

A lábboltozat-süllyedés prevenció és korrekció lehetőségei

Módszertani ajánlás

Feljegyzések

1.Megelőzés:	heti 1-2 foglalkozás	20'-30'	-
2.Korrekció:	heti 2-3 foglalkozás	25'-35'	-
3.Játékos formában			-
4.Csoportlétszám:10-15 fő			-
5.Mezítláb vagy zokniban végrehajtva!			-
6.A foglalkozások felépítése:			-
1.Bevezető rész:- Járás gyakorlatok			-
- Testnevelési játékok			-
2.Fő rész:			-
- Nyújtó gyakorlatok			-
- Mobilizáló gyakorlatok			-
- Erősítő gyakorlatok			-
3.Befejező rész:- Testnevelési játékok			-
7.Foglalkoztatási formák:			-
- Egyéni gyakorlatok			-
- Páros gyakorlatok			-
- Csapatfoglalkoztatás			-
- Csoportos foglalkoztatás			-
8. Alkalmazott gyakorlatok:			-
- Rendgyakorlatok			-
- Előkészítő gyakorlatok			-
- Rávezető gyakorlatok			-
- Fő gyakorlatok			-
- Játékok			-
9.Bemutató, utasítás, hibajavítás, dicséret.			-
10. Korosztályonkénti differenciálás.			-
11.Egyszerűbb gyakorlatok (2 ü.) →Bonyolultabb gyakorlatok (4-8 ü)			-
12.Kezdetben ülésben, majd állásban történő végrehajtás.			-
13. Pontos mozgás kivitelezés.			-

Gyakorlatok típusai:

Feljegyzések

1. Egyéni gyakorlatok szer nélkül:

- ülésben, (széken, talajon, nyújtott – terpeszülésben, stb.) -
- támaszhelyzetekben, állásban, guggolásban, járás közben stb. -

2. Egyéni gyakorlatok kézi szerekkel:

- zokni, szalag, kendő, babzsák, szivacs labda, süni labda, kavics, gyöngy- -
- makk, gesztenye, szalvéta, papír zsebkendő, gyurma, ceruza-papír, -
- fakocka, tornabot, alufólia guriga, Kinder tojás belső, gumikarika, stb.-

3. Egyéni gyakorlatok szereken- szerekkel:

- tornapad, zsámoly, bordásfal, lépőkövek, polifoam szőnyeg, -
- érzékelő ösvény, Dynair párna, folyami kövek, tornakarika, -
- tappancsok, lábnyomok, masszírozó szőnyeg, stb. -

4. Egyéni gyakorlatok ütemre, mondókára, zenére:

- ha az adott gyakorlat végrehajtása nem akadozik! -

5. Páros gyakorlatok:

- kézi szerekkel, ha már egyénileg jól megy az adott gyakorlat, -
- nagycsoportosok, -

6. Járás gyakorlatok:

- lábujj, sarok, külső-belső talpél, előre, hátra, oldalra, stb. -

7. Testnevelési játékok:

- Szoborjáték, gyűjtögető, árvizes játék, szabadulás a szalagtó...stb -

8. Akadálypálya:

- a fent felsorolt szerekkel. -