

**Programa școlară
pentru disciplina**

KINETOTERAPIE

**Învățământ special
Clasele pregătitoare – a IVa
Dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate**

**Tantern
*KINETÓTERÁPIA***

**Speciális oktatás
Előkészítő – IV. Osztály
Súlyos, nagyon súlyos és/vagy halmozott értelmi
fogyatékoság**

2019

Bevezetés

Az mozgásterápiaként vagy gyógytornaként meghatározott kinetóterápia olyan rehabilitációs programokon keresztül történik, amelyek a csökkent funkciók helyreállítását vagy a funkcionális szint növelését célozzák, különböző sérülések esetén. A gyógytorna specifikus eszköze, a fizikai edzés, ami a mozgásszervi panaszok helyreállítására szolgál részlegesen visszafordítható vagy visszafordíthatatlan problémák esetén.

A kinetóterápia egy oktatási tantárgy, amely orvosi, testnevelési és oktatási tudományok kapcsolata révén alakult ki ezért is fő jellemzője az interdiszciplinárisát, ami arra készíti a mozgással foglalkozó szakembereket, hogy új elméleti és módszertani forrásokat azonosítsanak.

A Kinetóterápia a speciális oktatás sajátos tantárgya, amely része az enyhe és közepes szellemi fogyatékossgal élő tanulók, a súlyos, nagyon súlyos és / vagy halmozott szellemi fogyatékossgal élő diákok, az érzékszervi fogyatékkal élők, hallás és látássérültek kerettantervének. A tantárgy a kerettanterv kilencedik, vagyis a **Specifikus és kompenzációs terápiák** (egyéni/csoportos) műveltségi területnek része és heti két óra áll rendelkezésére, kivéve azokat az osztályokat, ahol a súlyos, nagyon súlyos és / vagy halmozott szellemi fogyatékos tanulók mozgássérültek is, mert ebben az esetben heti 4 óra anélkül, hogy meghaladnák a műveltségi terület össz-óraszámát.

A mozgásterápia beillesztése a "Speciális és kompenzációs terápiák" területébe, más terápiás-rehabilitációs tudományágakkal együtt hozzájárul az alkalmazkodóképesség növeléséhez, a mozgásszervi rendellenességek javításához. Így a kinetóterápia igen fontos szerepet tölt be a sérült tanulók fejlesztésében azért, hogy eleget tegyenek a napi kihívásoknak. Számos európai országban megtalálható a mozgásterápia mint tantárgy.

A Kinetóterápia tantárgy tanterve a kompetencia alapú tanterv mintájára lett kidolgozva azzal a céllal, hogy hozzájáruljon az elemi osztályban tanuló gyermek személyiségfejlesztéséhez.

A tanterv egységes az elemi osztályt tekintve, nem tagolódik minden osztályra, mivel a szóban forgó tanulók biotrikus és mozgási szempontból igen heterogén kategória.

A tanterv szerkezete:

- **Bevezetés**
- **Alapkompetenciák;**
- **Sajátos kompetenciák és példák a tanulási tevékenységekre;**
- **Tartalmak;**
- **Módszertani útmutató**

A **kompetenciák** a tanulás által fejlesztett ismeretek, készségek és attitűdök összessége, amelyek lehetővé teszik különböző problémák megoldását egy adott témakörben vagy az általános problémák megoldását különböző helyzetekben.

Az **alapkompetenciák** magukban foglalják a tanulók által megszerzett tudást az általános elemi oktatás során. Ezek a tanulók egészséges életmódjának kialakulásához, a harmonikus fizikai fejlődéshez és a mozgás javításához vezetnek.

A **sajátos kompetenciák** egy iskolai év során alakulnak ki, az általános kompetenciákból származnak, és jelképezik ezen kompetenciák egymásraépülő elsajátítási időszakát. A sajátos kompetenciák a tanulási tevékenységek megvalósítási mintáival összefüggésben vannak. A tevékenységek megvalósítási mintái/terápiák képezik a tanítási tevékenységek alapjait, amelyek hozzájárulnak a kompetenciák megszervezéséhez. A tanterv mintaértékű, különböző típusú tanulási tevékenységeket javasol, amelyek magukba foglalják a módszertani eljárásokat, valamint értékesítik a tanulók tapasztalatait.

A tanítási tartalmak a következő területekre van csoportosítva:

1. A testtartás hiányosságai / fizikai hiány
2. Neuro-motrikus újraszervezés

3. Pszihomotricitás

4. Mozgásképesség.

A módszertani útmutató tartalmazza azokat a javasolt gyakorlat-sorozatokat melyek hozzájárulnak a fizikai rendelleneségek korrigálásához, lecketervi elemeket (módszerek, stratégiák, eszközök) valamint értékelési tesztek.

A Kinetóterápia, a **Specifikus és kompenzációs terápiák** műveltségi terület tantárgyaival együtt, hozzájárul a kimeneti követelmények megvalósításához vagyis a tanulók egészség fenntartásához / javításához a mozgásterápia alkalmazásával. A Kintóterápia az a tantárgy amely leginkább befolyásolja a harmonikus fizikai fejlődést, korrigálja a fizikai hiányosságokat, kialakítja a motoros készségeket, fejleszti az erőfeszítés képességét és fokozza a társadalomba való beilleszkedést. A cél tehát a kompetenciák fokozatos megszerzése a tanulók életkori tapasztalatainak felhasználásával a megnyílvánuló sérülés típusa és mértéke függvényben.

A kinetoterápiás programok tervezéséhez és alkalmazásához az egyéni sajátosság elvét kell alkalmazni, a fokozatosság elvének részeként, a megvalósítás pedig az Egyéni Beavatkozási Terv alapján valósul meg, ami minden típusú változtatásra ad alkalmat.

A tanterv a fő irányadó a tanári munka tervezésében, a módszertani fogalmak tisztázásában, ezért úgy kell tekinteni mint egy igen hasznos eszközt a sérült vagy fogyatékos gyerekekkel való foglalkozásban.

Alapkompetenciák

- 1. Részvétel a megelőző / terápiás fizikai tevékenységekben a helyes testtartás megtartása / megszerzése érdekében**
- 2. Mindennapi mozgás beiktatása a neurológiai rendellenességgel rendelkező diákoknál**
- 3. A testrészek használata az elsődleges szükségletek kielégítésére**
- 4. Alapvető mozdulatok elvégzése a motoros készségek fejlesztése érdekében**

Előkészítő - IV. osztály

Sajátos kompetenciák és tanulási/terápiai tevékenységek

1. Részvétel a megelőző / terápiás fizikai tevékenységekben a helyes testtartás megtartása / megszerzése érdekében

Előkészítő – IV. osztály
1.1. Mozgások gyakorlása a fizikai hiányosságok korrigálásához - Mozgásos feladatok elvégzése a fizikai hiányosságok megelőzésére; - Speciális mozgások végrehajtása a testtartáshiányos attitűdök javítása érdekében; - Javító gyakorlatok elvégzése a test különböző testhelyzeteiből.
1.2. A korrekciós gyakorlatokra jellemző mozgási változatok utánzása - A tanárral egyszerre és általa javasolt mozgások elvégzése; - A testrészekre jellemző mozgási csoportok gyakorlása a fizikai hiányok korrigálására; - A testtartás javítása dinamikus műveletben.
1.3. A fizikai fogyatékoság strukturális szinten történő előfordulásának megelőzése érdekében megfelelő testtartás alkalmazása - A helyes testtartás betartása a tevékenységek során; - A hibás testtartás kijavítása figyelmeztetés után; - A gyakorlatok során hibás alappozíciók módosítása.

2. Mindennapi mozgás beiktatása a neurológiai rendellenességgel rendelkező diákoknál

Előkészítő – IV. osztály
2.1. A görcsösség csökkentése specifikus eszközök segítségével - Gördülő gyakorlatok, minden mozgási irányba, hanyatt- és hasonfekvésben a Phisio-labdán; - Testtartás reflex gátló helyzetekben; - Izomnyújtásos és egyensúlyozási gyakorlatok.
2.2. Alakformáló gyakorlatok a görcsös izmok megnyújtására - Neuromuszkuláris könnyítő gyakorlatok végzése a felső-, alsó végtagok és a törzs szintjén ; - Izomnyújtó gyakorlatok; - Passzív mozgásos gyakorlatok.
2.3. Az emberi test specifikus helyzetei - térdelő támasz, térdelő, ülő, álló helyzetek megtartása segítséggel; - Egyensúlyozás különböző helyzetekben, az alátámasztási pont csökkentésével; - Egyensúlyozás különböző helyzetekben, a súlypont folyamatos emelésével.

3. A testrészek használata az elsődleges szükségletek kielégítésére

Előkészítő – IV. osztály
3.1. A saját test váz felismerése - A testet alkotó részek felismerése; - A test alkotó részeinek a megnevezése; - A testnek más tárgyakhoz való viszonyítása: fel – le, előre – hátra.
3.2. Specifikus testgyakorlatok végzése az oldalak meghatározása érdekében

- Egy teniszlabda elhalyítása a preferált kézzel;
- Egy teniszlabda elkapása az ügyesebb testrésszel;
- Labda rúgása az ügyesebb lábbal;
- Egy tárgy vízszintes vagy függőleges célba dobása.

3.3. A szorítás, megfogás típusok gyakorlása

- Kézizmot fejlesztő gyakorlatok: szorítás, gyomás, hengerlés, gömbölyítés, stb.
- Újj-izmot erősítő gyakorlatok.

4. Alapvető mozdulatok elvégzése a motoros készségek fejlesztése érdekében

Előkészítő – IV. osztály

4.1. Mindennapi testgyakorlatok végrehajtása a mozgás biomechanikai fiziológiai tengelyeinek megfelelően

- Előre meghatározott útvonal követése, a talajon bejegyzett lépésekkel;
- Egy falon bejegyzett pontok megérintése minnél rövidebb idő alatt;
- Labdák áthelyezése a bordásfal egyik fokáról egy másikra.

4.2. Motorikus készségek gyakorlása standard körülmények között

- Egy kiszabott útvonal teljesítése;
- Szökdelések standard körülmények között;
- Dobások és fogások végrehajtása standard körülmények között .

4.3. Egyszerű motoros tevékenységek végrehajtása, különböző motorikus képességek megnyilvánulásaival

- Koordinációs gyakorlatok végrehajtása más motorikus képességek megnyilvánulásaival ;
- Állóképességi gyakorlatok végrehajtása más motorikus képességek megnyilvánulásaival ;
- Erő gyakorlatok végrehajtása más motorikus képességek megnyilvánulásaival;
- Gyorsasági gyakorlatok végrehajtása más motorikus képességek megnyilvánulásaival.

4.4. Dinamikus játékokban való részvétel, amelyek révén fejlődnek a motorikus képességek

- Játékok:** „Kapt el, akinél a labda van”;
- „Süt a labda”;
- „Kacsák és vadászok” .

Tartalmak

Tematikai egység	Előkészítő – IV. osztály
A testtartás hiányosságai/ testi hiányosságok	- Alap és származtatott pozíciók - A helyes testtartás az alap pozíciók és összetett motorikus tevékenységek során - Gyakorlatok a hiányos attitűdök javítására/ a fej és a nyak hiányosságai (torticolis stb.) - Gyakorlatok a hiányos attitűdök javítására / a mellkas hiányosságai - Gyakorlatok a hiányos attitűdök javítására / a gerinc hiányosságai (kifózis, lordózis, skoliózis stb.) - Gyakorlatok a hiányos attitűdök javítására / a végtagok hiányosságai (varum, valgum, flexum, platfus stb.) - Gyakorlatok a testtartás felépítésére és javítására (Klapp módszer) - Gyakorlatok a scapuláris vonal rendellenes helyzetének javítására - Gyakorlatok a medence rendellenes helyzetének javítására - Gyakorlatok a törzs szimmetriájának kialakításaért, a vállak, lapockák, mellkas, gerinc asszimmetrikus attitűdjeinek javításával - Gyakorlatok a szimmetrikus támasz elérése érdekében az alsó végtagokon, ezek asszimmetriájának javítása által - Gyakorlatok a medence asszimmetrikus pozíciójának javítására - Gyakorlatsorok a test harmonikus fejlődése érdekében: - Aktív szabadgyakorlatok - Aktív gyakorlatok saját ellenállással - Gyakorlatok hordozható tárgyakkal - A légzés és a légzés szabályozása az erő kifejtések során - Hasi légzés gyakorlása - Mellkasi légzés gyakorlása
Neuro-motrikus képesség	- Testtartás reflex gátló pozícióban - Gördülések hanyatt-, hasonfekvésben a physio-labdán - Fordulatok oldalra a tornaszőnyegen - Hátsó zsugor gördülések - Neuromuszkuláris könnyítő gyakorlatok - Passzív mozgásos gyakorlatok - Activo-passzív mozgásos gyakorlatok - Pasivo-aktív mozgásos gyakorlatok - Szabad aktív mozgásos gyakorlatok - Aktív ellenállásos mozgásos gyakorlatok - Húzó/toló gyakorlatok - Hármasként hajlítás- gyakorlatok az alsó végtagoknak - Elmozduló gyakorlatok segítő eszközökkel - Kabat módszer – rendszerek végtagoknak - Kabat módszer – rendszerek a fejnek, nyaknak és törzsnek - Bobath módszer - Vojta módszer - Pető módszer
Pszihomotricitás	- Oldaliság

	- Test séma - Hely-idő tájolódás - Szorítás - Egyensúly gyakorlatok statikus tevékenységekben - Gyakorlatok a testrészek megnevezésére és felismerésére - A tanár mozgását utánozó gyakorlatok - Gyakorlatok a saját test séma megismerésére - Gyakorlatok a súlyát testhelyzet leírására a körülvevő tárgyakhoz képest - Játékos gyakorlatok a saját test séma megismerésére - Előre meghatározott útvonal követése, különböző változatokban, egy kis homokzsákot kötve az egyik lábra - Szökdelések egyik lábról a másikra kiszabott útvonalon - Fűzér behelyezése egy üvegbe - Dobó és fogó gyakorlatok egy és mindkét kézzel, a tárgy méreteitől függően - Különböző méretű tárgyak fogása, minden szírtó-fogás típust felhasználva - becsavaró-kicsavaró gyakorlatok - Járó, futó, ugró gyakorlatok végrehajtása, hangsúly az ügyesebb lábon - Dobó, fogó, súly szállító gyakorlatok végrehajtása, hangsúly az ügyesebb kezen
Motrikus képesség	Mozgásos készségek Járás típusok: hagyományos, lábújjhegyen, sarkon Haladás négykézláb Futás típusok: egyenletes tempóban, tárgyak hordozásával, irányváltatással Ugrás típusok: helyből, akadályok felett Kúszás Manipulatív készségek a) meghajtó típus: elrugaszkodás, gördülés, hajítás b) elnyelő típus: elkapás két kézzel Stabilitási készségek a)tengely körüli: hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulás, egyensúlyozás b)statikus vagy dinamikus: álló tartások, gördülések Motorikus képességek -Végrehajtási sebesség egyes motorikus tevékenységekben - Haladási sebesség egyenes irányokban - Szegmentális dinamikus erő - Aerob általános állóképesség - Koordináció - Összetett motorikus képességek Mozgásos játékok - Dinamikus játékok

Módszertani útmutató

A fizikai terápiás beavatkozás a test és izomrendszer értékelési tevékenységével kezdődik, amely magába foglalja a természetes növekedés és fejlődés, a gyaloglás, a fogás, az artikuláció és az izomerő szintjének értékelését annak érdekében, mivel a funkcionális diagnózis és a terápiás csoportok létrehozásának meghatározása a fogyatékoság típusától és a diagnózis súlyosságától függ. A diagnózis meghatározása és megerősítése a terápiás megközelítés létrehozásának előfeltételét jelenti. A terápiás program végrehajtása az úgy szerint (patológia), Neuro-pszichomotoros (mozgási lehetőségek) és megértési, válasz/reakció alapján történik.

A tanár által felállított diagnózist az orvosnak meg kell erősítenie. Annak érdekében, hogy megfeleljenek a hipokratik elvnek "primum non nocere", a fizioterápia tanár akkor veheti be a tanulót a programba, amikor megkapta a családi orvos ajánlatát.

Az értékelésnek különböző funkciói vannak:

a *kezdeti értékelés* diagnosztikai funkcióval rendelkezik-meghatározza a tanuló fizikai hiányosságait és erő kifejtési képességének szintjét, lehetővé teszi a fizioterápiás program felépítését;

a *folyamatos értékelés* a terápiás útvonal során kapott eredményekkel kapcsolatos információkat tartalmaz, azt követi, hogy teljesültek-e a javasolt célkitűzések, és lehetővé teszik-e a terápiás megközelítés folytatását;

a *végző vagy szummatív értékelés* feladata az eredmények megkeresése és ellenőrzése - meghatározza, hogy milyen mértékben teljesültek a javasolt általános célok, összehasonlítva az egyes tanulók által elért szinteket a tanár által elvárt teljesítménnyel.

A terápiában használt értékelési eszközök:

a) A kezdeti és végző szakaszban:

- általános és testrész szomatoszkópia (felmérés)
- instrumentális(eszközös) szomatoszkópia
- általános klinikai vizsgálat
- a szomatometriai vizsgálat
- a gyaloglás értékelése
- a fogás felmérése
- ízületi felmérés goniometriás és mozgások révén
- tapintásos izom vizsgálás
- szpirometria
- A motoros és a pszichomotoros készségek készletének azonosítása a Portage útmutatóban

b) a folyamatos értékelésben:

- megfigyelés

A leggyakrabban előforduló testi hiányosságok és neurológiai rendellenességek terápiás szakaszai

1. Testi hiányosságok

Példák a tipikus háti kifózis (működési és szerkezeti) javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Használt helyzetek:

- terpeszállás, hátra dőlve vagy lábújjhegyen;
- térdelő ülés, tenyértámasz;
- hanyatt- vagy hasonfekvés;
- függés.

Irány elvek:

- a törzs kitartása hátsó nyújtott helyzetben;
- a karok a váll vízszintes vonalán vagy felette helyezkednek hátsó síkon (karok távolítása 90 fokig vagy kéztartás a vállakon, tarkón vagy 90 fok feletti távolítás);
- az alsó végtagok elülső síkon tartása, megelőzve az ágyéki lordózist;
- ellenjavallat az oldalsó fekvő helyzet és a törzs előre való hajlítása és körzése.

Járás típusok (egyenes hát, tarkóratartás): lábujjhegyen járás, járás a combok hashoz közelítésével, támadólépések előre, járás külső lábélen, stb.

Törzs gyakorlatok:

- hajlítások
- döntések oldalra
- fordítások
- hátsó körzések

Végrehajtandó passzívan, szabad aktívan.

Kar gyakorlatok:

- végrehajtásuk a vállak vonala hátsó síkján vagy felette.

Láb gyakorlatok:

- comb hashoz közelítése;
- távolítások;
- körzések az elülső síkon;

Gyakorlatok torna szerekkel:

- torna botok, labdák, stb. , amelyek lokalizálják a mozgást;
 - szereken: bordásfal, torna pad, stb. ;
- Betartva a törzs(hátsó), karok(hátsó), lábak(elülső) mozgásának síkjait.

Példák az ágyéki lordózis (működési és szerkezeti) javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Használt helyzetek:

- terpesz állás;
- térdelő ülés, tenyértámasz;
- fekvések hanyatt, hason és oldalsó helyzetben;
- ülő;
- függő;

Irány elvek:

- a törzs elülső síkon tartása;
- a karok hátsó síkon tartása a vállak vonalán vagy felette – ezekkel megelőzzük a háti kifóizist;
- lábak elülső síkon tartása;

Járás típusok (egyenes hát): lábujjhegyen járás, járás törzshajlítással különböző fokig, járás hajlított térdel, „katona”/„medve”/„elefánt” járás stb.

Futás típusok (egyenes hát): magas térdemeléssel, adogatott lépésekkel, szkippelés stb.

Törzs gyakorlatok:

- hajlítások,
 - döntések oldalra,
 - fordítások,
 - elülső körzések.
- Passzív, szabad aktív végrehajtás.

Kar gyakorlatok: távolító mozgások 90 fokig vagy kezek helyezése tarkóra, vállra, stb.

Láb gyakorlatok:

- comb közelítése hashoz,
- távolítások,
- zárások,
- körzések elülső síkon.

Gyakorlatok torna szerekkel:

- botok, labdák, stb.
 - szereken: bordásfal, torna pad, stb.
- Betartva a törzs(elülső), karok(hátsó), lábak(elülső) mozgásának síkjait.

Példák a skoliózis javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Irány elvek:

- csak a gyógyult gerincen alkalmazzuk;
- egyidejűleg mozgósítjuk és élénkítjük a hát izmait, mert a mozgósítás élénkítés nélkül kihangsúlyozza a görbületet, az élénkítés mozgósítás nélkül meghagyja és fejleszti a hiányosságot
- az „S” skoliózisnál egy görbületet rögzítünk helyes korrekciós vagy hiperkorrekciós pozícióban – a karok segítségével háti görbületet és a lábak segítségével ágyéki görbületet;
- ellenjavalt a törzs hajlítása.

Használt helyzetek:

- a domború oldali lábbal állás: lábujjhegyen, padon, a bordásfal egyik fokán, elülső támadólépésben;
- támadólépés oldalra;
- négykézláb;
- fekvő;

- függés aszimmetrikus fogással;

Törzs gyakorlatok:

- döntések a domború oldalra;
- fordítás a domború oldal irányába;
- körzések hátsó síkon;

Kar gyakorlatok:

- direkt hatásuk van a vállakra, lapockákra és indirekt a gerincere;
- mindkét kar távolítása 90 fokig egy helyes korrekciós gyakorlat a domború és a homorú részre is;
- aszimmetrikus karmozgások: a domború oldali kar a váll vonalán vagy a felett dolgozik, a homorú oldali a váll vonalán vagy alatta dolgozik;

Láb gyakorlatok:

- követik a medence oldali felépülését;
- asszimmetrikusan végrehajtott: a domború oldali láb a medence vízszintes vonalán vagy a felett dolgozik, a homorú oldali láb a medence vonalán vagy alatta.

Kiegészítő jártasságok korrekciós szereppel:

- „C” skoliózis esetében hagyományos négykézláb járás (ellentétes kar és térd);
- „S” skoliózis esetében azonos oldali kar és térd;

Gyakorlatok torna szerekkel:

- használhatunk: botokat, medicin labdákat stb. , a legtöbbet használt a bot;

Példák a torticollis (ferde nyak) javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre **Használt helyzetek:**

- állás;
- ülés;
- térdelés;
- fekvés;
- függés;

Fej és nyak gyakorlatok:

- fordítás az érintett oldalra és döntés az egészséges oldalra

Törzs gyakorlatok:

- döntések oldalra;
- fordítások;
- hajlítások;
- körzések a hátsó síkon;

Kar gyakorlatok:

- aszimmetrikus végrehajtás: az érintett oldali váll lejjebb helyezkedik, a kar ezzel egy vonalban és alatta dolgozik; az egészséges oldalon a váll kiemelve és a kar a váll vonalán és felette dolgozik;

Gyakorlatok hordozható tárgyakkal és kiegészítő jártasságok ugyanezen korrekciós szerkezettel dolgozva a végtagokat használva.

Példák a süllyedt mellkas javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Használt helyzetek:

- álló;
- ülő;
- térdelő;
- fekvő;

Gyakorlatok:

- lábujjhegyen járás tarkóra tartással, könyökök mozgatása vissza;
- helyben futás, alternatív térd emelések;
- állás – a tanár által keltett ellenállással ki és be légzés;
- térdelés, tenyértámasz elől – a törzs mozgatása előre és le;
- hanyattfekvés, térdek enyhén behajlítva, talp a talajon – be és ki légzés változtatva a mellkas átmérőjét;
- hasonfekvés, karok hátul összefogva- kúszás a lábak segítségével.

Példák a lapos mellkas javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Használt helyzetek:

- álló;
- ülő;
- térdelő;
- fekvő;

Gyakorlatok:

- támadólépések csípőretartással, minden lépésnél a könyök mozgatása vissza;
- állás, karok csípőn – térdhajlítás, karok magasba emelése oldalt belégzéssel, vissza kilégzéssel;
- térdelés, tenyér támasz – törzs hajlítás, kar felemelése a talajról, belégzés, vissza kilégzéssel;
- hasonfekvés, tenyértámasz a mellkas mellett- kúszás kéz tolások által;

Példák az „X” láb (varum) javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Használt helyzetek:

- terpeszállás távolított lábakkal;
- ülés vagy hanyattfekvés behajlított és közelített térdekkel, lábfejek eltávolítva egymástól;

Gyakorlatok:

- terpeszállás – támadóállás, a behajlított lábfej befele néz;
- térdelés, karok oldalt – ereszkedés jobb/bal combra, lábak emelése, térdhajlítás és emelés jobbra/balra, vissza kiinduló helyzetbe;
- hasonfekvés, homorítás a boka megfogásával, egyensúlyozás előre-hátra;
- oldalt fekvés- alternatív térdemelés a mellkashoz;
- szökdellések jobb/bal lábon , térdkörzések;

Példák az „O” láb (valgum) javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre

Használt helyzetek:

- lábujjhegyen állás, zárt lábak;
- ülés vagy fekvés keresztezett lábbal;

Gyakorlatok:

- lábujjhegyenjárás, karok magastartásban;
- külső lábélen járás, tarkóratartás;
- terpeszállás, labda a kézben – törzshajlítás előre, labda dobása hátra a lábak között;
- hátonfekvés, lábemelés 90 fokig – lábak távolítása és zárása;
- függés a bordásfalnak háttal- a térdek között egy medicin labda tartása;
- függés a bordásfallal szemben – a nyújtott lábak egyensúlyozása;

Példák a térd flexió javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre**Használt helyzetek:**

- lábujjhegyenállás;
- ülés;

Gyakorlatok:

- lábujjhegyenjárás, csípőretartás;
- ollózófutás;
- szögállás, karok csípőn- ugrás előre térdhajlítással, karok mozgása előre és fel, talajfogás lábujjhegyen;
- ülés, kezek a térden – kúszás alternatív csípőemeléssel;

Példák a térd hiperextenzió javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre**Használt helyzetek:**

- hason vagy oldalfekvés

Gyakorlatok:

- járás behajlított térdekkel, tarkóratartás;
- szögállás, térdek behajlítva, kezek a térden – békaugrás
- terpeszállás, karok oldalsó középtartásban – támadólépés oldalra rugózással, karok csípőre
- térdelés, medicin labda tartása fej felett – ülés jobbra/balra a labda leengedésével az ellenkező oldalra;
- hasonfekvés, alternatív és egyidejű lábhajlítás a combhoz ellenállás leküzdésével;

Példák a lúdtalp javítására szolgáló gyakorlatokra és irány elvekre**Használt helyzetek:**

- fekvő;
- ülő;
- térdelő;
- álló;

Irány elvek:

- a korrekció kezdetben stabil helyzetekben valósul meg, kevésbé fárasztó, nem lábra támaszkodva;
- attól függően, hogy milyen talpizmot élénkítünk, használunk álló gyakorlatokat és járás lábujjhegyen és sarkon;
- a boka artikulációinak gyakorlatait alternatív vagy egyidejűleg végezzük, a következő módon: hajlítások és körzések a hajlítás síkján;

Gyakorlatok:

- lábujjhegyenjárás, karok emelésével és leengedésével előre;
- sarkonjárás, tarkóratartás;
- lábujjhegyenjárás, egy vonal felett keresztezve a lábakkal;
- állás tükör előtt – jobb/bal térd emelése mellkashoz, egyidejűleg támaszkodó lábbal emelkedés lábujjhegyre;
- hanyattfekvés – térd hajlítás és nyújtás.

2. Idegrendszeri :

Neurómotricitást fejlesztő módszerek és eljárások

a) gyógytorna:

- általános gyógytorna és más fejlesztő módszerek
- testrészek fejlesztését szolgáló tornagyakorlatok
- kinetobalneoterápia;

b) izomzat fejlődését elősegítő technikák:

- Kabat módszer - végtagokra;
- Kabat módszer – nyakra, fejre, törzsre;
- Alakformálási technikák;
- Karizmok erősítését szolgáló technikák ;
- Lazító eljárások;

c) elemző módszerek:

- Kenny módszer;
- Phelps módszer;

d) globális módszerek:

- Margaret Rood módszer;
- Bobath módszer;
- Temple Fay módszer;
- Brunnstrom módszer;
- Frankel módszer;

e) bevált módszerek:

- Tardieu módszer ;
- Vojta módszer;
- Pető módszer.

A speciális fizioterápiás eljárások alkalmazása a gyermek fogyatékos-ságától függően más módszert igényel.

Ezért a súlyos, nagyon súlyos és/vagy halmozott értelmi fogyatékos tanulók esetében:

- Helyezzék középpontban az alapvető készségek: egyensúly, mozgás és manipuláció/cselekedtetés!
- Dolgozzanak, fenntartást nélkül, szisztematikusan és fokozatosan!
- Mutassák többször és dolgozzanak egy időben a gyermekkel!
- Lassan és egyértelműen mondják el a végrehajtásra vonatkozó utasításokat!
- 2-3 elemre tegyék a hangsúlyt!

- Csökkentsék a verbális megjegyzéseket, amennyire csak lehetséges!
- Ismétlje meg a bemutatást és a magyarázatot;
- Multiszenzoriális stratégiákat alkalmazzanak!
- Vázolják minden egyes tevékenység tartalmát!
- Érvényesítsék az egyszerű szabályok végrehajtását!
- Mondja a tanuló azt amit végrehajt!
- Mindig biztosítson segítséget a gyermekek !
- A gyermekek ismételten ismétlje meg a sikeres fellépések, ezáltal biztosítva a bizalmat a saját erők és érzéseit az elégedettség!
- Erősítsék és ösztönözzék a diákok válaszáadását, betartva bizonyos viselkedési normákat és értékeljék a pozitív szempontokat!
 - Az alkalmazott edzésprogramokban a tanárának figyelembe kell vennie, hogy a súlyos értelmi fogyatékossggal élő tanulók csak kevés változást fogadnak el és általában csak a játékos- terápías tevékenységekben vesznek részt.

A kinetoterapeutáknak ragaszkodniuk kell, hogy az iskola vezetése biztosítsa a minimális eszköztárat a következő normatív szerint.

Eszköztár

Sorszám	Eszközök	U.M.	Min.	Száma
APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE				
1.	Tornapad	Buc.	1	1
2.	Bordásfal	Buc.	1	1
3.	Matrac	Buc.	1	2
4.	Mozgópad	Buc.	1	1
5.	Párhuzamos korlát	Buc.	1	1
6.	Falitükör	Buc.	1	1
7.	Labda (különféle méret és anyag)	Buc.	1	10
8.	Rugalmas sáv	Set.	1	3
9.	Görbebot	Buc.	1	3
10.	Gyógylabda	Buc.	1	2
11.	Görgetők (különféle méret)	Buc.	1	5
12.	Karikák	Buc.	1	3
13.	Vonórúd	Buc.	1	1
14.	Taposógép	Buc.	1	1
15.	Futópad	Buc.	1	1
16.	Ergonomikus kerékpár	Buc.	1	1
17.	Mérleg	Buc.	1	1
18.	Kronométer	Buc.	1	2
19.	Mérőeszköz- 2m rulett	Buc.	1	2

Bibliografie

- Chiriac, M., (2000), *Testarea manuală a forței musculare*, Editura Universității din Oradea;
- Ciolcă, C., (2012), *Elemente de metodologia instruirii aplicate în kinetoterapie*, Editura Universitară, București;
- Cordun, M., (1999), *Kinetologie medicală*, Editura Axa, București;
- Cordun, M., (1999), *Postura corporală normală și patologică*, Editura ANEFS, București;
- Cordun, M., (2009), *Kinantropometrie*, Editura CD Press, București;
- Fozza, C.A., (2002), *Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice*, Editura Fundația România de Măine, București;
- Geambașu, A., (2005), *Jocurile de mișcare pentru ambliopi*, Editura Cartea Universitară, București;
- Kiss, I., (2007), *Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală în afecțiunile aparatului locomotor*, Editura Medicală, București;
- Marcu. V., Dan, M., (2006), (coord.), *Kinetoterapie/ Physiotherapy*, Editura Universității din Oradea;
- Robănescu, N., (1999), *Reeducare neuro-motorie*, Editura Medicală, București;
- Sbenche, T., (1987) *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București;
- Sbenche, T., (1999), *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*, Editura Medicală, București;
- Sidenco, E.L., (2003), *Evaluarea articulară și musculară a membrului superior – Aplicații în kinetoterapie și medicina sportivă*, Editura Fundației România de Măine, București;

- Sidenco, E.L., (2003), *Coloana vertebrală și membrul inferior – Evaluare mioarticulară în kinetoterapie și medicina sportivă*, Editura Fundației România de Măine, București;
- Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală C., (2004), *Jocul de mișcare. Metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Editura Cartea Universitară, București;
- Șdic, L., (1982), *Kinetoterapia în recuperarea algiilor și a tulburărilor de statică vertebrală*, Editura Medicală, București;
- Șerbescu, C., (2000), *Kinetoprofilaxia primară – Biologia condiției fizice*, Editura Universității din Oradea.

Fordítói munkacsoport:

Liana Maria MITRAN, coordonator Ministerul Educației Naționale
Miclaus Judit, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Satu Mare

Numele și prenumele	Instituția
Miclaus Judit	Inspectoratul Școlar Județean Satu Mare
Bokor Attila	Inspectoratul Școlar Județean Covasna