vesztibuláris rendszer fejlesztése.	■ forgás, forgatás a vízben, ■ hullámban mozgatás, fel-leugrálás, ■ dőlés (jobbra-balra, előre-hátra), ■ a verticális helyzethez való hozzászoktatás szituációkban való gyakorlással, ■ a helyes testtartás és a középhelyzet megéreztetése nyitott és csukott szemmel egyaránt, pl. fejre tett játék, babzsák, karika megtartása,	
Fej- nyak- törzsizmok erősítése ■ A paravertebralis izomcsoport izomerejének növelése min. 3-as izomerőig, de törekedni a 4-es, 5-ös izomerő elérésére és megtartására	Motoros képességek fejlesztése.	■ izometriás gyakorlatok, ■ aktív, vezetett aktív izomerősítés, feszítésként a gerinc extenziós, rotációs és lateralflexiós irányában, ■ nyújtások felső végtaggal egyoldalra, kétoldalra, ellentétes irányban, átlósan,	
Gerincstabilitás ■ A gerinc fiziológias görbületeinek kialakítása és megőrzése.	Motoros képességek fejlesztése.	Gerincmobilizáció, aktív „izomfűző” kialakítása: ■ hátizmok (paravertebralis izomzat), ■ hasizmok, ■ csípő, körüli izmok erősítése	
Kóros reflexek leépítése ■ A meglévő primitív reflexek (pl. ATNYR, SZTNYR) gátlása, integrálása.	Motoros képességek fejlesztése.	■ reflexgátló helyzetekben aktív és vezetett aktív feladatok, ■ flexiós tónusfokozódásnál extenziós gyakorlatok feszítésként, ■ a testhelyzetek folyamatos korrigálása, a kóros reflexek „megtörése”, kiiktatása, ■ pozicionálás és a pontos kiinduló helyzetek beállítása	A pozicionálás, manuális, verbális megsegítéssel történjen, pl. megkérjük a segítőt, hogy tartsa nyújtva a tanuló könyökét vagy a tanulót kérjük meg, hogy tartsa aktívan nyújtva az adott végtagot.
Szimmetrikus mozgások ■ A jobb és baloldal, valamint a felső és alsó végtagok harmonikus együtt mozgásának kialakítása és fejlesztése, a KIR adaptálása.	Motoros képességek fejlesztése.	Felső- és alsó végtagi gyakorlatok szimmetrikusan, számolással, ritmusosan.	Fontos az összehangolt mozgások, valamint a jobb és baloldal együtt mozgásának vizsgálata. Határozott-ritmusos diktálás.
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Szem-kéz, két kéz koordináció

Fejlesztés célja:

Szem-kéz, két kéz koordináció fejlesztése

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyógymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
A szem fixálása A tárgyak szemmel való követése.	Szenzomotoros képességfejlesztés.	- Különböző irányba és magasságba helyezett tárgyak (kisebb és nagyobb, színes, esetleg világító), játékok figyelése („tekintési gyakorlat”) a fej középhelyzetének megtartásával. - Mozgó játékok szemmel való követése a vízben, a fej és a törzs követi a mozgást.	
A váll-vállöv-kar-fej-medence mozgásának összehangolása A felső végtag beállítása a térben a kéz optimális működéséhez.	Pszichomotoros képességek fejlesztése.	- a test középhelyzetének megéreztetése és a helyes testtartás korrigálása, - fejkörzés, fej hajlítása előre-hátra, oldalra döntés (fül közelít a vállhoz), - vállkörzés, vállak felhúzása egyszerre és váltva, - vállakat előre húzni-, majd hátra, - játékok után nyúlni, megérinteni, megfogni, - összetett feladatok: pl. „fogd meg a jobb kezeddal a bal füledet”, „a bal kezeden lévő karikát helyezd a fejedre”,	
A kéz szenzoros funkciója A kéz szenzoros ingerlése	Szenzomotoros képességfejlesztés.	- a megfogott játékokat, tárgyakat (különböző felületű: sima, tüskés, érdes) megsimítani, megtapintani, - a víz érintése, simítása ujjakkal, tenyérrel, kézháttal,	
Finommotorika Manipuláció, hüvelykujj oppozíció.	Motoros képességek fejlesztése.	- ujjak behajlítása, kinyújtása, - lefele fordított tenyér mellett az ujjak terpesztése és zárása, ugyanez felfelé fordított tenyérrel is (supináció-pronáció gyakorlása), - zárt és enyhén flectált ujjakkal a vizet meríteni, - hüvelykujj nyit-zár, a pollex és a II.-es ujj közzé tett játék megtartása, - a tárgyak megfogása-tartása-hordozása, átadása, - fogás-elengedés gyakorlása: kislabdát vagy karikát pakolni,- egymásnak odaadni, - fogástípusok (marok-, erő-, precíziós) kialakítása és funkciókba való beépítése,	A fogóreflex megmaradása és az ujjak-kéz- csukló flexiós túlsúlya nehezíti a fogások kivitelezését, ezért ezt is kezelni kell a feladatok előtt: - lazítással, - kimozgatással, - masszázzsal, - a tenyér nyújtásával (palmaris aponeurosis), - tenyértámasz forszírozásával



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
A két kéz koordinációja ■ A jobb és a baloldal összehangolása.	Motoros képességek- és mozgáskoordináció fejlesztése!	■ a játékos feladatok, melyek során a két kéz ugyanazt végzi egyszerre, ellentétesen dolgozik, vagy az egyik kéz végzi a feladatot, a másik stabilan támaszkodik, kapaszkodik, ■ célzó feladatok, célbadobás, ■ karika karra felhúzása-levétele, - átadása egy kézzel, két kézzel,	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Vízbiztonság kialakítása

Fejlesztés célja:

Mozgásállapotnak megfelelő, biztonságos mozgás megtanítása az idegen közegben.

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyögymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Vízhez szoktatás ■ Félelemérzet csökkentése a vízben, az önálló mozgás megéreztetése, a vízben való mozgás megszerettetése, élménnyé alakítása.	Motoros képességek – mozgás-koordináció – fejlesztése. Szenzomotoros képességek fejlesztése.	Vidám, motiváló gyakorlatok labdákkal, vízi-felfújható kis játékokkal, csoportos és egyéni megoldásokkal, mondókák és éneklés segítségével: ■ a víz érintése, loccsantása, fröcskölése játékos formában, ■ simítás kézzel, lábbal, ■ az arc bevizezése (saját, egymás), ■ aktív, spontán mozgások kiváltása, ■ merülés, beugrás, begurulás a vízbe, ■ labda bedobása a vízbe, ■ a víz kézzel merítése, csapkodása, ■ fejtető víz alá kerülésével bugyborékolás,	A feladatok előtt a vízben való viselkedés, reakciók és mozgás felmérése elengedhetetlen. A bizonytalanság, félelemérzés fokozza a spaszticitást, ami a flexiós tónus hirtelen „ <i>belövelésével</i> ” járhat. Ennek csökkentésére relaxáció, valamint a segítők bevonásával különböző játékok alkalmazása. A feladatok kezdése játékos formában történik, megfelelő időt hagyva a „ <i>próbálkozásokra</i> ”.
Fej-, egyensúly és légzéskontroll gyakorlatok ■ Abszolút biztonságérzet kialakítása, ■ biztos fej, - egyensúly és légzéskontroll.	Motoros képességek – mozgás-koordináció – fejlesztése. Szenzomotoros képességek fejlesztése.	■ labdázás körben állva, ■ „ <i>tekeredik a kígyó</i> ” – játék, ■ járás labdát test előtt, fej felett tartva, ■ térdelésben ill. járásban víz felett játékok fújása, ■ száj víz alá kerülésével bugyborékolás állásban, majd járásban, ■ fejtető víz alá kerülésével bugyborékolás: guggolás és felállás segítővel ill. kapaszkodva, ■ tartózkodás víz alatt, amíg a levegőt folyamatosan ki tudják fújni, víz fölé emelkedve azonnal levegő vétel, majd víz alatt kifújás: előre hajolva/kézben labdát, úszódeszkát fogva, segítő kezét fogva/járásközben úszódeszkát tolva,	Szárazon, tornatermi, ill. a mindennapi helyzetekben levegővétel és levegő kifújás gyakorlása: ■ tollpihe, gyertya fújása, ■ szívószállal bugyborékolás, ■ szívószállal felszívott (szájba érés nélkül) víz kifújása, ■ pohárból szájba került víz kiköpése nyelés nélkül-fogmosás
Légzéskontroll A száj tudatos zárása a vízben.	Motoros képességek – mozgás-koordináció – fejlesztése.	■ tudatos szájzárás kialakítása: víz állhoz érésekor szájzárás facilitálása orofaciális fogással (állkapocs kontroll), ■ orrlégzés, szájlégzés tudatos elkülönítése, gyakorlása feladathelyzetekben,	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Önálló helyzet- és helyváltoztatás ■ Biztonságos, önálló mozgás kialakítása.	Motoros képességek – mozgás-koordináció – fejlesztése.	Sérülésspecifikus megoldásokkal és eszközökkel a tanulók – részben vagy egészben – önálló mozgásának segítése és facilitálása, úszódeszka, vízínudli, nagylabda használatával, melyek megismer-tetése játékos feladatok kapcsán történik. Komplex játékok vízbiztonság fokozására: ■ gyalogló verseny: karok különböző helyzetben (csípőn, fejtetőn, test mellett/karikával fejen egyensúlyozva/labdát elől vagy fej felett két kézzel tartva/magas térdemeléssel stb., ■ „vízi cica” labdával, ■ célba dobás különböző méretű labdákkal, majd érte is kell menni, az győz, aki elsőként visszaér, ■ akadályverseny karikán átbújással, ping-pong labda célba fújással, különböző járáselemekkel, guggolással,	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Úszás előkészítése

Fejlesztés célja:

Úszáshoz szükséges mozgáselemek elsajátítása.

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász,
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyógymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Lebegés	Motoros képességek fejlesztése. Szenzomotoros, pszichomotoros képességek fejlesztése.	■ Lebegés tanítása először háton: nyugalmi helyzet megtartása, helyes fejtartás, helyes levegővétel → kiinduló helyzet: tanuló számra biztonságos „ülő” helyzet kezek felengedésével a víz felszínére, a segítő hátulról az oldalánál fogja a tanulót, → lebegő helyzet elérése: fej hátra hajtása, mennyezetet nézve, engedve a lábakat feljönni a vízfelszínére, eközben a segítő a tanuló oldaláról kezét a lapockák alá csúsztatja, esetenként egy kézzel lapocka alatt, másikkal, ahol szükséges korrigálni, illetve tartani kell, → lebegő egyensúlyi helyzet: segítő keze a tanuló lapockája alatt, vagy egy kézzel lapocka alatt, másikkal, ahol szükséges korrigálni, illetve tartani kell. Segítség fokozatos csökkentése, fokozatos elengedés amennyiben lehetséges. ■ Hason lebegés előkészítése: alátámasztott helyzetben hason láb emelés a víz felszínéig, lábterpesztés, váltott láb hashoz húzása és hátra nyújtása. ■ Hason lebegés elérése alátámasztott helyzetben: → térdrugózás után mindkét láb felhúzása, majd, amikor a test süllyedni kezd lábak kinyújtása, fej a kinyújtott két kar között, → guggolás, karok mellső középtartásban, levegővétel, rádőlés a vízre, majd a lábak felemelése és hátra nyújtása, fej a kinyújtott két kar között, ■ Lebegés hason, háton, segítséggel (úszódeszka, segítő személy, vízínudli) vagy anélkül.	
Leállás	Motoros képességek fejlesztése. Szenzomotoros, pszichomotoros képességek fejlesztése.	■ Lebegéssel egyidőben leállás tanítása: erőteljes „felüléssel”, lábak leszorításával, fej előre emelésével, közben a segítő fogást vált, kezét a tanuló lapockái alól oldalfogásba csúsztatja át. ■ Úszódeszkával lebegés vagy siklás közben, az egyik, majd a másik lábat letenni, az egyensúlyt visszaszerezni, az álló helyzetet megtartani. Ez jól beépíthető versenyfeladatokba is.	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Merülés	Motoros képességek fejlesztése. Szenzomotoros, pszichomotoros képességek fejlesztése.	■ Lebegéssel egyidőben leállás tanítása: erőteljes „felüléssel”, lábak leszorításával, fej előre emelésével, közben a segítő fogást vált, kezeit a tanuló lapockái alól oldalfogásba csúsztatja át. ■ Úszódeszkával lebegés vagy siklás közben, az egyik, majd a másik lábat letenni, az egyensúlyt visszaszerezni, az álló helyzetet megtartani. Ez jól beépíthető versenyfeladatokba is. ■ merülés különböző testhelyzetekben: segítővel/segédeszközzel: korlát, úszódeszka, labda/önállóan, ■ tudatos szájzárás kialakítása: víz állhoz érésekor szájzárás facilitálása orofaciális fogással (állkapocs kontroll), ■ tudatos szembecsukás-kinyitás gyakorlása, ■ különböző tárgyak megkeresése a víz alatt, ■ merülés vízínudliból készített „kapu” alatt, ■ Játékok: → fókajárásban verseny → fröcskölő csata → Ki bírja tovább a víz alatt?-párban, csoportban, kieséssel → Hullámmozgás: hajlított karral köralakítás kézfogással, nyújtott karral kör nagyobbítás és vissza. Előre és hátra lépésekkel hullámkeltés, amelyben egyensúlyozni kell.	
Siklás	Motoros képességek fejlesztése. Szenzomotoros, pszichomotoros képességek fejlesztése.	■ Siklás háton: → tanuló húzása a vízben háton fekvésben a lapockájánál enyhén tartva, segítség csökkentése, → elrugaskodással medence faláról, ■ Siklás hason: → lebegő helyzetben a tanuló húzása a siklás sebességének megéreztetésére, → ülésből/térdelésből/állásból lebegőhelyzet felvétele elrugaskodással, → siklás levegővétellel, siklás közben orron-szájon kifújni a levegőt,	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		■ siklás segítséggel (úszódeszka, segítő személy) vagy anélkül, ■ fej a vízben vagy kiemelve, ■ kar- és lábtempóval, ■ úszástípusnak megfelelő légzéssel, ■ csapatjátékba, versenyfeladatokba beépíteni	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Állóképesség, ügyesség

Fejlesztés célja:

Koordináció, erő, egyensúly fejlesztése.

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyögmasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Koordináció, egyensúly ■ A vestibuláris rendszer ingerlése, a törzsizomzat fejlesztése, támaszkodás, kapaszkodás kiváltása és gyakorlása.	Motoros képességek fejlesztése. Vestibuláris rendszer fejlesztése.	■ célfeladatok: „fogd meg a jobb kezeddal a bal válladat”, ■ egylábon állás, ■ rotáció: forgás, forgatás a vízben jobbra és balra is (teljes fordulat), ■ ringatás, ■ labilis, instabil helyzetekben végzett mozgások: úszódeszkára hasonlítani és megtartani magunkat, nehezítésként kicsit megbillenjük a gyermek alatt a deszkát, de érezze, hogy ott vagyunk mellette és biztonságban van, ■ stabil helyzetből való kibillentés manuális facilitációval: álló helyzetben jobb/bal vállat, lapockát kicsit „meglökni” és megkérni a tanulót, hogy ne hagyja kibillenteni magát, a fejére lehet tenni babzsákot, karikát (ne essen le). Ez a gyakorlat végezhető úgy, hogy a tanuló előre tudja mikor és hol fogják meglökni, vagy nem tudja és váratlanul éri, melyre azonnal reagálnia kell. ■ kitámasztás (lábbal), kapaszkodás (karral), ■ deszkán ülve egyensúlyozni, ebben a helyzetben ugrálni és úgy haladni előre, akár versenyezve is,	Nagy ismétlésszámú feladatok alkalmazása javasolt az automatizmus kiváltása érdekében.
Erő A megfelelő erő kifejtés kiváltása és fokozása.	Motoros képességek fejlesztése.	■ labdadobás (focilabda nagyságú gumilabda): minél nagyobbat loccsan a vízben a labda, annál nagyobb erővel dobja a tanuló, ■ medence szélénél hason, karral végzett húzó-toló feladatok, fej kiemelve, ■ labda lenyomása, és lent tartása a víz alatt, ■ labda összenyomása kézzel mellkas előtt, combbal (álló helyzetben, vagy hason, háton),	
Nagymozgások összerendezettsége	Motoros, szenzoros és kognitív folyamatok fejlesztése	■ egyszerű és összetett feladat sok eszközzel, ■ szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok, ■ labdaelkapás, -dobás, -összeszedés, ■ karika átadás, összerendezés adott helyre és adott szempontok alapján (színek, nagyság szerint), akár időre is, ■ csapatjátékok, versenyfeladatok, sorfeladatok,	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Irányított játék tevékenység

Fejlesztés célja:

Tanultak játékos gyakorlása.

Foglalkozás vezető szakemberek:

kezelések végzése, feladatok irányítása, feladatok passzív, vezetett aktív, aktív kivitelezésének segítése, korrigálása. Feladattól és egyéni szükségletektől függően, többnyire tanulónként egy szakember

- gyógypedagógus, szomatopedagógus,
- gyógytornász
- konduktor

Segítők:

tanuló felügyelete és feladatok alatt stabil, biztonságos fogása és tartása. Egyéni szükségletektől függetlenül tanulónként egy segítő.

- szülő
- segítő szakember, pl. gyögymasszőr
- hallgató



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Ismerkedés a vízzel játékok ■ Tanultak játékos gyakorlása.	Motoros, kognitív és szociális kompetenciák fejlesztése: ■ figyelmi és kognitív funkciók ■ feladattudat, szabálykövetés. ■ együttműködés, alkalmazkodás,	■ Járás előre, hátra a medence egyik oldalától a másikig. ■ Járás közbeni gyakorlatok (karkörzések, eszközgyűjtéssel, „kincsek” megtalálásával). ■ Járás közbeni gyakorlatok labdával/karikával: fogás és tolás, előre dobás, majd megszerzés. ■ Haladás közben az eszköz (labda, deszka, bója, karika) szállítása különböző helyzetekben (magas tartásban tartva az eszközt, fej tetején egyensúlyozva, kézen egyensúlyozva, mint a pincér, deszkán egyensúlyozva egy másik eszközt). ■ Labdavezetés variációk (mellkassal, kézzel, fejvel, lábbal, orral terelgetve). ■ Labdagyűjtés saját úszódeszkába vagy kijelölt karikába. ■ Labdaszállítás deszkával. A deszkán egyensúlyozva kell vinni, és átadni a labdát a csapattagjainak. ■ Célbadobás: karikába, kapuba. ■ Dobolás a deszkán (labdán vagy más eszközzel), ■ „Fröcskölés”. ■ „Eső játék”: tanuló dobjon fel a levegőbe maga fölé vizet, majd álljon alá.	A vízben végzett feladatok során a tanulók lefröcskölnek egymást, figyelik, ki-hova úszik, mit csinál (utánzás), egymás után úsznak (versenyeznek), próbálgatják a hely- és helyzetváltoztatást a vízben. Ezek a szabad, játékos tevékenységek élményt, vidámságot, motivációt, önfeledt légkört teremtenek, melyek segítik azokat a mozgásokat is, melyek tornatermi körülmények között nem, vagy nehezen kivitelezhetők. A vízben való játékokra kellő idő fordítása szükséges, a tanulók aktivitásának ösztönzésével pl. eszközök felajánlásával (labda, karika, úszónudli), amelyekből akár építhetnek is valamit. Fontos, hogy adjunk elegendő időt és biztosítsunk megfelelő teret a kreativitásnak, a „próbálkozásoknak”, a víz megismerésének.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Víz-alámerülési játékok	Motoros, kognitív és szociális kompetenciák fejlesztése: ■ figyelmi és kognitív funkciók ■ feladattudat, szabálykövetés. ■ együttműködés, alkalmazkodás,	■ „<i>Tűz, víz, repülő</i>” játék vízben, ahol a repülőnél a víz tetején lebegő deszka alá kell bújni, majd a kéz és a fej segítségével kiemelkedni a vízből, de végig fedezékben kell maradni. ■ Labdakilövés víz alól variációk. Cél, lehet, hogy minél magasabbra ugorjon a labda, vagy akár a vízből kiugró labda elkapása, vagy a társ lefröcskölése. ■ Rakétakilövés. A deszkát a tanulók magukhoz öelve leguggolnak a víz alá, majd visszaszámolás (3-2-1) után kiugranak a vízből, mint a rakéta. ■ A foglalkozásvezető egy úszódeszkát fog a kezében, a gyerekek egymás kezét fogva körbe állják, a foglalkozásvezető körbe elhúzza a deszkát a tanulók feje fölött. Mikor odaér valakihez, akkor annak le kell bukni, nehogy „<i>megskalpolja</i>” a deszka. „<i>Jön a cápa, bújj a házba!</i>” Séta közben a tanulóknak (maguktól, adott jelre, be kell bújni a karikába úgy, hogy nem érhetnek hozzá kézzel, nem emelhetik fel. Akár többen is bújhatnak egy karikába	Motiváció: ■ jutalom, dicséret, ■ egymással való, közös játékok: versenyfeladatok, csapatjátékok, labdajátékok, ■ együtt számolni a feladatokban az ismétlésszámot akár mondókéval is (pl...egy, megérett a meggy....., egy vízibicikli, két vízibicikli.....”)



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Levegő kifújásának játécai	Motoros, kognitív és szociális kompetenciák fejlesztése: ■ figyelmi és kognitív funkciók ■ feladattudat, szabálykövetés. ■ együttműködés, alkalmazkodás,	■ Könnyű labda (pingpong, kis műanyag labdák, felfújhatós strand-labda) vagy egyéb könnyű eszköz (kupaktető, lufi) fújása a medence egyik partjáról a másikra. ■ Motorcsónakverseny. A tanulók a motorcsónakok. A szájuk a motorcsónak motorja, ami a verseny közben hangosan berreg. Játsható faltól falig, körbe vagy kijelölt pályán vagy akár szabadon mozogva a medencében. ■ Hajócsata. A tanulók körben állnak, középen kis apró könnyű kupakok vagy labdák. Jelre mindenki egyszerre elkezd fújni a tárgyakat úgy, hogy tőle minél távolabb kerüljön. Az nyer, akinek a közelébe nem kerül labda. ■ Ugyanez a játék játszható úgy is, hogy a labdák középen egy hulahoppkarikában vannak. A karikához és a labdákhoz senki nem érhet. Jelre indul a fújás. Cél, hogy a labda minél messzebb kerüljön tőlünk, és megérintése a karikát a társ előtt.	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Lebegés és a siklás játécai		■ Szörfözés. Tanulók séta közben a hasukhoz szorított deszkára ugranak, és közben „szörföznek”, vagyis siklanak. ■ Megfőtt-e már a túrógombóc? Mikor a foglalkozásvezető megkérdezi: „Megfőtt már a túrógombóc?”, a tanulók a labdába kapaszkodva, rágömbölyödve próbálnak fennmaradni a víz tetején, mint mikor valóban megfőtt a gombóc. ■ Hajó vontatja rakományát: tanuló egy hullahopp karikába/vízínudliba kapaszkodik, míg a segítő vagy foglalkozásvezető áthúzza őt a medence túloldalára ■ Sávok kijelölése a medencében, ahol a tanulók letehetik a lábukat. A többi helyen tilos megállni, mert „tengerisünvesztély” van. Egyik sávból a másikba csak siklással lehet eljutni. Ez történhet személyi segítséggel, vontatással, majd önállóan eszközzel, majd eszköz nélkül.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Szakirodalmi ajánlások

Benczúr Miklósné, Bernolák Béláné (1991): Felelős vagyok érte, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest

Bernolák Béláné (szerk.) (2002): Hidroterápia és speciális úszásoktatás. Oktatási segédanyaga rehabilitációs úszóoktató szakirányú továbbképzéshez. ELTE BGGYFK, Budapest

Dr. Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán, Váczai Péter (2015): Játékok a vízben: In: Dr. Bíró Melinda (szerk) Mozgásos játékok. EKF Líceum Kiadó, Eger

Kiss Attiláné (1988): Subaqualis-torna. In: Benczúr (szerk.): Mozgásnevelés I. Tankönyvkiadó, Budapest

Kormos Zsuzsa (1989): Mozgásfogyatékos gyermekek uszodai nevelésének, vízhez szoktatásának mozgásanyaga. In: Benczúr (szerk.): Mozgásnevelés II. Tankönyvkiadó, Budapest





Immánuel
Otthon és
Iskola

www.immanuelotthon.hu

