

A BÉBIFÓKA – GYÍK – KUKAC



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja
nagyothalló tanulók
együttneveléséhez

SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

Alap-I.1-AdN

A modult készítette:

Sósné Pintye Mária

Az adaptációt készítette:

Dr. Váry Ágnes, Köntösné Lőrincz Eszter

SULINova
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér



A modul célja	Testfogalom, testséma fejlesztése, az alapmozgások koordináltságának javítása, vesztibuláris ingerlés, a fej szabad mozgásának elősegítése, korai mozgásminták legyőzése
Időkeret	15 perc
Ajánlott korosztály	6–9 évesek
Modulkapcsolódási pontok	<p><i>Tágabb környezetben</i> Énkép, önismeret Írás-olvasás előkészítés</p> <p><i>Szűkebb környezetben</i> Testtudatfejlesztés, finommotorika</p> <p><i>Ajánlott követő tevékenységek</i> Nagymozgás modulok Testtudatfejlesztő modulok Szemmozgásfejlesztő gyakorlatok Finommotorika modulok</p>
A képességfejlesztés fókuszai	Mozgáskoordináció fejlesztése, testtudatfejlesztés, sajátmozgás-érzékelés fejlesztése, az egyensúly-érzékelés fejlesztése

AJÁNLÁS

Mindaz, ami az ajánlásban és a megfigyelési szempontok között szerepel – első látásra – gyakran komplikáltabb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvasná, és esetleg megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, a gyakorlatokat próbálja ki gyerekek nélkül, otthon (ha van, a javasolt verssel együtt). Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, valamint úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, olvassa el a módszertani ajánlást. Nem kell törekednie arra, hogy annak minden részletét megjegyezze, csak egyszerűen próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálások után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, és világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között.

Legcélszerűbb a nap kezdetén, pl. a reggeli *beszélgetőkör* után, de mindenképpen a kognitív tanulási folyamatok előtt végezni, mert a gyakorlat emeli az éberségi szintet, edzi a figyelemkoncentrációt, mivel multiszenzoriális, több érzékelési területet aktivizál és integrál egyidejűleg (tapintás, mozgásérzékelés, egyensúly-érzékelés, vizuális érzékelés), valamint a verbális instrukció cselekvő végrehajtására élesíti a gyermek figyelmét. A gyakorlat végzése után éberebbek, összeszedettebbek lesznek, így nagyobb hatásfokkal taníthatunk.

A három rövid mozgásutánpótlás – előre jól átgondolt óraszervezéssel – korlátozott térben, az osztályban is elvégezhető, a padok széthúzásával folyosót képezhetünk, ahol a gyermekek folyamatos egymásutánban végigmennek az adott mozgásformát utánózva. A folyosó szélén pedig visszafutnak. Elképzelhető az is, hogy az osztályban lévő padok alatt elférnek gurulva és kúszva a gyermekek, így még külön érdekességet is jelent számukra a feladat. Termé-

szetesen az lenne az ideális, ha tornaterem állna rendelkezésünkre a gyakorláshoz. Azonban a mozgásfejlődéshez sok gyakorlási időre van szükség, ezért a legegyszerűbb, ha az első tanóra elejére tervezzük az előkészítő gyakorlatokat, vagy a testnevelésórát használjuk kezdetben erre.

A gyakorlatokat célszerű 4-6 héten át mindennap rövid ideig végezni. A fejlesztés hatékonysága úgy növelhető, hogy a 4-6 hét elteltével újabb nagymozgásfejlesztő gyakorlási sort választunk, a folyamatot négyszer-öttször 6 hétre tervezve.

Már a tervezés szakaszában célszerű gondolni arra, hogy a szülők az adott napokon olyan ruhába öltöztessék a gyermekeket, amelyet nem sajnálnak, valamint hogy a tiszta tanterembe a gyermekek ne utcai cipővel, hanem benti cipővel lépjenek be reggel. Célszerű hetente két gyermeket megbízni azzal, hogy reggel korábban érkezve erre figyelmeztessék társaikat.

A helyes feladatvégzést segítheti a jó tanári bemutatás, amely fontos utánzási példát jelent a gyermekek számára. Célszerű, hogy a tanító otthon egyedül is kipróbálja, gyakorolja az adott mozgásformát. Egyrészt azért, mivel a pontos feladatbemutatással legtöbbször megelőzhető, hogy a gyerekek rossz mozgásmintát sajátítsanak el, másrészt pedig azért, mert ha saját magunk is gyakoroltuk a mozgást, könnyebben tudatosul bennünk, milyen nehézségei lehetnek a gyerekeknek a mozgás kivitelezésével kapcsolatban (ehhez nyújt segítséget a megfigyelési szempontok tanulmányozása is). Ha a tanító az otthoni gyakorlást követően is úgy érzi, nem szívesen mutatná be a gyerekek előtt a mozgásformát, akkor még nagyobb jelentősége van annak, hogy jól elképzelhető „képet fessen” a gyerekek számára az elvégzendő gyakorlathoz (l. következő bekezdés), mert így biztosan lesz néhány ügyes gyermek az osztályban, aki olyan folyamatosan, ritmusosan, feszültségmentesen mozog, hogy ezzel a többiek számára például szolgál.

Az adott feladathoz egy, a gyermekek számára könnyen átélhető képet adjunk segítségül (általában állatokról), így különösebb magyarázkodás nélkül is képesek lesznek beleélni magukat az adott mozgásba, hiszen mindannyian láttak már állatokat mozogni. Az adott képzet majd a mozgás javításában is segítségünkre lesz, pl. hogy a bébifóka olyan, mint egy kis henger, a fejét nem emeli ki külön a forgásból. Célszerű tehát az első órán egy kicsit többet mesélni az adott állatról, ezzel is motiválva a gyermekeket.

Itt is, mint más alapozó gyakorlatoknál a tanító hagyja, hogy a gyermekek a gyakorlás által „dolgozzák ki” önmaguk számára a legkoordináltabb elvégzési módot, s csak akkor, általában egyénileg segítsen, ha látja, hogy a gyermek koordinációja egy hét után sem javul.

A feladatoknál a mozgáskoordináció fejlődését nemcsak az jelenti, hogy egy gyermek pl. a gyík mozgását ellentétes kar- és lábmozgással, helyesen tudja végrehajtani, hanem az is legalább annyira fontos szempont, hogy mennyire tud az adott mozgásból egy mozgássorozatot létrehozni, pl. meg tudja-e ugyanazzal a koordináltsággal legalább hússzor egymás után ismételni. Folyamatosan ritmikus, vagy pedig szakaszos, töredezett lesz a mozgás, esetleg már a harmadik után megáll pihenni, és elveszik mozgásából a ritmus.

TÁMOGATÓ RENDSZER

A feladat hatásmechanizmusának jobb megértéséhez a tanítói kézikönyv mozgásról és finommozgásokról, a testtudatról és térérzékelésről szóló fejezeteinek tanulmányozása nyújt segítséget. A digitális változatban az egyes mozgásformák rövid videofilm-bemutatása is segíti a felkészülést.

Urbáné Deres Judit (szerk.): Ajánlások nagyothalló gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szövegértés-szövegalkotás. sulNova Kht., Budapest, 2006.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

A nagymozgásgyakorlatok a korai mozgásfejlődésen vezetnek végig újra röviden a gyermekeket, a horizontális síkban való mozgásokkal kezdve a felegyenesedés folyamatán át a járásig. Ekkor derülhetnek ki a spontán mozgásfejlődés egyes hiányosan kigyakorolt részletei. Ezek egymagukban általában nem hátrányosak a gyermekre nézve, azonban ha több ilyen részlet is kiderül, az alacsonyabb szintű mozgásminták akadályozhatják az iskolai haladáshoz szükséges magasabb szintű mozgások kialakulását, fejlődését (1. tanítói kézikönyv). Ezért van az első két évben nagy jelentősége a nagymozgásfejlesztés e formájának.

Eleinte csak figyeljük a gyermekek mozgását, jegyezzük meg, hogy kik azok, akiknek mozgása több figyelmet érdemel, vagy ügyességük, vagy ügyetlenségük miatt. Csak később, néhány gyakorlónap után segítsünk egyénileg is azoknak a nehezen mozgóknak, ahol nem tapasztalunk pozitív változást.

Saját adaptációs kiegészítem:

BÉBIFÓKA

A *Bébifóka* egy egyszerű, hossz tengely körüli gurulási feladat (a csecsemő nagymozgásfejlődésének szinte az első lépése). Átisméltése megmutatja, képes-e a gyermek a legegyszerűbb akaratlagos mozgást harmonikusan kivitelezni, vagy erőlködni kell.

- Eleinte csak néhány fordulatot guruljanak a gyermekek, mert fontos megfigyelni, nem szédülnek-e. Aki szédül, annak fokozatosan emeljük a gurulások számát.
- Meg kell figyelni, honnan indul a mozgás; pl. a sarkától, és végiggördül az egész testen spirálszerűen, ilyenkor általában harmonikus a mozgás, vagy a csípőjétől, esetleg a kezével vagy a lábával „tornássza fel magát” a fordulásra, vagy egyenesen a kezével támasztja fel magát.
- Egy adott úton egyenesen végig tud-e gurulni, vagy oldalt kigurul a pályáról?
- Gördülékeny-e a mozgássorozat, vagy minden negyed-, esetleg félfordulatnál megakad, esetleg tompa puffanással érkezik meg, mert nem a mozgásirányítás, hanem a nehézségi erő az úr?
- Ritmusos-e a mozgásfolyamat, vagy ritmustalan a folyamatosság ellenére is?
- A test mellett tud-e maradni a kar, vagy mellkasa előtt összehúzza, esetleg arcához emeli? Ezek a bébikori reflexből fennmaradt reakciók csak lassan oldódnak, talán akkor, ha már az összes nagymozgásos feladatot gyakoroltuk. Ha ekkor sem, forduljunk szakemberhez.
- Megjelenik-e olyan többletfeszültség (pl. arcon, kezekben), amely nem szükséges a gyakorlat végrehajtásához?

Saját adaptációs kiegészítem:

GYÍK

A *Gyík*, más néven kúszás, a 7-8 hónapos csecsemő természetes, akaratlagos mozgása, ami ugyanarra az ellentétes kar-láb együttmozgásra épül, mint később a mászás vagy a járás

- Létrejön-e a karok és a lábak ellentétes mozgása? (Ugyanakkor, mikor a jobb kéz nyújt, a bal láb segít a mozgásban, és fordítva.)

- Segít-e a lábfejével, a nagyujjával a tovahaladásban? Ha nem, segítségül odatehetjük saját lábfejünket, párhuzamosan a gyermek lábfejével, ehhez támaszkodhat a lábfeje, ahonnan nagyobb erővel tud elrugaszkodni. Így egyszerre erősítettük a testérzet és a mozgáskoordináció fejlődését.
- Nyitott tenyérrel kúszik-e, vagy ökölbe szorított kézzel? (Ez utóbbi korai mozgásminták fennmaradását sejteti.)
- Segít-e folyamatosan a karokkal, vagy időnként egy a teste alá beszorul?
- Mindkét lábát használja-e a kúszásnál, vagy az egyik tendenciaszerűen lemarad, a test után „vonszolódik”?
- Tudja-e, bár vízszintesben, de úgy tartani a fejét, hogy nem ér a földre?
- Létrejön-e a folyamatos mozgásirányítás? Azaz kb. 30x egymás után tudja-e folyamatosan végezni a gyakorlatot?
- Ritmusos-e a mozgásfolyamat, vagy ritmustalan a folyamatosság ellenére is?
- Van-e extra feszültség más testrészeken, amelyek eredetileg nem vesznek részt a mozgásban?

Saját adaptációs kiegészítem:

KUKAC

A feladat lényege, hogy a fej mozgásától, térbeli helyzetváltoztatásától függetlenedni tud-e a törzs, vagyis a törzs nyugalomban tud-e maradni a fej mozgása közben. Gondoljuk csak el: a rajzolás, az olvasás, az írás folyamata erre az alapképességre épül. Ha testünk mozgását nem tudnánk gátolni, miközben fejünk pl. a betűket követi, nem jönne létre koordinált kéz- vagy szemmozgás sem.

- Fel tudja-e külön emelni a fejét, vagy a törzse is minden esetben emelkedik vele?
- Meg tudja-e mozgatni a lábujjait úgy, hogy a fejét is egyidejűleg felemelve tartja. (Vagyis függetleníteni tudja-e egyes testrészei mozgását az egészségtől?)
- A lábujjak „integetésével” egyidejűleg mozog-e más is a testén, pl. a kéz ujjai?
- Fognia kell-e a kezével a nadrágját, vagy szorítania a kezével a combját, ahhoz, hogy fenn tudja tartani a fejét?
- A gyakorlat két fázisát ismételve létrejön-e a feszülés és a lazulás „játéka” a mozgásban?

Amennyiben bármely gyakorlat végzésében nem tapasztalunk számottevő javulást a 4-6. hét végére, akkor legalább ugyanennyi „pihenőre” tegyük el, majd később emeljük vissza a gyakorlás menetébe. Ha még a második gyakorlási fázis után sem tapasztalunk számottevő változást, koordinációnövekedést, és ez több gyakorlatnál is előfordul, akkor kérjük szakember segítségét!

Saját adaptációs kiegészítem:

ÉRTÉKELŐLAP

Bébifóka	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Mozgása harmonikus, kezével, lábával nem segíti magát az átfordulásnál.						
Egyenesen végig tud gurulni egy adott úton.						
Mozgásirányítása folyamatos, nem akad meg a negyed-, esetleg félfordulatoknál.						
A mozgásfolyamat ritmusos.						
Karjait a teste mellett tudja tartani.						
Nem jelenik meg olyan többletfeszültség, mely nem szükséges a gyakorlat végrehajtásához.						
Gyík	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Tudja a karjait és lábait ellentétesen mozgatni.						
Továbbhaladását nem segíti sem lábfejével, sem nagyujjával.						
Nyitott tenyérrel kúszik.						
Mozgását folyamatosan segíti karjaival.						
Mindkét lábát használja a kúszásnál.						
Képes a fejét megtartani úgy, hogy az nem ér le a földre.						
Mozgásirányítása folyamatos.						
A mozgásfolyamat ritmusos.						
Nem jelentkezik feszültségtöbblet olyan testrészekben, amelyek nem vesznek részt a mozgásban.						
Kukac	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Fel tudja emelni úgy a fejét, hogy a törzse nem emelkedik vele.						
Lábujjait úgy mozgatja, hogy a fejét egyidejűleg felemelve tartja.						
Lábujjai mozgatásával egyidejűleg más testrésze nem mozog.						
Fenn tudja tartani a fejét, anélkül, hogy azt segítené.						
A gyakorlat két fázisát ismételve létrejön a feszülés és a lazulás játéka.						

A FELDOLGOZÁS MENETE

Az alábbi részletes leírás célja elsősorban egyféle minta bemutatása. Nem lehet és nem szabad kötelező jellegű előírásnak tekinteni. A pedagógus legjobb belátása szerint dönthet a részletek felhasználásáról, módosításáról vagy újabb variációk kidolgozásáról.

1. BÉBIFÓKA

Alakítsunk ki a padok eltolásával „gurulófolyosót” az osztályban, ha nem tudunk tornateremben, pl. a testnevelésórák keretében tornaszőnyegen gyakorolni, ahogyan ideális lenne. A tanár lehetőleg mutassa be a gyakorlatot! Ha két folyosónk van, alakítsunk két csapatot. Minden gyermek a folyosó végéig gurul, majd feláll, és oldalt, hogy a többieket ne zavarja, visszasiet a sor végére. Vigyázzunk, hogy úgy indítsuk a gyermekeket, hogy ne ütközzenek össze. Az első gurulásnál, amikor csak kipróbáljuk, hogy melyik gyermek szédül, minden gyermeket egymás mellé fektethetünk, és azt kérjük, hogy mindenki lassan, csak egy félfordulatot tegyen oda, majd vissza. Később ugyanolyan lassan, de egészet tegyen. Majd csak a harmadik napon jön a „folyosós” változat.

Instrukció: – *Gurulj, mint ahogyan a kis bébifókák a havon! Mancsaidat tedd a törzsed mellé, csak olyan gyorsan haladj, ahogyan még nem szédülsz! Igyekezz, hogy ne térd le az útról!* – Természetesen a bébifókák helyett a fatörzs vagy a palacsinta képe is megfelel, lényeg, hogy a kialakított képzet segítse a gyermeket a gyakorlat lehetőség szerinti legjobb végrehajtásában. Célszerű a gyakorlatot egy gyakorlás során négyszer-ötször megismételni!

A túl mereven, rosszul koordináltan gurulóknak differenciáltan külön gyakorlást is tarthatunk, úgy, hogy a gyermek egy kiterített lepedőre vagy takaróra, annak szélére fekszik, a tanár pedig a lepedő fokozatos felemelésével gördíti tova a lepedő másik szélé felé, vagy betekeri a lepedőbe, mint egy palacsintát. (Ennél a játéknál ügyelni kell a tapintásérzékeny gyermekekre, akinek ez eleinte elviselhetetlenül sok ingert jelent!) Ilyen módon csoportokban is gyakorolhatunk, differenciált óravezetéssel, ha elegendő takaró vagy szőnyeg áll a rendelkezésünkre.

Saját adaptációs kiegészítem:

2. GYÍK

A már előzőleg kialakult folyosón kúsznia kell egymás után a gyermekeknek. A tanár ezt a gyakorlatot is bemutatja. Természetesen az ellenoldali kéz-láb mozgás a kívánatos, de lehet, hogy eleinte sok gyermek párhuzamosan, tehát jobb kéz és jobb láb egyszerre mozgásával halad előre. – *Kússzon a gyík át a kerten a házfalig!* – Ha a gyermek nem használja aktívan a lábfejét az elrugaszkodáshoz, az értékelésben leírt módszer mellett úgy is segíthetünk, hogy azt mondjuk: *a gyík folyton megcsúszna a köveken, ha nem támasztaná meg magát a hátsó lába körmével, vagy a gekkó a tapadókorongjával.* Minden gyermek legalább háromszor-négyszer tudjon végighaladni a folyosón.

Játékváltozat: A gyíkmozgást végezhetjük – a helytől függően – fogó formájában is. A fogó és a menekülők egyaránt változnak gyíkokká!

Saját adaptációs kiegészítem:

3. KUKAC

A tanár először bemutatja a gyakorlatot, úgy, hogy a gyermekeket maga köré gyűjti. A lehető legpontosabban, legformáltabban mutassa be, hogy a gyermek le tudja utánozni a mozgást! Majd a következő instrukciót adja:

- *Mindenki keressen a teremben magának egy helyet, ahová hanyatt fekszik! A kiskukac csak akkor látja a farkát, ha felemeli a fejét, ekkor a farka integet neki. Te is így tégy, emeld fel csak a fejed, tartsd legalább addig, amíg tízig számolsz, miközben integessen neki a farkincád!* – Természetesen a lábak zárva vannak, hiszen a kukacnak csak egy farka van, nem kettő.
- *Most pihentesd a fejed, tedd le, aludjon a kis kukac! Majd újra emeld fel, és nézd meg újra a farkincádat!* – A gyakorlatot legalább ötször ismételjük meg!

A nagyothalló gyermeknek jó, ha megmagyarázzuk, körülírjuk, szinonimákkal megerősítjük azokat az igéket, amelyek az állatok mozgását jelzik. (kúszik, csúszik, mászik, ugrik stb.). Nemcsak a feladatsor bemutatása fontos itt, hanem az egyes mozgások, mozdulatok és azokat jelölő szavak összekapcsolása is. Az állatok neveinek megismertetése is feladat lehet, így azokat tárggyal vagy tárgyképpel érdemes megmutatni.

Mindenképpen szükséges a gyermeknek külön, egyszerűsített formában is megadni az instrukciót. Ezek a feladatok nagyszerű alkalmat szolgáltatnak arra, hogy a tevékenykedés során sok-sok fogalom tisztázódjon számára, és ezáltal fejlődjön beszéd szintje.

Saját adaptációs kiegészítem: