

# A SZIVÁRVÁNY



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja  
mozgáskorlátozott tanulók  
együttneveléséhez

## SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

Alap-III.2-AdM

A modult készítette:  
**Sósné Pintye Mária**

Az adaptációt készítette:  
**Kiss Erika**

<b>A modul célja</b>	Testséma megerősítése, folyamatos szemmel követés kialakítása, vizuális figyelem fejlesztése, a kezek szemmel kísérésének kialakítása
<b>Időkeret</b>	10 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	6–9 évesek
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	<p><i>Tágabb környezetben</i> Énkép, önismeret Írás-olvasás előkészítése</p> <p><i>Szűkebb környezetben</i> Testtudatfejlesztés Nagymozgásfejlesztés Finommotorika</p> <p><i>Ajánlott megelőző tevékenységek</i> Testtudatfejlesztés Nagymozgásfejlesztés</p> <p><i>Ajánlott követő tevékenységek</i> Finommotorika modulok, vizuomotoros koordinációs gyakorlatok</p>
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	Mozgáskoordináció-fejlesztés, vizuomotoros koordináció fejlesztése, testtudatfejlesztés, sajátmozgás-érzékelés fejlesztése, egyensúly-érzékelés fejlesztése, térérzékelés 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 gya-

korlatokat 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 az effajta gyakorlatokat, 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 verbális instrukció cselekvésre váltására élesíti a gyermek figyelmét. A gyakorlat végzése után éberebbek, összeszedettebbek lesznek, így nagyobb hatásokkal tanulhatnak.

Amennyiben a tanító az osztályban általában gyengének ítéli meg a szemmel követés fejlettségi szintjét, akkor kérheti a szülőket, hogy otthon a mindennapi tevékenységekbe olyan játékokat építsenek be, mint a célba dobás, célba gurítás különböző tárgyakkal, különböző síkokban, marokkójáték (felvehető pálcikák), puzzle-k, útvesztők, pingpong, illetve lehetőség szerint ő is hasonló tevékenységekkel egészítse ki az előkészítő gyakorlatok repertoárját. A formarajzgyakorlatok is jótékony hatással vannak a szem-kéz koordináció fejlődésére.

A rövid mozgásutánzás korlátozott térben, az osztályban is elvégezhető, úgy helyezkedjenek el a gyermekek, hogy oldalsó középtartásban kinyújtott kezük ne ütközzön. Természetesen az lenne az ideális, ha tornaterem állna rendelkezésünkre a gyakorláshoz. Azonban a mozgásfejlődéshez, különösen a gyengén működő szemmozgások normalizálásához sok gyakorlási időre van szükség, ezért a legegyszerűbb, ha az óra elejére tervezzük az előkészítő gyakorlatokat, vagy a testnevelésórát használjuk kezdetben erre.

A gyakorlatokat célszerű 3-4 héten át mindennap rövid ideig végezni. A fejlesztés hatékonysága úgy növelhető, hogy a 3-4 hét elteltével újabb szemmel követést fejlesztő gyakorlási sort választunk, a folyamatot pl. négyszer 6 hétre tervezve.

Az adott feladathoz egy, a gyermekek számára könnyen átélhető képet adjunk segítségül, így különösebb magyarázkodás nélkül is képesek lesznek beleélni magukat az adott mozgásba. Az adott képzet majd a mozgás javításában is segítségünkre lesz.

A tanító az osztályban való bevezetés előtt próbálja ki a feladatot, hogy a lehető legpontosabban tudja bemutatni a gyerekeknek; valamint hogy átérezze, a figyelemkoncentráció mely fokától lehetséges egyáltalán a gyakorlat pontos elvégzése.

Itt is, mint más alapozó gyakorlatoknál a tanító hagyja, hogy a gyermekek a gyakorlás által „dolgozzák ki” önmaguk számára a legkoordináltabb, leggazdaságosabb végrehajtási 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 babzsák mozgatását helyesen tudja végrehajtani, hanem az is legalább annyira fontos szempont, hogy mennyire tud az adott mozgásból egy mozgássorozatot létrehozni, pl. a babzsákot állandóan, ritmikusan a különböző téri helyzetek között mozgásban tartani.

A szívárványgyakorlatban a szem mindig azt a kezet követi, amelyikben a babzsák van, függetlenül attól, hogy az a domináns, vagy a szubdomináns kéz-e.

A szívárványgyakorlat eggyel nehezebb fokozat, mint a pillangós játék, mert nem ad visszajelzést a tapintás arról, hogy szinkronban van-e a szemmozgás a tárgy mozgásával. Pusztán a gyermek saját mozgásérzékelése jelezhet.

A gyakorlathoz szükség van egy babzsákra, mely kb. 8×8 cm-es négyzet alakú.

– **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 segítség-gel 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 gurulás zsámollyal helyváltoztatás (ülve, hasalva)
    - Az a gyermek, aki mechanikus kerekesszékkal, 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 kerekesszékkal 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 ki-rekesztett 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 felismertetése) 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 videófilm-bemutatása is segíti a felkészülést.

## MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

A szemmel követés biztos és hosszan tartó működése az olvasás és az írás elengedhetetlen előfeltétele, ezért nagy jelentősége van a tanulási folyamatban. Sok sikertelenség forrása lehet, és általában kevésbé venni rögtön észre, ha nem jól működik. A helyes szemmozgások kialakulását gátolja, ha a gyermek túl sokat néz tévét vagy monitort, mivel a sík felület nem készíti különböző térbeli pontokra való fókuszálásra a szemet. A készségfejlesztés megtervezésénél tehát tekintettel kell lennünk a családok szokásaira is. A szemmel követést fejlesztő gyakorlatok első csoportját azok a feladatok alkotják, ahol valamilyen testi érzet figyelmezteti a gyermeket, hogy vizuális figyelme elterelődött a megfelelő tárgyról. Így segíthetünk a gyermeknek, hogy egyre inkább tudatosan irányítsa vizuális figyelmét. A feladatok jó jelzést szolgáltatnak a tanárnak ahhoz, hogy van-e már olyan szinten az egyes gyermekek vizuális követőképessége, hogy elkezdhetjük az olvasás- vagy írástanítást.

- Tényleg a feje fölött adja-e át a babzsákot, vagy inkább a teste előtti síkban mozognak a kezei?
- Folyamatos-e a szemmel követés, vagy a szem időnként ugrik egyet (pl. a középvonalon)?
- Tudja-e lassú sebességnél végigkövetni a babzsák útját?
- Mindig azt a kezet nézi-e, amelyik a babzsákot tartja, vagy mindig csak ugyanazt a kezét figyeli?
- Ha egyensúlygyakorlattal kötjük össze a feladatot, megmarad-e a szemmel követés?
- A zsák dobásakor tudja-e követni a gyorsabb mozgást a szem?
- Milyen hamar fárad el a szem a követésben?

Ha többszöri megfigyelés után is azt tapasztaljuk, hogy egy gyermek szinte sosem, vagy csak igen korlátozottan követi a zsák mozgását, segítsünk oly módon, hogy az emelkedő vagy süllyedő karja útjába tesszük szelíden a kézfejenket, ha látjuk, hogy nem a zsákot figyeli. Csak akkor engedjük tovább a karokat, ha újra rátekint a zsákra. Így egy taktilis, és egy erőteljes mozgásos visszajelzést is kap egyben.

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!

**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:*

## ÉRTÉKELŐLAP

Szivárvány	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
A feje fölött adja át a babzsákokat, nem a teste előtti síkban mozognak a kezei.						
Szeme lassú sebességnél végigköveti a babzsák útját.						
Szemével mindig azt a kezét követi, amely éppen a babzsákokat tartja – szemmozgása szinkronban van a babzsák mozgásával.						
Szemmel követése folyamatos.						
A babzsákokat folyamatosan a különböző téri helyzetek között is mozgásban tartja.						
Az egyensúlygyakorlattal összekötött feladat esetében is megmarad a szemmel követés.						
A zsák dobálásakor, a gyorsabb mozgást is tudja követni szemével.						
Szeme nem fárad el könnyen, kb. 30 másodpercig.						

**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.

## A) SZIVÁRVÁNYGYAKORLAT

A teremben helyet kell találni minden gyermeknek, hogy állva végezze el a gyakorlatot. Azért lényeges az állás, mert a gyermeknek pontosan érzékelnie kell a teste körüli teret. A tanító bemutatja a gyakorlatot, mert a mozgásos példa mélyebb nyomot hagy a gyermekek emlékezetében, mint ha csak verbálisan kapnának instrukciót. Álljunk egyenesen, a testsúlyunkat arányosan osszuk el két testfelünk között, tehát zárt, vagy kis terpeszállásban álljunk. Két karunkat emeljük oldalsó középtartásba, pontosan vízszintes helyzetbe. Nem kell a karok fesztávolságát fesztávolsággal növelni, lehetnek enyhén hajlított állapotban is. A tenyerek felfelé néznek, az egyikben fekszik a babzsák. Szemünkkel az egész gyakorlat alatt a babzsák útját követjük. Mindkét karunkat

egyszerre oldalsó középtartásból magastartásba emeljük, a fejünk felett átadjuk a babzsákot egyik kezünkből a másik kezünkbe. Majd a kezeket ismét szimmetrikusan oldalsó középtartásig lehozzuk. Ezt a mozdulatsort ismételjük, egyik kezünkből a másikba adva és folyton szemmel tartva a babzsákot. A gyermekeknek a következő instrukciót adhatjuk:

– *Rajzoljunk szívárványt az égre! Az ég és a föld találkozásánál, mindkét oldalon vannak festékesbödönök, amelyekből a festék az ecsetünkre kerül, majd lassan, egyenletesen végighúzzuk az ecsetet az égen, közepén átvesszük a másik kezünkbe. Így hatszor oda-vissza jár az ecset, mire minden szín felkerül az égre. Ügyeljenek arra, hogy az ég és a föld találkozásáig fessetek csak, ez alá ne menjenek! A szemmeddel pedig állandóan kövesd az ecsetedet (a babzsákodat), folyton kísérd figyelemmel, hogyan kerülnek fel a színek az égre!*

A gyakorlat végzése közben elmondhatjuk Weöres Sándor *Bolygó zápor* c. versét: „Bolygó zápor/libben, táncol,/suhog a fű sűrűjén, fa ágán./Kéklő, halvány/felhők alján/kivirul a ragyogó szívárvány.”

**Féloldali sérült mozgáskorlátozott gyermek számára nehezebb lehet pl. a sérült kar magastartásba nyújtása, a babzsák átadása, átvétele, de biztatni kell a végrehajtásra, esetleg némi segítséget adni, hogy ne ejtse ki a babzsákot. Súlyosabban kézsérült gyermek esetében, ha nem tudja a mozdulatot kivitelezni, akkor pl. a tanár mozgassa a tárgyat, amelyet a gyermeknek a szemével követnie kell.**

## B) EGYENSÚLYFELADATTAL NEHEZÍTETT VÁLTOZAT

Az eredeti feladat úgy is végezhető, hogy zárt a láb a kiinduló helyzetben, majd ahogy karjaink a fejünk fölé emelkednek, úgy folyamatosan emelkedünk lábujjhegyre. A kar süllyedésével fokozatosan ereszkedünk talpra is. Közben azonban ugyanúgy követjük szemünkkel a babzsákot, mint eddig. Ebben a feladatban nemcsak az okozhat nehézséget, hogy az egyensúlyt megtartva folyamatos legyen a szemmel követés, hanem az is, hogy a karok emelkedésének, és a lábujjhegyre emelkedésnek teljesen együtt kell haladnia, ugyanígy az ereszkedésnél.

**Féloldali sérült mozgáskorlátozott gyermek is próbálkozhat e feladattal, esetleg nem zárt lábbal, hanem kis terpeszben állva. Súlyosabban sérült, kerekesszékekkel közlekedő gyermek számára egyensúlyi helyzet lehet: nem támaszkodik a szék háttámlájához, tehát a törzsét „szabadon” meg kell tartania, miközben vagy önmaga, vagy a tanár által mozgatott babzsákot követi tekintetével.**

## C) DOBÁSSAL NEHEZÍTETT FELADAT

Ha már ritmusosan szabályosan képesek végrehajtani a gyermekek a feladatot, megpróbálhatjuk a szívárvány ívét nem adással, hanem dobással megrajzolni. Lényeges, hogy tényleg egy ívet írjon le a dobás. Lehet az íves dobást először kicsiben (egérszívárvány) gyakorolni, később ezt növeszteni, igazi nagy szívárvánnyá.

**Féloldali sérült mozgáskorlátozott gyermek a sérült kezével is próbáljon dobni, de ez esetben előfordulhat, hogy a babzsák elengedése is nehéz lehet, ugyanakkor nagyon fontos a sérült oldal folyamatos „munkába állítása”, beépítése a testvázlatba. Súlyosabban kézsérült gyermekek számára is nehezített lehet a babzsák elengedése, eldobása. Előfordulhat, hogy csak rövid távra, ún. alsó dobással tudja eldobni, de az ő esetükben is fontos a rendszeres próbálkozás, gyakorlás.**

*Saját adaptációs kiegészítem:*