

Plkt.sz: B/41-.....2018.

Tevékenység szakmai beszámoló

Tevékenység kódja, címe:

Kötelezően megvalósítandó önállóan megvalósítható tevékenységek. Mese-vagy mozgásterápiás foglalkozás. K/43

A foglalkozás címe: Komplex mozgás és testterápia vagyis „Észlelősdí”.

Foglalkozásvezető (k) neve: Karádiné Lőrinc Ibolya, Kiss Nikoletta, Pigler Judit

Célja: Alapvető tartási, mozgási funkciók alakítása, fejlesztése, mozgásos felkészítés, mozgásformák gyakorlása, adaptív tevékenységek és eszközhasználat tanítása, a mozgás megszerettetése, valamint egy bizalmi testkontaktuson keresztül történő olyan stimulált állapot, testérzet létrehozása, mely elősegíti az ellazulást, pozitív mentális és szomatikus folyamatok beindítását, szisztematikus kapcsolatok kiépítését.

Óraszám összesen: 80 óra/40 alkalom

A tevékenység időkerete: 2018. június 01. – 2018. december 31.

A tevékenység résztvevői köre, és tapasztalat:

A programban olyan súlyosan, halmazottan akadályozott gyermekek kerültek, akik már régóta ismerik egymást, egy ellátotti helyen élnek, így ők csoportként is jól funkcionáltak, eltérő életkoruk és készség szintjük ellenére is.

A program folyamán egy személyi változás történt, egy fő egész napos köznevelési résztvevő lett, így a további foglalkozásokon való részvétele nem volt megoldható.

A tevékenység helyszínének bemutatása, tapasztalat:

A program minden alkalommal két helyszínen valósult meg, mindig ugyanabban a sorrendben. Először a tornateremben a nagymozgásos tevékenység zajlott, majd csoportszobai helyszínen az érzékszervi stimulációk történtek. Mindkét helységben meg tudtuk teremteni az adott tematikus egység hangulatát, hiszen megfelelő tér és eszközállomány állt rendelkezésünkre jól motivált gyermekekkel.

A tevékenység tematika egységenkénti célja, részóraszama, alkalmazott módszerek, a megvalósítás eredményei, tapasztalatai:

A komplex programot heti két alkalommal végeztük, alkalomként 40+50 perces időtartamban.

A program struktúrája:

Szenzomotoros tréning (mozgásterápia): 40 perc

Testterápia: 50 perc

I. Tematika egység, alkalom/téma:

Programunk első részében (mozgásnevelés, mozgásterápiás) szenzomotoros fejlesztés történt összehangolt, összetett tevékenységeken keresztül.

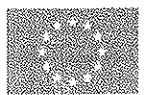
EFOP 1.2.7-16-2017-00018. „Útravaló” a Békés Megyei gyermekvédelmi szakellátásban élő ellátottak részére
Kedvezményezett: BM. Szociális, Gyermekvédelmi
Központi és Tegyesz 5600 Békéscsaba, Degré u. 59.
e-mail: bekes.szgyk@fago.hu; www.fago.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Szenzomotoros tréning (mozgásterápia): 40 perc

Felépítése: Tornateremben:

1. Elhelyezkedés, gimnasztikai jellegű bemelegítő gyakorlatok (5 perc)

Eszközök: tornaszőnyegek, tornapadok

2. Főrész: szenzomotoros készségfejlesztő körpálya teljesítése (30 perc)

Eszközök: tornapad, rácsos egyensúlyozók, rugós deszkák, tornaszőnyegek, hinta, tölesér, bordásfal, gördeszka, óriás fittball labda, billenő deszka, alagút, színes tekebábuk, talptorna szőnyeg (akupresszúrás), íves roller, átlátszó építőköcskák munkalappal, formaegyeztető: Dobozba be!, 2- és 3-kerekű roller, folyami kövek, kezek és lábak, akadály tornaszer készlet, testhenger család, forgó tojás, trambulín, labdák, guruló zsámoly, zsámoly, ritmuskeltők, jelzőlámpa, bordásfalra akasztható létra-csúszda, babzsákok,

3. Befejezés: testnevelési játék (szabályjáték, 5 perc)

Eszközök: színes léglabdák, színes geometriai formák, járművek, bolyák, színes kendők, nagyméretű színes ernyő, színes kartonok

2. Tematika egység, alkalom/téma:

A program második részében a testorientált módszerek, eljárások kaptak helyet, ahol a testen közvetlenül és közvetve is hatást tudunk gyakorolni az idegrendszerre.

A 2. blokk felépítése: Átsétálás a foglalkoztató szobába:

Elhelyezkedés, illetve pozicionálás + nyitó zene.

Eszközök: fektető matracok, pozicionáló párnák, lepedők (PVC), CD

1. Hangterápia (kb.: 15 perc)

Hangtálak, hangvillák, szélesengők, shakerek és a gong segítségével, különböző frekvenciájú rezgések létrehozása, amelyek mély rétegekig hatolnak, így stimulált állapotot hoznak létre. Ez elősegíti az ellazulásukat, és megindulhatnak a pozitív mentális, és szomatikus folyamatok.

Eszközök: hangtálak, hangtál alátétek, ütők, hangvillák, szélesengők, shakerek, projektor fényjátékok vetítéséhez, gong, DVD

2. Bazális aktivizálás + receptív zeneterápiás blokk (kb.: 10 perc)

Bazális stimuláció (A.Fröhlich): Szisztematikus kapcsolatok, cselekvési sémák, emocionális alapok építése, alakítása. Megkísérli, hogy valamennyi rendelkezésre álló receptorhoz a legegyszerűbb módon eljuttassa az ingereket (szomatikus, tapintásos-taktilis, akusztikus, akusztó-vibratórikus, vizuális stimulációk különféle eszközökkel).

Receptív terápia: (adaptált) Bobath labdán zenei ritmusra történő mozgással, mozgatással egybekötött zenehallgatás.

Eszközök: túske labdák, túske henger, illataromák, párologtató, LED gyertyák, masszírozók, CD, DVD, fényszálak (fényfüggöny), Bobath labda

3. Lazító gyakorlatok (Jörimann és Besems féle testterápiák) + receptív zeneterápiás blokk (kb.: 10 perc)

Érzékszervi és testi, légzés és mozgásos tapasztalatok meglétéből vagy hiányából indul ki. testkontaktuson keresztül történő lazítás, korrekció, testérzet alakítás passzív gyakorlatokkal.

Eszközök: LED gyertyák, CD, illataroma, párologtató, Bobath labda

4. Masszázs + receptív zeneterápiás blokk (kb. 15 perc)

Leboyer féle simító masszáz

Az egész test meghatározott sorrendű átmasszírozása.

Eszközök: nedves törülköző, CD, DVD, projektor, Bobath labda, LED mécsesek, fényszálak (fényfüggöny),

Lezárás + záróakkord





A test és tudat ébresztése (arousal szint emelkedés) a foglalkozás végét jelölő hangeffekttekkel (zenével), elköszönés.

A feldolgozás során alkalmazott módszerek:

A megvalósítás során hatékony, a célesoporra adekvát módszereket ötvöztünk, felhasználtuk a mozgásnevelés módszereit:

- adaptált testnevelési mozgásanyag és játékok
- passzív segítségnyújtás
- aktív mozgáskiváltás
- bemutatás
- folyamatos szóbeli irányítás
- gyakorlás
- korrigálás
- motiválás
- játékosság
- differenciálás
- igazi/valós tevékenységbe ágyazott mozgásfejlesztés
- kompenzáló technikák
- egyénre szabott segítségnyújtás
- cselekedtetés
- ellenőrzés, értékelés alkalmazása
- ismétlések

A megvalósítás eredményei:

1. Rövidtávú fiziológiás és pszichikus hatások:

- javuló keringés
- optimálisabb légzésritmus
- izomtónus rendeződés
- jobb közérzet
- éberebb figyelem
- védettség, ellazulás érzésének alakulása
- testézés alakulása
- modalitás megismerése, modalitásspecifikus ráhatások alkalmazása

2. Hosszabb távú fiziológiás és pszichikus hatások:

- szenzomotoros, vizuomotoros koordináció fejlődése
- vesztibuláris rendszer erősödése
- kognitív funkciók fejlődése
- szabálytudat fejlődése
- kitartás, feladattartás erősödése
- dinamikus, statikus egyensúly fejlődése
- mozgásigény pozitív alakulása
- jobb emésztés
- jobb alvás
- jobb egészségi állapot





- magatartászavarok csökkenése (auto-, heteroagresszió)
- sztereotípiák csökkenése
- kommunikáció alakulása
- hypo-, vagy hyperszenzitivitás pozitív irányban történő változása
- interakciók erősödése
- intermoduláris, szeriális kapcsolatok alakulása
- biztonságérzet, pozitív válaszreakciók alakulása

A megvalósítás tapasztalatai:

- Terápiánk alapelve az volt, hogy az érzékelés-észlelés alapját képezi minden tevékenységnek, ezért épült valamennyi foglalkozásunk a szenzorok stimulációjára.
- Terápiánk alapja egyrészt mozgásterápia (mozgásnevelés), másrészt testterápia. Némi újdonságként e két – külön-külön jól működő terápiát jelen programunkban egymásra építettük, így biztosítva a fejlesztés komplexitását.
- Az „Észlelősdí” mind aktív mozgáson keresztül (szenzomotoros tréning), mind pedig passzív, vezetett aktív formában (testterápiák) segíti a különböző észlelési folyamatok interiorizációját, intra-, intermoduláris és szeriális kapcsolatok kiépülését, automatizációját. A fentebb bemutatott módszerek, eljárások e tekintetben igen hatékonyak, széles választási és adaptálási lehetőségeket kínálva a résztvevőknek.
- Tapasztalataink azt mutatják, hogy a fejlettségi szintet figyelembe vevő mennyiségű és minőségű inger biztosításával az egész személyiség fejleszthető.
- A foglalkozások felkeltették a gyermekek saját testükből és a külvilágból érkező ingerek iránti érzékenységét.
- A programban alkalmazott módszerek és eszközök kiválóan rámutattak a különböző modalitás típusokra.
- A résztvevőkben fejlődött az ingerek felé való odafordulás, az azok megragadására irányuló képesség.
- A program elősegítette az érzékelési és mozgási folyamatok összerendeződési képességének fejlődését

Stb. folytatni amennyi tematika egységenként/témánként volt tervezve az adatlapban

Dátum: 2018. december 19.

Kovács László

Foglalkozásvezető aláírása

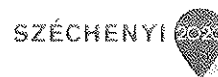
Kiss Nikolett

Foglalkozásvezető aláírása

Figler Judit

Foglalkozásvezető aláírása





Ikt.sz: B/ 41-...³⁸²...2018.

Tevékenység szakmai beszámoló

Tevékenység kódja, címe: K/44 Zumba- együttmozgás az egészség megtartása érdekében

Foglalkozásvezető (k) neve: Szilágyiné Váradi Edit

Célja: Együttmozgás az egészség megtartása érdekében, testtudatosság fejlesztése, szocializált önkifejezési lehetőség tanítása és biztosítása. A fiatalok körében a latin tánc típusainak megismertetése, aerobikmozgással egybekötve. A Zumba mozgásforma ezen ismeretek bemutatását is szolgálja, párhuzamosan a mozgás fontos, egészségvédő hatása mellett. A fiatalok számára a tánc kötetlen, jó hangulatú légköre mentén lehetőséget biztosít új barátok szerzésére, informális módon, baráti csoportok kialakítására. Ezen kapcsolatok egymás erőforrásai is lehetnek a későbbi életévekben.

Óraszám összesen: 8 óra

A tevékenység időkerete: 2018.10.15. 15.00órától 15.45-ig.
2018.10.12. 15.00órától 15.45-ig.
2018.10.19. 15.00órától 15.45-ig.
2018.10.26. 15.00órától 15.45-ig.
2018.11.09. 15.00órától 15.45-ig.
2018.11.23. 15.00órától 15.45-ig.
2018.11.30. 15.00órától 15.45-ig.
2018.12.14. 15.00órától 15.45-ig.

A tevékenység résztvevői köre, és tapasztalat: Résztvevőként a nevelőszülői hálózatban nevelkedő gyermekek voltak, tekintettel arra, hogy az utógondozói ellátottak középiskolai illetve felsőoktatásban részesülve nem tartózkodnak Körösladány területén a hét egyik napján sem, valamint a hétvégéket kapcsolattartáson töltik, mely nem egyezik Körösladány területével. Ennek tudomásul vétele mentén került sor a nevelőszülőknél élő gyermekek részére történő egészségmegőrző, a tánc és aerobik egyesítésével létrejött Zumba mozgásforma megismertetése.

A tevékenység helyszínének bemutatása, tapasztalat:

Helyszíneként a körösladányi ÁMK Dr. Asztalos Miklós Művelődési Ház 5516 Körösladány, Petőfi tér 2. sz. került kiválasztásra.

Teremként a művelődési ház nagytermét kaptuk meg, melyben 3 db nagy mozgatható tükör illetve egy színpad állt rendelkezésünkre a gyermekek igénye szerint.

Hangtechnikát is biztosított a művelődési ház, mely lehetővé tette a zenés megvalósítást. A technikát az óra kezdése előtt már felállították, így ezzel nem kellett foglalkoznunk. Megfelelő volt a megvilágítás, a higiéné, a fűtés a teremben. Az ott dolgozó szakemberek kéréseinkben azonnali segítségre voltak.

Tekintve, hogy az órák időtartama egybeesett több ünneppel, például halloween, télapó, karácsony illetve egy alkalommal színházi előadást készítettek elő a

SZÉCHENYI 2020





színpadon, mely utánunk következett. Azonban az óra megtartásának idejére a szabad helyet biztosították, a díszleteket félretolták a teremben. Az igazgató ez esetekben jelen volt, érdeklődve, hogy megfelelően alakították-e ki számunkra a terem használatát a díszletek mellett. Ha kérésünk volt, azt azonnal megoldották. Egyebek mellett különösen jó hangulatot teremtett a terem feldíszítése kiváltképp halloween és a karácsony ünnepén.

A tevékenység tematika egységenkénti célja, részóraszám, alkalmazott módszerek, a megvalósítás eredményei, tapasztalatai:

Nyolc alkalommal 45 perces órák összeállítása:

Az óra teljes felépítése *zenére* történt, mely elsősorban a latin zene megismertetését vette célba.

Az óra elején *bemelegítő gyakorlatokkal* kezdtünk, mely felkészítette a testet az intenzív mozgásra, a pulzus számának növelésére.

Az óra alatt *folyamatos volt az oktató részéről a bemutatás.*

Az első órán a *salsa* alaplépése volt ötvözve aerobik elemekkel. A második órán a *bachata* alaplépése lett ötvözve az aerobik elemekkel, a harmadik órán *hip-hop* elemek lettek ötvözve aerobik elemekkel. A negyedik órán vettük a *samba* alaplépését végül ötvözve aerobik elemekkel. Az ötödik órán a *spanyol tánc* alaplépése került tanításra szintén aerobik elemekkel ötvözve. A 6-7-8 órán vegyesen az addig tanult lépések kerültek *gyakorlásra* zene és folyamatos bemutatás mellett.

A gyakorlatok mindvégig ritmusra, zenére történtek, a tanult mozgáselemekkel, táncos kivittel.

A gyakorlatok bemutatása után folyamatos gyakorlás következett, melyet a gyermekek az oktatóval együtt közösen végeztek, és az esetlegesen nem megfelelő mozgásirány javításra kerülése mellett.

Az óra végét *mindig egy levezetés zárta*, mely egy lassabb zeneszámra, a felgyorsult pulzusszám csökkentésére irányulva, légzéstechnika mellett került levezetésre.

1. tematika egység/téma:

Részóraszám: 8x45 perc.

A feldolgozás során alkalmazott módszerek: Egyszerűen koreografált táncelemek bemutatása, gyakoroltatása aerobik elemekkel ötvözve.

A megvalósítás eredményei:

A résztvevők betekintést nyertek a latin táncok világába illetve zenei világába. Megismerhették, hogyan lehet a táncot a gimnasztika, az aerobik elemekkel ötvözni, és egy izgalmas, jó hangulatú mozgásformát gyakorolni.

A megvalósítás tapasztalatai: Az órákon jó hangulat uralkodott. Tapasztalatom szerint nem voltak jártasak ennek a zenei világnak az ismeretében. Nem jellemző, hogy ez a korosztály ilyen típusú zenét hallgasson a meglátásaim szerint. A településen sajnos kissé korlátozott a szélesebb körben vett táncirányok megismerése, azok elsajátítása. Jellemző volt, hogy a lányok foci szakkörre jártak alapvetően, melyen magam is meglepődtem. Az iskola ezen felül igen sok egyéni szakkörrel gazdagítja a gyermekek szabadidejének kitöltését, például kézműves szakkör, mazsorett, zongora stb.,

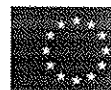
EFOP 1.2.7-16-2017-00018. „Útravaló” a Békés Megyei gyermekvédelmi szakellátásban élő ellátottak részére
Kedvezményezett: BM. Szociális, Gyermekvédelmi Központ és Tegyesz 5600 Békéscsaba, Degré u. 59.
e-mail: bekes.szgyk@fago.hu; www.fago.hu



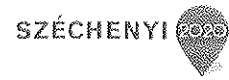
MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE



de a tánc terén korlátozott a lehetőségük. Már társas tánc sincs oktató a településen, a résztvevők elmondása alapján nincs rá igénye ennek a korosztálynak az Ő településükön.

Ami nehézséget jelentett, azaz iskola általi igen jelentős foglalkozásokkal való leterhelése a gyermekeknek. Gyakorlatilag szinte minden nap volt valaki, aki épp egy másik foglalkozásra nem ment el azért, hogy a zumba foglalkozáson részt tudjon venni. Mindegy melyik napot néztük, valakinek volt már rendszeres programja adott napokra.

Azonban a művelődési ház nyitvatartási ideje is korlátozott volt, és erre is figyelemre kellett lenni, valamint arra, hogy gyakorlatilag a településen ez az egy épület van, ahol kulturális tevékenység folytatható. Így minden alkalmat egyeztetünk jó előre, mivel énekkar, disznóvágás ünneplése, színházak, iskolai rendezvények, más pályázatok megvalósítása, minden soron következő ünnep rendezvényei stb. ugyan itt tudnak megvalósulni a településen.

A résztvevők szívesen jöttek az órákra, és a végén mindig tovább szerettek volna maradni, mert úgy láttam elragadta Őket a latin zene világa, hangulata. Kérdeztek is több esetben magáról a táncokról, a kultúráról, melyet óra után kicsit átbeszéltünk. Sajnálták, mikor vége lett, és említették, hogy nagyon tetszett nekik ez a program.

Megjegyzést kíván, hogy az utolsó alkalmon már a karácsonyi műsoruk iskolai próbája zajlott, melyen kötelező volt a részvétel. Ennek függvényében 2 fő nem tudott megjelenni az órán.

A tevékenység a következő célok mentén illeszkedik a projekt és az EU Operatív Program céljaihoz:

1. Új kapcsolatokat építettek saját kortársaik körében, melyekből tartós ismeretség, kapcsolat született.
2. Számukra új kulturális információhoz jutottak a tánc terén.
3. Új irány iránt is érdeklődnek, a zumba megismerését követően.
4. Szabadidejükben tovább érdeklődnek a latin kultúra, tánc irányában.
5. Későbbiekben pozitív iránymutatás, választási lehetőség bizonyos élethelyzetekben.

Dátum: 2018. december 15.

Foglalkozásvezető aláírása

