

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: Játékos prevenció testnevelés órán

- **célcsoport:** 6 -14 éves korú tanuló
- **intézménytípus:** általános iskola

A jógyakorlat rövid leírása: Tanteremben végezhető, alsó tagozatos testnevelés tantárgy tanmenetéhez igazodó gyakorlatötleteket tartalmazza a jógyakorlat. Fundamentális mozgáskészség-, erőfejlesztő gyakorlatok alkalmazhatósága kis helyen. A terem, mint a testneveléshez köthető játékok alkalmazásának színtere. Fókuszban a prevenció, a testtartás javítása, gyógytestneveléshez kapcsolódó mozgásanyag bemutatása.

A jógyakorlat alkalmazási területei: : Alkalmazkadó képesség növelése, szociális kompetencia fejlesztése, szaktárgyi – tantárgyi tudás gyakorlati alkalmazása, tanult mozgásanyag bővítése, pontosabb végrehajtása kreatív feladatok kitalálásával.

A jógyakorlat megosztásának formája: *előadás + gyakorlatot tartalmazó videó*

A jógyakorlat

- **humán-erőforrás igénye:** 1 fő pedagógus + tanulócsoport
- **eszközigénye:** tanterem, padok, pinponglabda, tölcsérpohár, karika, mászókötel, bója, labda
- **időigénye:** 40 – 45 perc, havi 1 alkalommal

A jógyakorlat pedagógiai eredményessége, hozadéka:

Testnevelés órák megtartásával kapcsolatos helyhiány probléma részben megoldódik.

Testtartás prevenció fokozása és egészségtudatos életmód, kreatív képesség fejlődése.

Kinek ajánljátok a program adaptálását?

Az egészségügyi problémákkal küzdő tanulók száma csökken, nő a tanulói motiváció, pozitívabb attitűd formálódik a testnevelés tantárgy iránt.

Intézményi segítségnyújtás a program adaptálásához: *Igen, átadjuk a jógyakorlatot szívesen. Segítségnyújtás online vagy jelenléti formában is.*