

Gyógytestnevelés tanmenet

1-4. évfolyamos gyógytestnevelésre utalt tanulók részére

2019-2020-as tanév

Készítette: Peringer Orsolya

Minden órán megjelenő mozgásanyag:

- Együttesen végzett szabad- vagy szabadgyakorlati alapformájú 2-4-8 ütemű gyakorlatok.
- Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok.
- A lábboltozat süllyedését ellensúlyzó és boltozaterősítő gyakorlatok.

1.	Szervezési feladatok. Balesetvédelmi oktatás. Általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatok egyénileg és párban, játékos képességfejlesztő gyakorlatok babzsákkal. Talptorna.
2.	Légzőgyakorlatok. Tartásjavító torna hason- és hátonfekvésben. Utánzó mozgások, utánzó játékok.
3.	Utánzó mozgások, légzőgyakorlatok. Talptorna, fogójátékok. Általánosan és sokoldalúan fejlesztő, erősítő jellegű gimnasztikai gyakorlatok. Küzdőjátékok párban.
4.	Általánosan és komplexen fejlesztő, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Egyensúlyi gyakorlatok. Küzdőjátékok párban.
5.	Légzőgyakorlatok. Tornakarikával végrehajtott tartásjavító- és komplex hatású erősítő gyakorlatok. Ügyességet fejlesztő gyakorlatok: Karika hajtása, karikán való átbújás, karika pörgetése. Fogójátékok.
6.	Gerinctorna gyakorlatok. Talptorna papírgalacsinnal. A lábszárizomzatot erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok. Utánzómozgások, utánzó játékok.
7.	Babzsákkal végzett vállövet és mély hátizmokat erősítő gyakorlatok. Ügyességet fejlesztő babzsák gyakorlatok - feldobások, elkapások feladatokkal, egyensúlyozás, kúszások. Szoborfogó játék.
8.	Tornakarikával végrehajtott tartásjavító- és komplex hatású erősítő gyakorlatok. Nyújtógyakorlatok. Ügyességet fejlesztő gyakorlatok: sor- és váltóversenyek karikával, labdával.
9.	Gimnasztikai szalaggal végzett kar-, törzs- és combizomzatot fejlesztő gyakorlatok. Nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Talptorna. Küzdőjátékok párban.
10.	Tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben. Általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatok akadálypályán.
11.	Kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvésben, oldalfekvésben, hanyatt fekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban, labda gyakorlatok. Fogójátékok, labdás ügyességi feladatok.
12.	Légzőgyakorlatok. Gerincmobilizálás, izomkontraktúrák oldása. A törzs izmainak erősítése, mellkasfejlesztés, hason, háton. Méta játék.
13.	Gimnasztikai szalaggal végzett kar-, törzs- és combizomzatot fejlesztő gyakorlatok. Nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Talptorna. Küzdőjátékok párban.
14.	Légzőgyakorlatok. Talptorna. A has- és törzsizomzatot erősítő gyakorlatok medicinlabdával, babzsákkal. Fogójátékok.

15.	Kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvésben, oldalfekvésben, hanyatt fekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban. Küzdőjátékok párban.
16.	Tornakarikával végrehajtott tartásjavító- és komplex hatású erősítő gyakorlatok különböző testhelyzetekben. Ügyességet fejlesztő gyakorlatok akadálypályán – sor- és váltóversenyek.
17.	Babzsákkal végzett vállövet és mély hátizmokat erősítő gyakorlatok. Ügyességet fejlesztő babzsák gyakorlatok - feldobások, elkapások feladatokkal, egyensúlyozás. Szoborfogó játék.
18.	Általánosan és komplexen fejlesztő, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Egyensúlyi gyakorlatok. Fogójátékok.
19.	Gerinctorna gyakorlatok. Talptorna papírgalacsinokkal. A lábszárizomzatot erősítő gimnasztikai szalaggal végzett gyakorlatok, sztreccsing gyakorlatok. Méta játék.
20.	Légzőgyakorlatok. Talptorna. A has- és törzsizomzatot erősítő gyakorlatok különböző testhelyzetekben. Fogójátékok.
21.	Gimnasztikai szalaggal végzett kar-, törzs- és combizomzatot fejlesztő gyakorlatok. Nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Küzdőjátékok párban.
22.	Kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvésben, oldalfekvésben, hanyatt fekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban, labdás ügyességi feladatok.
23.	Légzőgyakorlatok. Gerincmobilizálás, izomkontraktúrák oldása. A törzs izmainak erősítése, mellkasfejlesztés, hason, háton. Méta játék.
24.	Medicinlabdával végzett kar-, törzs- és combizomzatot fejlesztő gyakorlatok, átadások párban hason-, hátonfekvésben és ülésben. Sztreccsing gyakorlatok. Küzdőjátékok.
25.	Talptorna. Akadálypályán végzett komplexen fejlesztő gyakorlatok. Szoborfogó.
26.	Ügyességet fejlesztő babzsák feladatok: feldobások, elkapások, testfordulatok, kúszások, mászások. Fogójátékok.
27.	Tornakarikával végrehajtott tartásjavító- és komplex hatású erősítő gyakorlatok különböző testhelyzetekben. Ügyességet fejlesztő gyakorlatok tornakarikával egyénileg: átbújások, gurítások, pörgetések.
28.	Légzőgyakorlatok. Gerinctorna gyakorlatok. A törzs izmainak erősítése, mellkasfejlesztés, hason, háton. Fogójátékok.
29.	Tartásjavító gyakorlatok különböző korrekciós testhelyzetekben. Általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatok akadálypályán.
30.	Gimnasztikai szalaggal végzett kar-, törzs- és combizomzatot fejlesztő gyakorlatok. Nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Küzdőjátékok párban.
31.	Tartásjavító gyakorlatok - mély hátizmok erősítése és nyújtása. Karikával végzett koordinációt fejlesztő gyakorlatok. Fogójátékok.
32.	Talptorna. Erősítő jellegű gimnasztikai gyakorlatok: far- comb- és lábszárizomzat erősítése. Nyújtógyakorlatok. Fogójátékok.
33.	Erősítő hatású gyakorlatok: kar-, törzs-, lábmozgások, hason fekvésben, oldalfekvésben, hanyatt fekvésben, térdelőtámaszban, térdelésben, állásban. Sor- és váltóversenyek.
34.	Légzőgyakorlatok. Gerincmobilizálás, izomkontraktúrák oldása. A törzs izmainak erősítése, mellkasfejlesztés, hason, háton. Méta játék.
35.	Gimnasztikai szalaggal végzett erősítő hatású, a vállöv-, kar-, far- és combizomzatot fejlesztő gyakorlatok. Talptorna papírgalacsinokkal. Küzdőjátékok.
36.	Általánosan és komplexen fejlesztő, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok. Gerinctorna gyakorlatok hasonfekvésben. Fogójátékok.
37.	A tanév értékelése. Játék.