Slachta Margit
Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

SZOCIÁLIS SZAKEMBEREK TOVÁBBKÉPZÉSE A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SZEMÉLYEK EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE ÉRDEKÉBEN

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és
VEKOP-7.5.1-16-2016-00001
kiemelt projektek
E-mail: efop382@nszi.hu
E-mail: vekop751@nszi.hu

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Továbbképzés Címe

OKTATÓI SEGÉDANYAG

Szerző

Juhász Eszter
Bazsó- Kádár Viktória
Puskásné Halál Ágnes
Tyukász Brigitta

Szakmai lektor

Szabó Péter

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú,
Szociális humán erőforrás fejlesztése című
kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú, Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A kiadvány a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001

azonosítószámú,

Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt

keretében készült

Kiadja Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

1142 Budapest, Ungvár utca 64-66.

Telefon: (+36 1) 450 32 30

www.nszi.hu

Felelős kiadó Dr. Tóth Tibor főigazgató

Budapest, 2023

Tartalom

Bevezetés 6
Első továbbképzési nap 8
1. Meridián torna 9
1.1. Bevezetés a kínai orvoslás alapjaiba 9
1.1.1. Mik azok a meridiánok? 9
1.2. 3-1-2 gyakorlatok 10
1.2.1. A Meridiántorna leírása 10
1.3. A Meridiántorna végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal 11
2. Nordic Walking 12
2.1. A nordic walking kialakulása, története 12
2.2. Nordic walking nemzetközi szervezete 12
2.3. A nordic walking szervezetre gyakorolt hatásai 12
2.4. A nordic walking eszközigénye 13
2.5. Hogyan készüljünk fel az edzésre? 13
2.6. A nordic walking technika elsajátítása 13
2.7. A nordic walking speciális élethelyzetben lévő személyekkel 14
2.8. A téma zárása 14
Második továbbképzési nap 15
3. Preventív gerinctréning 15
3.1. Kinek ajánlott? 15
3.2. A gerinc felépítése, rövid anatómiai áttekintés 16
3.3. Kivitelezés, technika bemutatása 16
3.4. Óvintézkedések és az óra minden szakaszában betartandó óvintézkedések 17
3.5. Eszközigény 17
3.6. A preventív gerinctréning végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal 17
4. Kültéri fitnesz 18
4.1. A kültéri fitnesz előnyei 18
4.2. A TRX és a felfüggesztéses edzés története 18
4.3. A TRX felfüggesztése 18
4.4. Hogyan végezzünk hatékonyan TRX gyakorlatokat? 19
4.5. Egyes fogyatékossági típusok figyelembevétele a TRX edzésen 19
4.6. Téma zárása 20
5. Mediball 20
5.1. Kinek ajánlott? 21
5.2. A Mediball jótékony hatásai 21
5.3. Eszközigény 22
5.4. A Mediball technikája dióhéjban 22
5.5. Óvintézkedések 22

5.6. A Mediball, mint fogyatékkal élők sportja 23
5.7. A nap zárása (Gerinctréning és kültéri fitnessz, Mediball) 23
Harmadik továbbképzési nap 24
6. A víz, mint egészségfejlesztő közeg 24
6.1. A víz tulajdonságai, hatásmechanizmusa 24
6.2. A vizes foglalkozások hatékonyságát igazoló tudományos háttér 24
6.3. Vizes foglalkozások és terápiák, azok hatásai és alkalmazási területei 24
6.4. Hogyan készüljünk fel a vizes foglalkozásra? 25
6.5. Vizes foglalkozások fogyatékossági típusok szerinti specifikációja 25
6.6. Vízben alkalmazható játékos gyakorlatok 25
7. Funkcionális tréning 26
7.2. Rövid anatómiai áttekintés 26
7.3. A tréning felépítése és gyakorlat anyaga 26
7.4. Edzésterv összeállításának szempontjai és eszközigény 27
7.6. A Funkcionális tréning, mint fogyatékkal élők sportja 27
7.5. A téma zárása 28
Negyedik továbbképzési nap 29
8. Bocsa 29
8.1. Mi a bocsa, kiknek ajánlott? 29
8.2. Tudományos igazolás 29
8.3. Jótékony hatások 29
8.4.Szabályrendszer és az eszközigény ismertetése 30
8.5. A bocsa fogyatékossági típusok szerinti specifikációja 30
9. Tánc 31
9.1. A tánc hatásának tudományos igazolásai 31
9.2. A táncolás jótékony hatásai 31
9.3. A táncterápia fejlődése 31
9.4. Táncterápiás eljárások Magyarországon 31
9.5. A táncolás fogyatékossági típusok szerinti specifikációja 32
Forgatókönyv 33

Bevezetés

A továbbképzési tartalmak elsajátítását támogató szakmai anyag a résztvevők és képzők számára.

1. **Hallgatói tananyag:**
   - A továbbképzés témájához kapcsolódó elméleti ismereteket ad át.
   - Az adott fejezetben tanultak áttekintését segíti.
   - Gyakorlatorientált szakma- és módszerspecifikus ismereteket közvetít.
   - Az elsajátított ismereteket kérdések mentén is ellenőrizhetővé teszi.
   - Lehetőséget teremt egy-egy téma elmélyültebb tanulmányozására a felhasznált és ajánlott irodalom segítségével.

2. **Prezentáció:**
   - A továbbképzési program egyes elméleti és gyakorlati elemeinek bemutatását segítő diasorozat. A prezentáció vetítése segíti a tanfolyam strukturálását, az időkeretek betartását.
   - A diák alatti jegyzet az oktatóknak szól, amely a gördülékeny tanfolyamvezetést szolgálja.

3. **Oktatói segédanyag:**
   - A továbbképzés megtartását támogató bővebb szakmai és módszertani háttéranyag.
   - A résztvevők felé támasztott követelmények megfogalmazása.
   - A számonkérés értékelési szempontjainak bemutatása.
   - Az egyes témákhoz tartozó diák kijelölése.
   - A szakmai tanfolyamhoz szükséges mellékletek bemutatása.
   - Forgatókönyv, mely a továbbképzés főbb tartalmi elemeit, szerkezetét, időkeretét és módszereit, eszközeit foglalja össze.

A szakmai tanfolyam során nem az a cél, hogy a Hallgatói tananyagban található összes elméleti ismeretet elmondja az oktató. A cél az, hogy a legfontosabb ismeretek, szemlélet átadását követően a felmerülő kérdések, gyakorlatok által az elméleti ismeretanyag azonnal összekapcsolódjon a résztvevők mindennapi szakmai munkájával és gondolatokat ébresszen.

A továbbképzés megtartásához javasolt felkészülési lépések:

1. Olvassa át részletesen a továbbképzés megtartásához rendelkezésre álló anyagokat, ismerje meg a továbbképzés kontextusát, célját, tartalmát, lehetséges résztvevőit, időkereteit és a továbbképzés megtartásához szükséges feltételeket.
2. Az Oktatói segédanyagot és a rendelkezésre álló prezentációt párhuzamosan, egymással összhangban érdemes átolvasni, megismerni. Olvassa el a diákon található jegyzeteket, egészítse ki saját gondolataival, tapasztalataival! Szükség esetén érdemes az anyagban hivatkozott szakirodalomból is célzottan tájékozódni.
3. A résztvevők maximális bevonása és a velük való hatékony kommunikáció céljából a továbbképzés megtartása előtt olvassa át a Hallgatói segédanyagot is. Ismerje meg, milyen információkhoz jutnak a témából a résztvevők!
4. A továbbképzési feltételek és a forgatókönyv figyelembevételével készüljön fel a továbbképzés megtartására.
5. Gondolja át előre és rögzítse a továbbképzés során bemutatandó példákat.

6. Tervezze meg az időkereteket és a megoldandó feladatokat! Fontos, hogy mindenre maradjon és jusson idő! Könnyebb lesz ezt átgondolni, miután megismerte a résztvevőket (milyen szakterületről érkeztek, milyen végzettséggel, milyen tapasztalatokkal).
7. Építse fel a gyakorlatokat! Biztosítsa a tárgyi feltételeket!
8. Találja ki, hogy a prezentáció vetítését hogyan teszi interaktívvá! Például, amikor már ismeri a résztvevők szakmai tapasztalatát, utalhat ezekre vagy ismerve, hogy melyik résztvevő, mely területről érkezett, megkérdezheti, ott mit tapasztalt a témával kapcsolatban. Ügyeljen arra, hogy a ppt-k vetítése közben nem az a cél, hogy a Hallgatói segédanyagot szóról szóra elmondja az oktató. A cél: struktúrát adni, figyelmet felhívni, elméleti ismeretek és gyakorlati tapasztalatok között koherenciát megteremteni, az összefüggéseket felismerni és áttekinteni.

Javaslatok a továbbképzés egyes elemeinek megvalósításához:

- ***Elméleti előadás*** – fontos, hogy az előadások interaktív jellegűek legyenek, amelynek keretében az oktató folyamatosan visszacsatolást kér az elhangzottakkal kapcsolatban a résztvevőktől (elsősorban a témához kapcsolódó munkatapasztalataikat illetően), illetve azokra reflektál.
- ***Gyakorlat*** – a témák feldolgozására irányuló résztvevői gyakorlatok többféle formában (egyéni munka, páros gyakorlat, kiscsoportos feladat, nagycsoportos megbeszélés) a tapasztalati tanulást szolgálják.

Gyakorlati szempontok az oktatási napok hatékony lebonyolításához:
A továbbképzésen résztvevő szakemberek a saját szakmaterületük szakértői, számos képzésen, továbbképzésen, szakmai tanfolyamon, műhelymunkán vettek már részt. Várhatóan nagy elvárásokkal érkeznek a továbbképzésre, ezek közül a következő öt a legfontosabb:

- A résztvevő szakemberek elvárják, hogy azonnal használható tudást kapjanak, azaz a gyakorlatban alkalmazható információkat adjunk számukra. Tudni akarják, hogyan kapcsolódik az adott tanulási program vagy továbbképzés az aktuális élethelyzetükhöz és munkafeladataikhoz, és hogyan segíti őket a program a szakmai céljaik elérésében – azaz, mit tudnak ebből használni?
- Közvetítsük a résztvevők felé, hogy a gyakorlat(ok) és az elméleti tananyag a résztvevők által alkalmazható lesz majd a valós helyzetekben.
- Elvárják, hogy tiszteljék és partnerként kezeljék őket. Nagyra értékelik, ha a továbbképzés oktatója tiszteletet mutat az egyén és a tanulási folyamat eredményeképpen elért eredmények iránt. Fontos számukra az, hogy a képző építsen a résztvevő szakemberek korábbi, a tanulás szempontjából releváns és meghatározó tapasztalataira.
- Elvárják, hogy aktívan részt vehessenek a tanulási folyamatban. A felnőttek kedvelik az aktív tanulást, a kiscsoportos feladatokat, és azokat, amelyek helyváltoztatással járnak. Az aktív részvétel elkötelezetté teszi a résztvevőt a tanulási folyamat iránt és nyitottabbá teszi új koncepciók befogadására.
- Elvárják, hogy a gyakorlatok után azonnali visszajelzéseket kapjanak. Az időben történt helyesbítő visszajelzés a sikeres tanulást, a tartalom és a készségek jó elsajátítását eredményezi. A tapintatos visszajelzés segíti a résztvevőt hibáinak kijavításában és megerősíti a helyes hozzáállást. A felnőtt tanulók a kedves, konstruktív kritikát szeretik. A helyesbítő visszajelzést minden esetben előzze meg egy elismerő, dicsérő visszajelzés.
- Elvárják, hogy a továbbképzés támogató környezetben valósuljon meg:
    - Szólítsunk minden résztvevőt a nevén a továbbképzés ideje alatt.
    - Hallgassuk meg minden résztvevő kérdését és véleményét.
    - Legyünk udvariasak és türelmesek.
    - Biztosítsuk a résztvevőket arról, hogy a hibázás a tanulás része.
    - Keressünk alkalmat arra, hogy mindenkit megerősítsünk.
    - Bátorítsuk a résztvevőket, hogy segítsék egymást a tanulás során.
    - Gondoskodjunk arról, hogy a tanulási környezet a lehető legkényelmesebb legyen.

Első továbbképzési nap

Bemutatkozás, a továbbképzés indítása

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások (45 perc gyakorlat) (2.-6. sz. dia) • A csoportvezető röviden bemutatkozik, majd megkéri a csoporttagokat, hogy röviden mutatkozzanak be, illetve osszák meg egymással motivációikat, tapasztalataikat, elvárásaikat. Szempontok: - név - foglalkozási terület - klienskör - feladatok - gyakorlati tapasztalatok - előzetes ismeretek - a témához kapcsolódó nézetek - a továbbképzéssel kapcsolatos motivációk - a továbbképzéssel kapcsolatos elvárások • Névismétlő kört teszünk, mindenki elmondja azt a nevet, ahogyan szeretné, ha a csoportban szólítanák. A mellette ülő elmondja az előtte szóló nevét és a sajátját. A harmadik személy értelemszerűen az előző kettő és a saját nevét mondja, és így tovább.	• A megadott időkeret tartása fontos! • Rövid, lényegre szorítkozó bemutatkozás. • Az egy főre jutó Időkeret a létszámtól függő A bemutatkozást gyors névtanulás zárja. • Öntapadós etikettek használhatók a név kitűzésére.
Csoportszabályok • A csoport közösen rögzíti a működéshez szükséges legfőbb csoportszabályokat.	• **Csoportszabályok:** - Titoktartás - Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet, tartózkodás az ítélkezéstől - Részvétel: aktivitás, önkéntesség - Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek - Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb. Érdemes hangsúlyozni, hogy a csoportszabályok a közös munkát, tanulást segítik, a segítő kapcsolatokban gyakran használt szóbeli megállapodásnak számítanak.
A továbbképzés felépítése, a teljesítés feltételei • A projekt és a továbbképzés felépítésének ismertetése. • A teljesítés feltételeinek ismertetése. • Záróteszt teljesítése • Hiányzásra vonatkozó előírások	

1. Meridián torna

1.1. Bevezetés a kínai orvoslás alapjaiba

1.1.1. Mik azok a meridiánok?

25 perc Interaktív előadás (7. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A meridiántorna céljának megismerése, hatása **Kiknek ajánlott?**	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat Egyéb instrukció: A következő témák kiemelése: - A meridiántorna célja - Az oktatók emeljék ki, hogy a résztvevők betekintést nyerjenek a meridián torna óra típusba, amennyiben elnyeri a tetszésüket, további lépéseket tegyenek a 3-1-2 tanfolyam elvégzésére. - A résztvevők legyenek képesek elsajátítani és továbbadni a megszerzett tudást. - Egészségi, mentális és fizikai állapotunkra van hatással. - A gyógyulás bennünk van! Az oktatók emeljék ki, hogy kiknek ajánlott a mozgásforma: - aki szeretne tenni saját egészségéért, testi-lelki harmóniájáért - gyógyulni vágyók és az érdeklődő egészségesek - akik nyitottak elmélyülni a Kínai gyógyászat módszertanában - akik érdeklődnek az akupresszúra iránt

20 perc Interaktív előadás (8- 10. sz. diák)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Meridiánok Meridiántorna gyógyhatásai	Meridiánok - a testet belülről behálózó energiafolyamok - összekötik a bőrfelszín alatt elhelyezkedő több száz akupunktúrás pontot - az akupresszúra a meridiánokra hatva javítja a csí áramlását - átmozgatja a testet, - növeli az állóképességet - erősíti az immunrendszert - bárki végezheti Az akupresszúrás pontok masszírozásával Vastagbél 4-es pont "Találkozás völgye” Vastagbél 4-es pont "Találkozás völgye” Gyomor 36-os pont "Három lábi Li„ Hasi légzés Fizikai gyakorlat

Szünet 15 perc

1.2. 3-1-2 gyakorlatok

1.2.1. A Meridiántorna leírása

45 perc Interaktív előadás (11- 14. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A „3” három pont masszírozása „1” Hasi légzés "2" fizikai gyakorlat	Az oktató megmutatja az akupresszúrás pontokat, majd felkéri a résztvevőket, hogy - tanulják meg a 3 akupresszúrás pont nevét és helyét! - keressék meg az akupresszúrás pontokat, - gyakorolják a hasi légzést és végezzenek guggolást! **Vastagbél 4-es pont Találkozás völgye:** Napi 3-5 perc masszázs **Szívburok 6-os pont Belső átjáró** a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzését szolgálja **Gyomor 36-os pont Három lábi Li:** „Hosszú élet pontjának” is nevezik, gyakran, ha elfáradnak, ezt masszírozzák. Az **alhasi légzés** egy egyszerű, de hatékony módszer az egészségünk javítására és megőrzésére **Fizikai gyakorlat:** 30 db guggolás, ez a gyakorlat hatékonyan aktiválja testünk összes meridiánját, segít alacsonyan tartani a pulzusszámot, és elősegíti az anyagcsere működését.

30 perc Gyakorlat (15. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Bevezetés: meridián induló éneklése **1. Bemelegítés** **2. A három meridiánpont akupresszúrázása** **3. Guggolás végzése** **4. hasi légzés** **Levezetés:** meridián induló éneklése	Módszerek: magyarázat, bemutatás, utánzás, gyakorlás -Az oktató megismerteti a résztvevőkkel a meridián indulót -Az oktató bemutatja a tornát lépésről-lépésre a résztvevők közreműködésével. Magyarázat, bemutatás, gyakorlás

1.3. A Meridiántorna végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal

15 perc Gyakorlat (16. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Intellektuális képességzavarral élő személyek **Hallássérült személyek** **Látássérült személyek** **Beszédfogyatékos személyek** **Mozgáskorlátozott személyek** **A téma zárása**	4 fős csoportok kialakítása - Szükséges eszközök: papír és íróeszköz A résztvevők csoportmunkában dolgozzák fel a meridián torna fogyatékossági típusok szerinti megvalósíthatóságát. Emeljék ki, gyűjtsék össze a különböző fogyatékosságok mozgására vonatkozó jellemzőt! Írják le, mire figyelnek, hogyan segítik az egyes fogyatékossággal élő személyeket a torna során! A résztvevők osszák meg a meridiántornával kapcsolatos élményeiket! Hogyan érezték magukat? Tudják-e tovább adni a képzésen tanultakat?

Szünet (30 perc)

2. Nordic Walking

2.1. A nordic walking kialakulása, története

2.2. Nordic walking nemzetközi szervezete

35 perc Előadás (17-18. sz. dia) (1. sz. Handout)

Interaktív előadás	Instrukciók az oktatónak
A nordic walking elterjedése, nemzetközi szövetség megalakulása	Kiscsoportos feladatmegoldás: 4 csoport kialakítása: Handoutokon kiosztásra kerül a háttéranyag, melyből dolgozniuk kell a csoportoknak. Feladat: 1. csoport: Egy időszalagon ismertessék - a handout-ban található szövegből - a nordic walking történet főbb évszámait! Jelöljék az eseményeket! 2. csoport: Ismertessék a nemzetközi szövetség deklarált célkitűzéseit! 3. csoport: Jelöljék be a térképen azokat az országokat, ahol ez a mozgásforma elterjedt! 4. csoport: Gyűjtsék össze azokat a magyarországi szervezeteket, melyek rendszeresen szerveznek nordic sétákat. A feladatra minden csoportnak 15 perc áll rendelkezésére. Ezt követően a csoportok megosztják eredményeiket a többi csoporttal. (max.: 10 perc) Eszközigény: papírok, tollak, színes ceruzák.

2.3. A nordic walking szervezetre gyakorolt hatásai

55 perc Előadás (19-21. sz. dia) (2-5. sz. Handout)

Interaktív előadás	Instrukciók az oktatónak
A Nordic Walking hatása az emberi szervezetre	Az oktatók támaszkodjanak a témához kapcsolódó diákra/handout-okra Törekedjenek a minél részletesebb előnyök feltárására! 4 kiscsoport kialakítása: Handout-on kiosztásra kerülnek a feladatok, melyből dolgozniuk kell a csoportoknak. 1. csoport: Gyűjtsék össze a testre gyakorolt hatásokat, azon belül a keringési- és légző rendszerre, valamint az anyagcserére vonatkozóan! 2. csoport: Gyűjtsék össze a testre gyakorolt hatások közül a mozgás szervrendszerre, valamint koordinációra vonatkozó változásokat! 3. csoport: Gyűjtsék össze a lelki állapotra vonatkozó kedvező változásokat! 4. csoport: Gyűjtsék össze a társas kapcsolatokra és szociális kompetenciákra vonatkozó hatásokat! A kiscsoportos foglalkozás célja a csoporttagok együttműködésének elősegítése, ezen túlmenően pedig az, hogy megtapasztalják a hatások komplexitását, egymással való összefüggéseit. Szükséges eszközök: papírok, tollak

Szünet

2.4. A nordic walking eszközigénye

15 perc Gyakorlat (22. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A Nordic Walking eszközigény	Az előkészített eszközökkel történő megismerkedés. (Nordic botok különböző méretekben, a hozzá tartozó kesztyűvel és gumival). Az oktatók a következő témákat érintik: A botok anyaga, minősége, hossza és annak beállítása, valamint funkciói. Külön felhívja a figyelmet a diszfunkciókra, helytelen használatra és -működési módokra. Kérdéseket tesz fel a hallgatóknak az ajánlott öltözködésre, az időjárás okozta kihívásokra és a folyadékfogyasztásra vonatkozóan.

Szünet (10 perc)

2.5. Hogyan készüljünk fel az edzésre?

25 perc Gyakorlat (23. sz. dia) (6. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A Nordic Walking bemelegítés	Az oktatók felhívják a résztvevők figyelmét a bemelegítés, nyújtás fontosságára. Közösen megnézik az erről szóló videót. Ezt követően a gyakorlatban is elvégzik a gyakorlatokat. A gyakorlás során az oktatók információkat osztanak meg, arról, hogy az egyes mozgások mely izomcsoportokat érintik. Az oktatók figyeljék a mozgás pontosságát, és szükség esetén ismételtessék, illetve javasoljanak korrekciót.

2.6. A nordic walking technika elsajátítása

30 perc Gyakorlat (23. sz. dia) (6. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A Nordic Walking technika elsajátítása	Az oktatók a handoutnak megfelelően ismertetik az alkalmazandó technikát, majd közösen megnéznek egy videót. Az oktatók adják meg a kérdezés lehetőségét, mielőtt a gyakorlatban is kipróbálják. Az oktatók kiemeleten figyeljenek a lábak, kezek koordinált mozgására, a botok helyes használatára, valamint a felsőtest mozgásának dinamikájára.

2.7. A nordic walking speciális élethelyzetben lévő személyekkel

20 perc Gyakorlat (24. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A Nordic Walking technika alkalmazása. látás, hallássérült, koordinációs problémával élők és pszichoszociális fogyatékossággal élőknél.	Az oktatók támaszkodjanak a hallgatói tananyagban kidolgozott tartalmakra. Csoportbontás kialakítása, mely során legyenek figyelemmel arra, hogy a résztvevők más-más csoportban kerüljenek, mint az előző feladatnál. A csoportok egy-egy fogyatékossági típusnak megfelelő sajátosságokat tekintik át, érintve a kockázatokat és az alkalmazott korrekciós módszereket. Majd plenáris ülésen beszéljék meg a téma specialitásait.

2.8. A téma zárása

45 perc Előadás (XXX- XXX. sz. dia) (XXX. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A téma zárása	A résztvevők osszák meg a Meridián tornával és a Nordic Walkinggal kapcsolatos gondolataikat! Hogyan érezték magukat? Mit tudnak hasznosítani a munkaterületükön? Az oktató válaszoljon a hallgatók felmerülő kérdéseire! (A résztvevők számától függően kb. 1-2 perc) Az oktató figyeljen az időkeretre!

Második továbbképzési nap

3. Preventív gerinctréning

10 perc Interaktív előadás (25. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A gerinctréning céljának megismertetése	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Egyéb instrukciók: A következő témák kiemelése: - A gerinctréning célja Az oktató emelje ki, hogy a fejezet célja, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a preventív gerinctréning óratípusba, és amennyiben elnyeri a tetszésüket, további lépéseket tegyenek a teljes, ezzel foglalkozó képzés elvégzésére.

3.1. Kinek ajánlott?

15 perc Interaktív előadás (25. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Kik végezhetik a preventív gerinctréninget?	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

3.2. A gerinc felépítése, rövid anatómiai áttekintés

30 perc Interaktív előadás (26. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A gerinc felépítésének megismerése, a porckorongok funkciója és a fiziológiás görbületek ismertetése	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

Szünet

3.3. Kivitelezés, technika bemutatása

90 perc Gyakorlat (27- 28. sz. dia) (7.sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Az óra szakaszainak bemutatása és bizonyos alpontoknál annak gyakorlása. 3.2.1. Bemelegítés – Helyes testtartás megéreztetése a résztvevőkkel a diasor alapján. Bemelegítő gyakorlatsor elvégzése. Majd ezután a résztvevők megbeszélhetik, hogy ki milyen gyakorlattal bővítené még a bemelegítést. 3.2.2. Erősítés 3.2.3. Levezetés, nyújtás, mobilizálás: az előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat és handoutot. Amennyiben a résztvevők nyitott rá, a relaxáció kipróbálható csoportosan.	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! A bemelegítő gyakorlatsor elvégeztethető a résztvevőkkel amennyiben nyitottak rá. Levezetés, nyújtás szakaszban a relaxáció szövege megtalálható a 7. handoutban.

3.4. Óvintézkedések és az óra minden szakaszában betartandó óvintézkedések

10 perc Előadás (29. sz. dia) (8. sz. handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Óvintézkedések és az óra minden szakaszában betartandó aranyszabályok A felsorolt óvintézkedéseken felül, a résztvevők saját munkaterületükön szerzett tapasztalatok alapján, egészítsék ki a listát!	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

3.5. Eszközigény

5 perc Előadás (30. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Eszközigény felsorolása, az eszközök bemutatása.	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Amennyiben a helyszínen rendelkezésre állnak az eszközök, azok szakszerű használatának bemutatása.

3.6. A preventív gerinctréning végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal

20 perc Előadás (31-32. sz. dia) (9.sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A preventív gerinctréning végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal – 3.6.1 Látássérültek – 3.6.2. Hallássérültek – 3.6.3.Mozgásukban akadályozottak: – 3.6.4. Intellektuális képességzavarral élők:	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Térjen ki az alábbi területekre, az adott fogyatékossági típusnak megfelelően: – A fogyatékosság típusai, – Az érintett személy nehezítettségei, – Az érintett személy nehezítettségei a sportban, – A preventív gerinctréning előnyei az adott fogyatékossággal élő számára Látássérült, hallássérült, mozgásában akadályozott, intellektuális képességzavarral élő.

4. Kültéri fitnesz

4.1. A kültéri fitnesz előnyei

4.2. A TRX és a felfüggesztéses edzés története

15 perc Előadás (33-34. sz. diák)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A kültéri edzés célja **A kültéri edzés története** **Kültéri edzés előnyeinek hangsúlyozása**	A képzés után a résztvevő képes lesz: Megérteni, miért egyedi és értékes edzés módszer a TRX a fitneszben. Megfelelően feltenni és használni a TRX-et különböző helyeken a gyakorlatok széles tárházára. Eredményesen és hatékonyan használni a TRX-et fittségi szinttől és edzés céltól függetlenül. Az oktatók hangsúlyozzák a felfüggesztéses edzés alábbi előnyeit: - bármilyen fittségi szinten használható - bárhol - bármilyen cél elérése érdekében - telepíthető, hordozható - végtelen számú gyakorlat - megfizethető eszköz

4.3. A TRX felfüggesztése

15 perc Interaktív előadás (35- 36. sz. diák)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Az eszköz felfüggesztése: **TRX hosszának beállítása** **TRX egykezes mód** **Lábtartók használata** **Néhány fontos tanács**	Az oktatók útmutatásait követve a résztvevők a képzés során elsajátítják a TRX helyes felszerelését, biztonságos használatát. Az oktatók szemléltessék a résztvevőkkel az alábbi tevékenységeket: - Az eszköz felfüggesztése magasabb, alacsonyabb- rögzítési pontokhoz - Szíjak rövidítése - Szíjak hosszabbítása - Sarok felfüggesztése a TRX-ben, hanyatt fekvő és hason fekvő gyakorlatokhoz Mire figyeljünk? Használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

Szünet 30 perc

4.4. Hogyan végezzünk hatékonyan TRX gyakorlatokat?

80 perc Interaktív gyakorlat (37- 42. sz. diák)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Gyakorlatok sorrendje: **Bemelegítés** - Bemelegítő gyakorlatok **1.Alsótest gyakorlatok** **-**has -láb -fenék **2.Felsőtest gyakorlatok** -mell -váll -hát -kar **3.Core gyakorlatok** **4. Hajlékonyság és mobilitás gyakorlatok** **-**levezető gyakorlatok	Az oktató mutassa be a gyakorlatokat! Alakítsanak ki 4 fős csoportokat! A résztvevők 1-1 felfüggesztésnél állnak és követik az oktató utasításait: - gyakorlatok hatékony végrehajtását - TRX alapmozgásait - ellenállás növelése, csökkentése - TRX mobilizációs gyakorlatokat Szükséges eszközök: Kényelmes, sportos ruházat, ami az időjárásnak megfelelő. TRX heveder, víz, Polifoam matrac.

4.5. Egyes fogyatékossági típusok figyelembevétele a TRX edzésen

15 perc Interaktív előadás (43. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Intellektuális képességzavarral élő személyek **Hallássérült személyek** **A látássérült személyek** **Beszédfogyatékos személyek** **Mozgáskorlátozott személyek**	Az oktatók kérjék fel a résztvevőket 4-4 fős csoportok alakítására. Feladatuk: Gyűjtsék össze és írják le, az egyes fogyatékossági csoportok esetén fellépő nehézségeket: - mire kell figyelni, - mivel lehet segíteni őket edzés közben. A résztvevők használhatják a „Hallgatói tananyag vonatkozó fejezeteit, illetve a korábban a képzés során elhangzottakat, vagy saját tapasztalataikat. Szükséges eszközök: papír és toll.

4.6. Téma zárása

10 perc Gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Összegzés **Téma zárása**	Az oktatók alkalmazzák az alábbi oktatásmódszertani sajátosságokat: - kiscsoportos óratartás - időalapú óratartás - differenciálás A résztvevők osszák meg a kültéri edzéssel kapcsolatos élményeiket, az alábbiak szerint. Válasszon az oktató olyan besorolási módot, amilyen még nem volt a képzés során. Pl.: egymás mellett ülők jobbra haladva átadják a szót; kis labdával tovább dobják egymásnak, a korábbi csoportbontásnak megfelelően egy-egy csoport „beszámol”, stb. Hogyan érezték magukat? Tudják-e tovább adni a képzésen tanultakat? Legyenek, motiváltak a képzés elvégzésére!

5. Mediball

15 perc Interaktív előadás (44. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A mediball eredete, kialakulásának története	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat/hallgatói tananyagot! Egyéb instrukció: Az oktató emelje ki, hogy a fejezet célja, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a Mediball mozgásforma gyakorlatába, amennyiben elnyeri a tetszésüket, további lépéseket tegyenek a teljes, ezzel foglalkozó képzés elvégzésére.

5.1. Kinek ajánlott?

10 perc Interaktív előadás (44. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Kik végezhetik a Mediballt?	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

5.2. A Mediball jótékony hatásai

15 perc Interaktív előadás (44. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Fizikális, mentális és érzelmi síkon leképzett mozdulatok	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Egyéb instrukció: Az oktató és a hallgatók próbálják ki a kör rajzolását fizikálisan, majd képzeljék el egy szeretett személy arcát! Figyeljék meg magukban a változást! Finomabban rajzolja tovább a kört? Lazultak az izmaik?

Szünet

5.3. Eszközigény

5 perc Elmélet (44. sz. dia)

Elmélet	Instrukciók az oktatónak
A Mediball játékhoz használt eszközök bemutatása, az ütők és labdák sajátosságainak kiemelésével	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

5.4. A Mediball technikája dióhéjban

20 perc Gyakorlat (45. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Helyes testtartás **Ívek rajzolása** **A Mediball órán érintett témakörök**	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Amennyiben a helyszínen rendelkezésre állnak az eszközök, azokat minden résztvevő vegye kézbe, ismerkedjen meg azok anyagával, típusával és használatát is gyakorolja! (Megjegyzés: az eszközök kézbevétele több időt igényel, ezt tervezze be az óraterv időkereténél.)

5.5. Óvintézkedések

5 perc Gyakorlat (46. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Óvintézkedések az óra megkezdése előtt	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

5.6. A Mediball, mint fogyatékkal élők sportja

20 perc Gyakorlat (47-48. sz. dia) (9.sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A Mediball végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal – 5.6.1. Mozgásukban akadályozottak, kerekesszékesek – 5.6.2. Látássérültek – 5.6.3. Hallássérültek – 5.6.4. Intellektuális képességzavarral élők	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Tárgyalják meg a hallgatókkal, hogy a saját munkaterületükön milyen fogyatékossági típusokkal találkoznak. Ezek megbeszélése után, a különféle fogyatékossági csoportok szerint egészítsék ki a területen tapasztaltakkal a Mediball végzésének lehetőségeit. A 9. számú handoutot segítségül hívva, a csoport az oktató segítségével, gyűjtse össze, hogy milyen óvintézkedéseket kell megtenni a Mediball foglalkozás megkezdése előtt a különféle fogyatékossági csoportokat illetően!

5.7. A nap zárása (Gerinctréning és kültéri fitnessz, Mediball)

25 perc Előadás

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A téma zárása	A résztvevők osszák meg a kültéri fitnesszel és a preventív gerinctréninggel, valamint a Mediballal kapcsolatos gondolataikat Hogyan érezték magukat? Mit tudnak hasznosítani a munkaterületükön? A hallgatónként kb. 1-2 perc. Az oktató figyeljen az időkeretre!

Harmadik továbbképzési nap

6. A víz, mint egészségfejlesztő közeg

6.1. A víz tulajdonságai, hatásmechanizmusa

6.2. A vizes foglalkozások hatékonyságát igazoló tudományos háttér

45 perc Interaktív előadás (49-51. sz. diák) (10. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A víz tulajdonságai, hatásmechanizmusa, tudományos háttere	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat A következő témák kiemelése különösen fontos: A víz termikus és mechanikai hatásainak megismertetése. Egy-egy résztvevő saját tapasztalatának meghallgatása javasolt az egyes hatások bemutatása közben.

6.3. Vizes foglalkozások és terápiák, azok hatásai és alkalmazási területei

30 perc Interaktív előadás (52-55. sz. diák) (11. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Vizes foglalkozások és terápiák bemutatása	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat Ismertesse a tananyagban felsorolt vizes foglalkozásokat és terápiás módszereket!

Szünet

6.4. Hogyan készüljünk fel a vizes foglalkozásra?

20 perc Interaktív gyakorlat (56. sz. dia) (12. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Hogyan készüljünk fel a vizes foglalkozásra?	Az interaktív gyakorlathoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat A hallgatók csoportbontásban szedjék össze, milyen előkészületeket igényel, hogy vízbe vihessünk embereket (5 perc megbeszélés). Térjenek ki külön az öltözetre, fényvédelemre, a medence szempontjaira, az óvintézkedésekre, kontraindikációkra, eszközhasználatra (10 perc prezentálás). Az oktató 5 percben mutassa be a fogyatékkal élők speciális részvételi kritériumait vizes foglalkozás során, valamint egészítse ki a hallgatók által elhangzottakat.

6.5. Vizes foglalkozások fogyatékossági típusok szerinti specifikációja

6.6. Vízben alkalmazható játékos gyakorlatok

40 perc Interaktív Gyakorlat (57-58. sz. diák) (13. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Vizes gyakorlatok fogyatékossági típusok szerint, játékos feladatok	Az interaktív gyakorlathoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat A résztvevők csoportmunkában dolgozzák fel a vízben alkalmazható gyakorlatok fogyatékossági típusok szerinti megvalósíthatóságát. A hallgatói tananyagnak megfelelően 3 vagy 4 csoportban a különböző fogyatékosságoknak megfelelően találnak ki alternatívákat (kb. 15 perc), majd a felkészülés után a csoport elmondja vagy bemutatja azokat (kb. 8-8 perc). Minden csoport találjon ki egy-egy csoportos és egy-egy páros játékos feladatot fogyatékossággal nem rendelkezők számára. Az oktató kiegészíti a hallottakat.

7. Funkcionális tréning

20 perc Interaktív előadás (59. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A funkcionális tréning eredete **Miből fakad a komplexitása?** **Kinek ajánlott?**	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat Egyéb instrukció: Az oktató emelje ki, hogy a fejezet célja, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a funkcionális tréning mozgásformába, amennyiben elnyeri a tetszésüket, további lépéseket tegyenek a teljes, ezzel foglalkozó képzés elvégzésére.

7.2. Rövid anatómiai áttekintés

30 perc Interaktív előadás (60. sz. dia) (14. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Mozgásláncok szerepe **Mozgásláncok, érintett izmok és tipikus gyakorlatok** – Hátsó lánc – Elülső lánc – Hátsó ferde vonal – Elülső ferde vonal – Oldalsó vonal	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat. Az oktató emelje ki, hogy az órán résztvevők és az órát vezető számára is, a gyakorlatok kivitelezésének minősége számít és nem a mennyisége! A résztvevők alkossanak 5 csoportot a mozgásláncoknak megfelelően, majd 5-5 percben, dolgozzanak ki a különféle mozgásláncokra legalább 3 gyakorlatot, mely beépíthető a funkcionális tréningbe. (Handout 14.) Amennyiben a tanterem mérete és berendezése engedi, bemutathatóak a gyakorlatok. A csoportok kialakítása dinamikusan történjen, valamint a kidolgozott gyakorlatok ismertetése is!

7.3. A tréning felépítése és gyakorlat anyaga

40 perc Interaktív előadás (61- 64. sz. dia)

Előadás és gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A funkcionális tréning alapelvei – **Bemelegítés** – **Erősítés, gyakorlatok:** – Saját testsúlyos – Medicin labdás – Felfüggesztéses hevederrel	Alap saját testsúlyos gyakorlatok ismertetése, az oktatás helyszínétől függően, ezek kipróbálása. Miután a hallgatók végig vették a tréning szakaszait, az oktató és a résztvevők gondolkodjanak együtt, bemelegítő gyakorlatokban, mely megmozgatja a gerinc ízületeit, lapockákat, váll, háti gerincet, csípőt, bokát, tartalmazzon egyensúly gyakorlatokat és agilitás gyakorlatokat. Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat/ handoutokat Egyéb instrukciók például:

– Core stabilizáló – Agility – Pliometrikus – Metabolikus kondícionálás – **Levezetés, nyújtás**	

Szünet

7.4. Edzésterv összeállításának szempontjai és eszközigény

30 perc Gyakorlat (64- 65. sz. dia)

Elmélet	Instrukciók az oktatónak
Előre tervezés fontossága **Minden mozgásláncra jusson legalább egy gyakorlat** **Időmérési rendszer** **Eszközigény**	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Az oktató hangsúlyozza ki, hogy a funkcionális tréningen használt eszközök mennyisége, nem függvénye annak, hogy az edzés mennyire lesz hatékony. Minimális eszközkészlettel is végezhető funkcionális tréning.

7.6. A Funkcionális tréning, mint fogyatékkal élők sportja

60 perc Gyakorlat (66- 67. sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A Funkcionális tréning végzése, különböző fogyatékossági csoportokkal – 7.6.1. Kerekesszékesek – 7.6.2. Látássérültek – 7.6.3. Hallássérültek – 7.6.4. Mozgásukban akadályozottak – 7.6.4. Intellektuális képességzavar – 7.6.5. Pszichoszociális fogyatékossággal élők	A gyakorlathoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Minden fogyatékossági típus esetén térjenek ki az érintett személy nehezítettségeire, nehezítettségére a sportban, valamint a funkcionális tréning előnyeire az adott fogyatékossági típus esetén. A különféle fogyatékossági csoportoknál a résztvevők a saját munkaterületükön tapasztaltakkal egészítsék ki a hallottakat!

7.5. A téma zárása

90 perc Előadás

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A téma zárása	A résztvevők osszák meg a víz, mint egészségfejlesztő közeggel, valamint a funkcionális tréninggel kapcsolatos gondolataikat Hogyan érezték magukat? Mit tudnak hasznosítani a munkaterületükön? A hallgatónként kb. 1-2 perc. Az oktató figyeljen az időkeretre!

Negyedik továbbképzési nap

8. Bocsa

8.1. Mi a bocsa, kiknek ajánlott?

15 perc Interaktív előadás (68-74. sz. diák)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A bocsa története **Bocsa Magyarországon**	Az oktatók kérdezzék meg a résztvevőket, hogy milyen golyós játékokat ismernek. Tájékozódjanak arról, hogy a különböző intézményekben milyen foglalkozásokat, mozgásformákat szerveznek időszakosan, vagy rendszeresen. Ezen információkra építsék az előadást. Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjon a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

8.2. Tudományos igazolás

15 perc Interaktív előadás (75. sz. dia)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Tudományos igazolás	Az oktatók vegyék figyelembe a résztvevők elméleti alapismereteit. Gyűjtsenek információkat, a résztvevők által ellátott személyek képességeiről, mozgás iránti motivációikról. A hatások tekintetében emelje ki a kognitív funkciók fejlődését, a figyelem, koncentráció területein. Az egészségre gyakorolt hatást és az érzelmi válaszreakciókat is fókuszba kell helyezni. Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

8.3. Jótékony hatások

15 perc Interaktív előadás (76. sz. dia) (15-18. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Jótékony hatások	A téma feldolgozása kiscsoportokban ajánlott. Osszák 4 csoportra a résztvevőket! A handout lapon található információból ki kell gyűjteni: 1. csoport: kognitív hatásokat 2. csoport érzelmi válaszreakciókban bekövetkező változásokat

	3. Szociális készségek változásai 4. Koordinációs képességek változásai A feladat végén a csoportok megosztják egymással a kigyűjtött információkat. Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire!

8.4.Szabályrendszer és az eszközigény ismertetése

22 perc Gyakorlat (77 – 80. sz. diák) (19. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Eszközök és pálya **A játék egyszerűsített leírása**	Az oktatók a hallgatói tananyagban/handoutban megfogalmazottak szerint mutassák be az eszközigényt, a pálya kialakításának paramétereit. Különösen fontos a pálya területe és funkcióinak azonosítása. Minden résztvevő ismerje meg a bocsa készlet tartalmát, vegye saját kezébe. Amennyiben lehetőség van rá, akkor próbálják ki a dobásformákat. Az oktató ismertesse a játék szabályrendszerét és egyszerűsítési lehetőségeit.

8.5. A bocsa fogyatékossági típusok szerinti specifikációja

23 perc Gyakorlat (81-82 sz. dia)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Fogyatékosság típusok szerinti specifikációk **Kerekesszéket használók** **Hallássérült személyek** **Egyéb koordinációs problémákkal élők** **Értelmi fogyatékossággal élő személyek** **Pszichoszociális fogyatékossággal élő személyek** **Modul zárása**	Az oktatók hangsúlyozzák, hogy a speciális célcsoporthoz tartozók közül, kinek miért lehet veszélyes a mozgásforma, vagy mire kell figyelni, mielőtt elkezdik a mozgást. Hívják fel a figyelmet arra, hogy a mozgásformák alkalmazása előtt mindenképpen meg kell ismerni a résztvevők egészségügyi állapotát, fel kell mérni az alkalmasságukat. A fentiek figyelembe vétele mellett, azonban az oktatók hangsúlyozzák, hogy a bocsánál a biztonsági feltételek betartása mellett, minimális a sérülésveszély, a károkozás veszélye, ezért nyugodtan elkezdhető, a fokozatosság betartása mellett. Amennyiben van egészségügyi vagy képességbeni kockázat, vagy kérdéses egy-egy helyzet megítélése mindenképpen szükséges megfelelő szakember tanácsát kikérni a mozgás szervezőnek. Észrevételek, konklúziók megosztása.

9. Tánc

9.1. A tánc hatásának tudományos igazolásai

9.2. A táncolás jótékony hatásai

45 perc Interaktív előadás (83-85. sz. diák) (20. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
A táncolás jótékony hatásai és ennek tudományos igazolásai	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, handoutokat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! A következő témák kiemelése különösen fontos: A tánc fizikai testre, az intellektuális képességekre gyakorolt hatásai és a pszichoszociális hatások megismertetése. Egy-egy résztvevő saját tapasztalatának meghallgatása javasolt az egyes hatások bemutatása közben.

9.3. A táncterápia fejlődése

9.4. Táncterápiás eljárások Magyarországon

30 perc Interaktív előadás (86-88. sz. diák) (21. sz. Handout)

Előadás	Instrukciók az oktatónak
Táncterápiás eljárások bemutatása	Az interaktív előadáshoz használják a témához kapcsolódó diákat, handoutokat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Az oktatók mutassák be a tananyagban felsorolt ötféle táncterápiát.

15 perc Interaktív gyakorlat (88. sz. diák) (21. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Szenior Örömtánc bemutatása, élmények megbeszélése	Az interaktív gyakorlathoz használják a témához kapcsolódó diákat, handoutokat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Vetítsék le a Szenior Örömtáncról szóló kisfilmet: https://www.youtube.com/watch?v=ozT-9z_bOg0&t=99s Ezt követően a filmmel kapcsolatos élmények megbeszélése ajánlott.

Ebédszünet

45 perc Gyakorlat (86-88. sz. dia) (21. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Táncterápiás módszerek Magyarországon	A gyakorlathoz használják a témához kapcsolódó diákat, handoutokat, valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! Az oktatók maguk vezényelnek táncos gyakorlatokat a megismert terápiás módszereknek megfelelően. Például ritmusgyakorlatok, improvizációs tánc, tématánc, eszközzel színesített táncolás.

9.5. A táncolás fogyatékossági típusok szerinti specifikációja

45 perc Gyakorlat (89-90. sz. dia) (22. sz. Handout)

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A táncolás fogyatékossági típusok szerinti bemutatása	A gyakorlathoz használják a témához kapcsolódó diákat, handoutokat valamint támaszkodjanak a *'Hallgatói tananyag'* vonatkozó fejezeteire/alfejezeteire! A résztvevők csoportmunkában dolgozzák fel a tánc fogyatékossági típusok szerinti megvalósíthatóságát. 5 csoportban a különböző fogyatékosságoknak megfelelően találnak ki alternatívákat a táncolásra (kb. 20 perc), majd a felkészülés után a csoport bemutatja azokat (5x5 perc). A csoporttagokat érdemes úgy összeválogatni, hogy egy-egy ember ismerje - a szakmájából adódóan - azt a fogyatékossági típust. Erről az előzetes megismerés során tájékozódhatnak az oktatók. A többi tagot véletlenszerűen sorolják össze, pl. színes kártyák húzásával. Szükséges eszközök: szék, kendők, fakanalak, dobverők, lufik, labdák, zene

Forgatókönyv

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
ELSŐ TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	90	Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások		DIA: 2-6
Délelőtt	45	**Interaktív előadás** 1. Meridián torna		DIA: 7-10
Délelőtt	15	Szünet		
Délelőtt	45	**Interaktív előadás** 1.1. Meridián torna		DIA: 11-14
Délelőtt	45	**Interaktív gyakorlat** Meridián torna	.	DIA: 15-16
Délelőtt	30	Szünet		
Délután	90	**Interaktív előadás** 1.2. Nordic walking	Handout: 1-6	DIA: 19-21
Délután	10	**Szünet**		
Délután	90	**Gyakorlat** 1.3. Nordic Walking		DIA: 22-24
Délután	45	Nap zárása		

(…)

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
MÁSODIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	45	Megérkezés		
Délelőtt	90	**Interaktív előadás** Preventív gerinctréning	Handout: 7-8	DIA: 24-25; 28-31.
Délelőtt	10	Szünet		
Délelőtt	90	**Gyakorlat** 1.4. Preventív gerinctréning		DIA: 26-27.
Délelőtt	45	**Interaktív előadás** Kültéri fitnesz		DIA: 33-36
Délelőtt	30	Szünet		

Délután	90	**Gyakorlat** 1.5. Kültéri fitnesz		DIA: 37-43
Délután	45	**Interaktív előadás** Mediball	Handout: 9.	DIA: 44.
Délután	45	**Gyakorlat** Mediball		DIA: 45-48
Délután	25	Nap zárása		

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
HARMADIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	45	Megérkezés		
Délelőtt	75	**Interaktív előadás** A víz mint egészségfejlesztő közeg	Handout: 10-13.	DIA: 49-55.
Délelőtt	15	Szünet		
Délelőtt	60	**Gyakorlat** 1.6. A víz mint egészségfejlesztő közeg	Handout: 10-13.	DIA: 56-58.
Délelőtt	90	**Interaktív előadás** Funkcionális tréning	Handout: 11.	DIA: 59-64
Délelőtt	30	Szünet		
Délután	90	**Gyakorlat** 1.7. Funkcionális tréning		DIA: 64-67
Délután	90	Nap zárása, nap közben felmerült kérdések megbeszélése		

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
NEGYEDIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP				
Délelőtt	45	Megérkezés		
Délelőtt	45	**Interaktív előadás** Bocsa	Handout: 12-15..	DIA: 69-77.
Délelőtt	45	**Gyakorlat** Bocsa		DIA: 78-81.
Délelőtt	15	Szünet		

Délelőtt	75	**Interaktív előadás** Tánc	Handout: 20-22.	DIA: 83-90.
Délelőtt	30	Szünet		
Délután	105	**Gyakorlat** 1.8. Tánc	Handout: 20-22.	DIA: 83-90.
Délután	135	Nap zárása, nap közben felmerült kérdések megbeszélése, Tesztek kitöltése, Elégedettségi kérdőív kitöltése		

(…)