

A KUTYA – LOPAKODÓ MACSKA – OROSZLÁN



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja
mozgáskorlátozott tanulók
együttneveléséhez

SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

Alap-I.4-AdM

A modult készítette:
Sósné Pintye Mária

Az adaptációt készítette:
Kiss Erika

A modul célja	Testfogalom, testséma fejlesztése, az alapmozgások koordináltságának javítása, vesztibuláris ingerlés, a karok izomtónus-szabályozásának segítése, 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 megelőző tevékenységek</i> Bébifóka – Gyík – Kukac; Labdás gurulás – Ebihal – Iguána; Hal – Fóka</p> <p><i>Ajánlott követő tevékenységek</i> Nagymozgás modulok Testtudatfejlesztő modulok Szemmozgásfejlesztő gyakorlatok Finommotorika modulok</p>
A képességfejlesztés fókuszai	Mozgáskoordináció-fejlesztés, testtudatfejlesztés, sajátmozgás-érzékelés fejlesztése, egyensúly-érzékelés fejlesztése, tapintásérzék fejlesztése

AZ ADAPTÁCIÓ KÖRE

Szinte minden mozgáskorlátozott gyermeknél megfigyelhető – függetlenül az alapmegbetegedéstől, a mozgásállapottól – a nagymozgások, a finommozgások, a testtudat, a téri tájékozódás, a térészlelés különböző mértékű zavara, akadályozottsága. Következésképpen ezen alapkészségek hiányosságai vagy nem megfelelő működése miatt az ezekre épülő, építhető képességek terén is hiányosságokat, nem megfelelő működést tapasztalhatunk. Kiemelt, kardinális és lehet, hogy az iskolai pályafutás teljes időtartamán áthúzódó rendszeres, következetes gyakorlást, ismétlést fog jelenteni az ilyen típusú feladatok végzése a mozgáskorlátozott gyermekekkel való foglalkozások során, hogy a tanítási-tanulási folyamatban kevesebb nehézséget jelentsen az ismeretek megértése, befogadása, a magasabb szintű problémamegoldó gondolkodás elsajátítása, az ok-okozati összefüggések megértése stb.

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 mozgásutánzás – előre jól átgondolt óraszervezéssel – korlátozott térben, az osztályban is elvégezhető, a padok széthúzásával egy vagy két folyosót képezhetünk, ahol a gyermekek folyamatos egymásutánban végigmennek az adott mozgásformát utánozva. Vissza is hasonló módon, csak hátrafelé teszik meg az utat. Jó lenne tehát, ha egyszerre két gyermek is végigmehetne a folyosón. Elképzelhető az is, hogy az osztályban lévő padok alatt elférnek, esetleg mászva is a gyermekek, így még külön érdekességet is jelent számukra a feladat. Természetesen az lenne az ideális, ha tornaterem állna rendelkezésünkre a gyakorláshoz. Azonban a mozgásfejlődéshez sok gyakorlási időre van szükség, ezért a legegyszerűbb, ha az óra elejére tervezzük az előkészítő gyakorlatokat, vagy a testnevelésórákat használjuk fel kezdetben erre.

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

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. **A mozgáskorlátozott gyerekekre való tekintettel – amennyiben van rá mód – esetleg mozgókép-illusztrációval, irányított megfigyeléssel is könnyíthető az elvárt önálló mozgás tudatosítása. (Mozgáskorlátozott gyermek esetében ugyanis hiányozhat vagy torz a saját test mozgásos élménye, más személyek mozgásának megfigyelése, leutánzása stb.)** Az adott képzet majd a mozgás javításában is segítségünkre lesz, pl. a lopakodó macska leszegi a fejét, hogy az egér ne lássa meg, hogy közeledik, így nem a nyújtott, hanem a hajlított mellső lábán megy. Célszerű tehát az első órán egy kicsit többet mesélni az adott állat(ok)ról, ezzel is motiválva a gyermekeket. Esetleg az őszelejen ellátogatni az állatkertbe, ott azoknak az állatoknak a megfigyelésére több időt szánni, amelyek később a mozgásokban szerepelnek.

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, mivel a pontos feladatbemutatással legtöbbször megelőzhető, hogy a gyerekek rossz mozgás-mintát sajátítsanak el, másrészt 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 gyakorlathoz (l. a következő bekezdés), mert így biztosan lesz néhány gyermek az osztályban, akik olyan folyamatosan, ritmusosan, feszültségmentesen mozog, hogy a többiek számára például szolgálhat.

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 kutya mozgását ellentétes vállmozgással, helyesen tudja végrehajtani, hanem az is legalább annyira fontos szempont, hogy mennyire tud az adott mozgásból egy mozgássorozatot létrehozni – pl. a kutya esetében

tud-e ugyanazzal a koordináltsággal haladni, legalább 20× egymás után ismételni a mozdulatot, illetve hátrafelé sem esik-e szét a mozgáskoordinációja? Folyamatosan ritmikus, vagy szakaszos, töredezett lesz a mozgás, esetleg már a harmadik után megáll pihenni, és elveszik mozgásából a ritmus.

- **Eszközhasználat a gyakorlatvégzések során (egyéni, páros, csoportos):** amennyiben súlyosabban kézsérült gyerekekről van szó, aki pl. nem tud nagyobb méretű tárgyat (labda) megfogni, akkor kisebb, puhább tárggyal dolgozzon, amibe „bele tud kapaszkodni” (pl. babzsákkal, rongylabdával). Ha még a gyermek mozgáskoordinációja, egyensúlya is érintett, a feladatokat lassabban, ügyetlenebbül, esetleg segítséggel tudja megoldani, végrehajtani.
- **Hely-, helyzetváltoztatás**
 - Az a gyermek, aki pl. járógépben és/vagy járókerettel, bottal tud önállóan közlekedni, nem lesz képes futásra, ugrásra, padon, bordásfalon végrehajtani feladatokat, helyette lehet talajon gurulás, négykézláb közlekedés, zsámolyon ülve feladat-kivitelezés vagy gurulós zsámollyal helyváltoztatás (ülve, hasalva).
 - Az a gyermek, aki mechanikus kerekesszéssel, jó kézfunkcióval képes önálló helyváltoztatásra, pl. páros labdavívó feladatnál az ép társa tollasütővel tart a kerekesszék háttámlájához egy teniszlabdát, míg a mozgássérült gyermek hajtja a kerekesszéket. Vagy lehet olyan feladat, amelyet minden gyermek kerekesszéssel hajt végre. (Ez esetben a szülő és a sérült gyermek beleegyezése szükséges, illetve a többi gyermeknek tisztában kell lenni azzal, hogy a kerekesszék nem játékszer, hanem a társuk segédeszköze!)
- **Páros és csapatfeladatok/versenyek:** fontos, hogy a mozgáskorlátozott gyermek is részt vegyen a közösségi feladatokban, versenyekben, függetlenül a sérülése súlyosságától. Ennek megvalósítása azonban számtalanszor egyedi alkalmazkodást, több munkát igényel a pedagógustól, a gyermektársaktól: azaz olyan helyzeteket, kivitelezési módokat, eszközöket kell alkalmazni, amelyeket a mozgáskorlátozott gyermek is önállóan meg tud oldani.
- **Fontos, hogy**
 - ne helyette végezzük el a feladatokat, hanem a körülményeket, az eszközöket, a feladatot igyekezzünk olyanná tenni, amely a mozgáskorlátozott gyermek számára is kihívás, és a lehető legönállóbban tudja megoldani;
 - lehetnek olyan feladatok, helyzetek, amelyeket nem tud a mozgáskorlátozott gyermek megoldani, ez esetben azért, hogy ne legyen kirekesztett a többi gyermek tevékenységéből, kaphat olyan feladatot, hogy pl. ő jegyzi a versengők pontszámait/időeredményeit, vagy ismerteti a feladatot, azaz a pedagógus segítőjévé válik.
- **Súlyosabb kézsérülés, rossz mozgáskoordináció** esetében több időre lehet szüksége a mozgáskorlátozott gyermeknek a különböző feladatok végrehajtásához, vagy a feladat és/vagy az alkalmazott eszközök, a kivitelezés módjának módosítására lesz szükség, illetve némi segítségre szorulhat a gyermek.
- **A közösségépítés, a toleranciakészség fejlesztése, az együttműködési készség fejlesztése, a mozgáskorlátozott gyermek önismeretének (korlátainak és lehetőségeinek felismeretése) fejlesztése** érdekében jó megoldás lehet, hogy pl. a szabadabb délutáni foglalkozásokon közösen „találják ki”, próbálják ki játékos (és nem versenyhelyzetben) azokat a testhelyzeteket, eszközöket, az eszközhasználat módját, a végrehajtandó feladatokat, amelyekben a mozgáskorlátozott gyermek is biztonsággal és a lehető legönállóbban tud dolgozni.

Célszerű mérlegelni, hogy milyen helyzetekben, milyen feladatok esetében alkalmazható a versenyszituáció mozgáskorlátozott gyermek jelenléte esetén. Fontos, hogy a mozgáskorlátozott gyermek is tapasztalatot szerezzen a megmérettetésről, de ugyanilyen fontos, hogy a versenyhelyzet reális legyen, azaz ne azért „győzzön”, mert sajnáljuk, továbbá az ép gyermekek se éljék meg azt, hogy azért veszített a csapatuk, mert a mozgáskorlátozott gyermek lelassította a csapat teljesítményét. Hagyni kell, hogy elvégezze a feladatát a csapatban, amit esetleg ő módosított formában hajt végre, továbbá úgy célszerű szervezni a csapatot, hogy a képességek szerinti erőviszonyok kiegyensúlyozottabbak legyenek.

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.

Ágoston Gabriella (szerk.): Ajánlások mozgáskorlátozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szövegértés-szövegalkotás. sulinova Kht., Budapest, 2006.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

A nagymozgásgyakorlatok a korai mozgásfejlődésen vezetnek végig újra röviden a gyermekeket, a horizontális síkban való mozgásokkal kezdve a felegyesedés 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 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.

Mozgáskorlátozott gyermeknél az előzőeken túlmenően a következőket is ajánlott figyelembe venni:

- **Mozgásállapotához mért maximális aktivitása, együttműködése**
- **Törekvése a lehető legönállóbb feladatmegoldásokra**
- **Az önmagához mért fejlődés, pozitív változás**

Saját adaptációs kiegészítem:

KUTYA

Ez a gyakorlat a normális mászás gyakorlását szolgálja. A hátrafelé végzett feladat megmutatja nekünk, hogy biztosan integrálódott-e a gyermek mozgásrendszerébe ez a mozgásforma.

- Képes-e a gyermek az antagonisták izmokat úgy mozgatni, hogy a mászás normális ritmusossága létrejöjjön? Ha túlzottan feszíti minden izmát, ez az izomtónus szabályozásának nehézségére utalhat.
- Tud-e előrehaladni a mászással folyamatosan, ritmusosan?
- Tenyerével támaszkodik-e, vagy becsukott ujjakkal, ökölbe szorított kézzel mászik?
- Ellentétes kar-láb lendítésével mozog-e (pl. a jobb kéz lendítésével a bal láb lendítése van-e szinkronban), vagy azonos oldali végtagok lendülnek együtt?
- Fenn tudja-e tartani folyamatosan a mozgást, vagy néhány mozdulat után pihenni kényszerül, esetleg szakadozottá válik a mozgása?
- Ritmusos-e a mozgásfolyamat, vagy ritmustalan a folyamatosság ellenére is?

- Jelent-e változást a karok és a lábak együttmozgásában, a folyamatosságban, a ritmusosságban, a mozgáskoordinációs kivitelezésben, ha a mozgást hátrafelé kell végrehajtani? Ha a hátrafelé mozgásban az előbb leírt problémákat tapasztaljuk, az azt jelenti, hogy a helyesen koordinált mozgás még nem automatizálódott teljesen, minden folyamatban újra és újra tudatosan kell megteremteni.
- Lóg-e a fej az előre- vagy a hátramászás közben?
- Az alsó lábszár folyamatosan fenn marad-e a mászás közben? Így a gyermek esetleg a térdét terheli túl.
- Túl lazák-e a kar ízületei, mennyire fordul ki a könyök mászás közben?

Saját adaptációs kiegészítem:

LOPAKODÓ MACSKA

Ez a gyakorlat szintén mászás, csak nem a kézfejen, hanem az egész alkaron történik. A hátrafelé végzett feladat megmutatja nekünk, hogy biztosan integrálódott-e a gyermek mozgásrendszerébe ez a mozgásforma.

- Tud-e a gyermek az alkarján mászni?
- Képes-e a gyermek az antagonisták izmokat úgy mozgatni, hogy a mászás normális ritmusossága létrejöjjön? Ha túlzottan feszíti minden izmát, ez az izomtónus szabályozásának nehézségére utalhat.
- Tud-e előrehaladni a mászással folyamatosan, ritmusosan?
- Tenyerével támaszkodik-e, vagy becsukott ujjakkal, ökölbe szorított kézzel mászik?
- Ellentétes kar-láb lendítésével mozog-e (pl. a jobb kéz lendítésével a bal láb lendítése van-e szinkronban), vagy azonos oldali végtagok lendülnek együtt?
- Fenn tudja-e tartani folyamatosan a mozgást, vagy néhány mozdulat után pihenni kényszerül, esetleg szakadozottá válik a mozgása?
- Ritmusos-e a mozgásfolyamat, vagy ritmustalan a folyamatosság ellenére is?
- Jelent-e változást a karok és a lábak együttmozgásában, a folyamatosságban, a ritmusosságban, a mozgáskoordinációs kivitelezésben, az alkartámaszban, ha a mozgást hátrafelé kell végrehajtani?
- Lóg-e a fej az előre- vagy a hátramászás közben?
- Az alsó lábszár folyamatosan fenn marad-e a mászás közben, így terhelve túl a térdízületet.

Saját adaptációs kiegészítem:

OROSZLÁN

A sarkán ülő, alvó (fejét a térdére hajtó, karjait vállszélességben, a földön kissé előrenyújtó) oroszlán hirtelen felébred, és négykézlábra emelkedik, anélkül, hogy a tenyere felemelkedne a talajról.

- Megfelelő hangjelzésre indítja-e a mozgást?
- Képes-e a hirtelen felvett négykézlábhelyzet egyensúlyát megtartani, vagy előre, illetve oldalra dől?

- Az égre vagy a hasára nézéskor behajlik-e mindkét könyöke, vagy nyújtott könyökkel tudja végrehajtani?
- Ugyanennél a résznél felemelkedik-e a földről egyik vagy mindkét lábszár?
- Az oldalra nézésnél eléggé szabad-e a nyak mozgása, hogy a fejét egészen a vízszintesig emelje?
- Becsuklik-e bármely karja a fej oldalra fordításánál, vagy egyenes tud-e maradni a tartása?

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

Kutya	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Tenyérével támaszkodva mászik, kezét nem szorítja ökölbe.						
Ellentétes kar-láb lendítéssel mozog.						
Mászás közben nem lógatja sem előre, sem hátra a fejét.						
Alsó lábszára nem marad fenn folyamatosan mászás közben, nem terheli túl térdízületeit.						
Könyökei nem fordulnak ki, a karok ízületei nem lazák.						
20× egymás után meg tudja ismételni a mozdulatot.						
Mozgása folyamatos, nem kényszerül pihenőre, mozgása nem szakadozott.						
Ritmusosan mászik.						
Mozgás közben ugyanazzal a koordináltsággal tud haladni.						
Hátrafelé mozgása folyamatos, ritmusos.						
Nincs változás a karok és lábak együttmozgásában, a mozgáskoordináció kivitelezésében, az alkar támaszban hátrafelé mozgásban sem.						

Lopakodó macska	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Tud az alkarján mászni.						
Tenyerével támaszkodva mászik, kezét nem szorítja ökölbe.						
Mászás közben nem lóg sem előre, sem hátra a feje.						
Ellentétes kar-láb lendítéssel mozog, pl. a jobb kéz lendítésével a bal láb lendítése van szinkronban.						
Ritmusosan mászik.						
Mozgása folyamatos, nem kényszerül pihenőre, mozgása nem szakadozott.						
Alsó lábszára nem marad fenn folyamatosan mászás közben, nem terheli túl térdízületeit.						
A hátrafelé mozgása folyamatos, ritmusos.						
Nincs változás a karok és lábak együttmozgásában, a mozgáskoordináció kivitelezésében, az alkar támaszban hátrafelé mozgásban sem.						
Oroszlán	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Mozgását a megfelelő hangjelzésre indítja.						
A négykézlábra emelkedés közben tenyerét nem emeli fel a talajról.						
Egyensúlyát megtartja a hirtelen felvett négykézlábhelyzetben, nem dől sem előre, sem hátra.						
„Talpra szökkenés” után, miközben a hasát vagy az eget nézi, lábain stabilan áll, nem emelkedik fel egyik lábszára sem.						
Egyik lábszár sem.						
Az oldalra nézésnél fejét a vízszintesig tudja emelni, nyakmozgása szabad.						
A fej oldalra fordításánál tartása egyenes, karjait törzse mellett tartja.						

Saját adaptációs kiegészítem:

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. KUTYA

Az osztályban a padok csoportosításával alakítsunk ki két folyosót, amelyekhez csapatokat rendelünk, majd a tanár – lehetőség szerint – mutassa be a gyakorlatot. Ereszkedjen négykézlábra, és helyes (az értékelésnél már részletesen leírt mozgással) másszon előre, majd hátrafelé. A gyermekeknek a következő instrukciót adja:

– *A kutya peckesen jár az udvarban, az udvar végén meglátja a macskát. Szemét folytonosan rajta tartva, közeledik feléje, de harciasságát látva inkább visszahátrál a kutyaól irányába.*

A gyermekek a mozgáshoz létrehozott folyosón oda-vissza, vagyis hátrafelé másznak, a következő csapattag megvárja, amíg az előző végez, úgy kezdi el a gyakorlatot. Célszerű egy gyakorlás alkalmával négyszer-öttször elvégezni a mozgássort, kis pihenőket közbeiktatva. A tanár a feladatvégzés közben egyénileg figyeli meg a gyermekeket, ahol kell, ott segítséget nyújt.

Súlyosabban sérült, mozgáskorlátozott gyermek esetleg a négykézlábhelyzetet is csak segítséggel tudja felvenni és néhány másodpercig megtartani. 2-3 kísérletet célszerű tenni, hogy ezt a testhelyzetet is segítsük érzékelteni a gyermekkel: hason fekvésben, vállak alá húzott kezekkel, tenyértámaszban (vagy ökölbe szorított kezekkel), a csípőjét megfogva, megemelve segítjük a helyzet felvételét. Lehet, hogy a könyököket nem tudja kinyújtani, a fejét sem tudja megemelni, kiemelni, de biztassuk, törekedjen rá, s néhány másodpercig maradjon ebben a helyzetben. (A rendszeres gyakorlás hozhat némi fejlődést a mozgás kivitelezésében.)

Saját adaptációs kiegészítem:

2. LOPAKODÓ MACSKA

Ehhez a gyakorlathoz is szükség van a mozgásfolyosókra. A tanár lehetőség szerint mutassa be a gyakorlatot, hogy a gyermekek előtt egy megfelelő mozgáspélda is álljon a gyakorlás megkezdéséhez. Térdelő támasz alkartámasszal a kiinduló helyzet. A fej egyenesen előre nézzen, ne hajtsuk le! Alkartámasszal nehezítetten, de normál mászó mozdulatokkal haladjunk előre, majd visszafelé. A bemutatás után a következő instrukciót adjuk:

– *A lopakodó macska el szeretné kapni az egeret, ezért nem veszi le a szemét a sarokban motoszkáló egérről. Csendben halad felé, megfogja, és a zsákmánnyal elindul visszafelé.*

A gyermekek elé megfelelő távolságba egy-egy babzsákot is elhelyezhetünk, majd ha azt eléri, és a szájukban tartják, esetleg a hátukra veszik, úgy indulnak hátrafelé a kiindulóhelyre. A gyermekek a mozgáshoz létrehozott folyosón oda-vissza másznak, vagyis hátrafelé alkartámasszal, a következő csapattag megvárja, amíg az előző végez, úgy kezdi el a gyakorlatot, esetleg egy folyosón többen is elindulhatnak egyszerre. Célszerű egy gyakorlás alkalmával négyszer-öttször elvégezni a mozgássort, kis pihenőket közbeiktatva. A tanár a feladatvégzés közben egyénileg figyeli meg a gyermekeket, ahol kell, ott segítséget nyújt.

Mozgáskorlátozott gyermek esetleg csak lassan, ügyetlenül tudja kivitelezni a feladatot, pl. a babzsákot a szájában nem tudja elvinni, lehet, hogy a hátáról is többször leesik, de fontos a próbálkozás: saját tempójában, némi segítséggel végezze.

Saját adaptációs kiegészítem:

3. OROSZLÁN

Ez a gyakorlat nem helyzetváltoztató, ezért minden gyermek számára annyi hely szükséges, hogy térdelőtámaszban kényelmesen elférjenek egymás mellett. Az instrukció mellett a tanári bemutatásnak itt is nagy jelentősége van. A bemutatáskor a tanár a térdelőtámaszból a sarkára ül, úgy, hogy tenyere a térdelőtámaszkor megtalált helyen marad, karja kinyúlik. Fejét a térdére hajtja. Majd hirtelen visszaáll térdelőtámaszba, úgy, hogy a tenyere ismét a korábbi helyen marad. Felnéz az ég felé, lenéz a föld felé, lassan jobbra, majd balra fordítja a fejét (lehetőleg vízszintesig). Majd lassan a kiindulóhelyzetbe ereszkedik. A lehetséges instrukció:

– A lusta oroszlán az árnyékban alszik, csak akkor ébred fel, amikor a zebrapaták zaját hallja a szavannán. Ekkor talpra szökken, és felnéz az égre, milyen magasan áll a nap, majd lenéz a hasára, éhes-e már. Ezután lassan jobbra, majd balra néz, vajon merről jönnek a zebrák. Mivel már elmentek, újra visszafekszik.

Ezután a tanár kéri a gyermekeket, hogy vegyék fel a kiindulóhelyzetet. Majd patakopogást utánoz. Célszerű egy gyakorlás alkalmával négyszer-ötször elvégezni a mozgássort, kis pihenőket közbeiktatva.

Mozgáskorlátozott gyermek esetében segítség lehet, hogy a csípőjét tartjuk, miközben ő a törzsével és a felső végtagokkal kivitelezni a mozdulatokat. Lehet, hogy lassabb tempóban, kevésbé pontos mozdulatokkal, de igyekszik megoldani.

Saját adaptációs kiegészítem:

PÁROS GYAKORLAT

A kutya- és a lopakodómacska-gyakorlatot összekapcsolva páros gyakorlatként is lehet végezni, úgy, hogy a gyermekek egymással szemben állnak, az egyik lesz a kutya, a másik a lopakodó macska. Ha a kutya hátrál, a lopakodó macska előrejön, ha a kutya előrelép, a lopakodó macska hátrál. Ebben az esetben a macskát alakító gyermeknek kell pontosan megfigyelnie a kutyát alakító mozgását, és úgy követni azt, hogy a távolság kettőjük között ne változzon. Fontos, hogy eleinte a kutya lassan váltson irányt, hogy a mozgás pontossága is megmaradjon. Később szerepcserével is végezzék el a gyakorlatot.

Mozgáskorlátozott gyermek, ha nehezebben tudja ezt a feladatot végrehajtani (mert lassabb a reakciója, nehezebben tudja „átfordítani” a mozgássort), akkor a kivitelezést instrukcióra végezze.

Saját adaptációs kiegészítem:

JÁTÉKVÁLTOZAT

A kutya és a lopakodó macska egyaránt végezhető fogó formájában, ha a hely nagysága megengedi. A fogó és a menekülők egyaránt pl. „kutyaként” közlekedjenek. Ilyenkor a tanárnak ügyelnie kell a szabályos végrehajtásra, hogy az adott mozgás helyes gyakorlását is biztosítsa, és egyik gyermek se kerüljön hátrányba a szabálytalan feladatvégzés miatt.

Minél súlyosabban mozgáskorlátozott egy gyermek, annál inkább érvényes, hogy nem az ismétlések száma lesz a hangsúlyos, hanem az, hogy élvezettel és önmagához mértén minél csiszoltabb kivitelezéssel hajtsa végre a feladatokat. Ezeket a szabályokat célszerű előre tisztázni úgy az érintett mozgáskorlátozott gyermekkel, mint a társaival.

Az a súlyosan sérült mozgáskorlátozott gyermek, aki nem lesz képes a játékban részt venni, lehet a megfigyelő, a tanár segítője (pl. valamelyik részfeladat megfigyelése a feladata), aki ismeri a szabályokat, és tudja figyelmeztetni a játékosokat, a pedagógust, ha a szabálytól való eltérést tapasztal.