

Bázisintézményi jógyakorlat ajánlása

Bázisintézmény neve, címe: Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Berzsényi Dániel Tagiskolája, 7400 Kaposvár, Szent Imre utca 29/c.

A vezető neve, elérhetősége: Huszárné Forintos Mónika +36/82/510-894

A koordinátor neve, elérhetősége: Huszárné Forintos Mónika +36/30/455-56-56

A jógyakorlat megnevezése: Funkcionális szemlélet a felső tagozatos testnevelés tanítása során

célcsoport : 11 – 14 éves korú tanuló (felső tagozat)

intézménytípus : általános iskola

A jógyakorlat rövid leírása: Az általános iskola felső tagozatába járó diákok egyre inkább érdeklődnek az edzőterem, a csoportos órákon fellelhető, hagyományos testnevelési órákon megismert sportmozgástól eltérő lehetőségek iránt. Ezt az igényt kielégítve a testnevelés órák is lehetőséget teremthetnek az e fajta mozgásos programok megismeréséhez, kipróbálásához, megismeréséhez. A funkcionális szemlélet szerint egy – egy óra alatt végzett feladatcsoportok a teljes testet átmozgatják, az összes izomcsoportot felerősítik. A gyakorlatok végrehajtása közben a helyes testtartás, a mobilitás kialakítása elengedhetetlen. Jellemzően a saját testtel végzett gyakorlatok alkotják az órák anyagát, emellett a TRX, a "ROPE", a fitness szalag, medicinlabda. A testnevelés órák alatt, mint erőfejlesztés általános és speciális eszközeként alkalmazhatóak. A jógyakorlat komplex módon valósul meg az órán köredzésszerűen. A tanuló végez az eszközzel és a saját testével erőfejlesztő gyakorlatokat.

A jógyakorlat alkalmazási területei: Új sporteszközök megismerése, felhasználása, alkalmazásának funkcionális erősítése, tudásmegosztás a kortárs csoportokkal. Komplex személyiségfejlesztés és a mozgás megszerettetése, értékközvetítés által. Szociális kompetencia fejlesztése a közös gyakorlatok által. Az egyéni bánásmód érvényesülése, egyéni megsegítéssel a gyakorlatokban. Erőfejlesztő gyakorlatok, törzsstabilizáló izmok, felszínes és mélyizmok erősítése. Az erőfejlesztés úgy valósul meg, hogy a mindennapi élethez kapcsolódó mozgásmintákat veszi alapul.

A jógyakorlat megosztásának formája: előadás + gyakorlatokat tartalmazó videóanyag

A jógyakorlat

- **humán-erőforrás igénye:** 1 fő pedagógus + tanulócsoport
- **eszközigénye:** TRX, kötél, gumiszalag, medicinlabda, súlyzó rúd, tárcsa, húzódkódó rúd
- **időigénye:** 40 – 45 perc havi 1 alkalommal

A jógyakorlat pedagógiai eredményessége, hozadéka:

- Az életkori sajátosságok figyelembevételével, különböző eszközigényes mozgásformák kipróbálására. Speciális izomerő növekedik. Problémamegoldó, logikai és kreatív gondolkodás, kitartóképesség fejlesztése. A tanulóknak nő a monotóniatűrés, kitartóképesség, pozitív attitűd a különböző mozgásformák iránt.

Kinek ajánljátok a program adaptálását?

Motiválatlan vagy súlyproblémákkal küzdő tanulóknak és helyhiánnyal küzdő iskoláknak ajánljuk a joggyakorlatot. A tanulóknak nő a monotóniatűrés, kitartóképesség, pozitív attitűd a különböző mozgásformák iránt.

Intézményi segítségnyújtás a program adaptálásához: Igen, átadjuk a joggyakorlatot, segítségnyújtás online vagy jelenléti formában.