

# 1. GYÓGYTESTNEVELÉS

7-12. évfolyam

## **CÉLOK:**

A gyógytestnevelés célja, hogy sajátos eszközeivel elősegítse a gyógytestnevelésben részesülő tanulók egészségi állapotának javítását, helyreállítását, a káros egészségi állapot ellensúlyozásával az egészségeshez közeli életmód megalapozását és a betegségtudatból adódó káros pszichikai hatások ellensúlyozását. Ismerjék és tanulják meg betegségük alapvető jellegzetességét és gyógyulásának, javulásának anyagát és módszerét, az otthoni rendszeres gyakorlás céljából. Az iskolai gyógytestnevelés az iskolában folyó testnevelés és sport szerves része, az egészségügyi szempontok alapján valósítja meg, az ellenjavallatok betartása mellett, a személyi és tárgyi feltételeknek figyelembevételével az iskolai testnevelés és sport nevelési és oktatási céljait.

## **KÖVETELMÉNY:**

A tanuló betegségének javítása érdekében a tananyag hatásának ismerete és a felhasználás céljának megfelelő végrehajtása és alkalmazása.

## **TARTALOM:**

### **Gyógytestnevelés ortopédiai elváltozások esetén**

#### Speciális feladatok

- az elváltozások korrigálása;
- a kontrakturák oldása mobilizáló gyakorlatokkal;
- a helyes tartás kialakítása;
- az izomzat fejlesztése, „izomfűző” kialakítása, - az elváltozásoknak megfelelően;
- önálló, tudatos munkára nevelése
- felkészítés az elváltozásokkal összefüggő felnőttkori feladatok megoldására

#### **Helytelen tartások**

- lapos hát javítása
- fokozott hajlatú gerinc ( kifolordózis ) javítása
- nyerges hát ( lordózis ) javítása
- domború hát ( kifőzis ) javítása

### **Nyaki és mellkasi deformitások**

- ferde nyak ( torticollis ) javítása
- tölcsér mell ( pectus excavatum ) javítása
- tyúk mell ( pectus carinatum ) javítása
- Sprengel-féle deformitás javítása
- Schauermann-kifózis javítása

### **Skoliózisok**

- kontrakturával és kontraktura nélkül

### **Csípőízületi deformitások**

- csípőficam
- Perthes-kór
- Epiphyseolysis capitis femoris juvenilis

### **Lábdeformitások**

- Schlatter-Osgood féle betegség
- lábboltozat süllyedés
- donga láb

### **Általános kiegészítő anyag:**

- úszás (az elváltozásnak megfelelő úszásnemben és formában)
- tollaslabdázás
- kirándulás
- labdajátékok a túlterhelés elkerülésével

## **Gyógytestnevelés belgyógyászati betegségek esetén**

### **Szívbeteg tanulók gyógytestnevelése**

#### Speciális feladatok:

- a kardiorespiratorikus rendszer működésének javítása, fejlesztése
- a helyes légzéstechnika kialakítása légzőgyakorlatok, valamint a keringési viszonyokhoz alkalmazkodó egyéni légzésritmus kialakításával
- a mozgás és a légzés szinkronjának kialakítása
- a teljes ideg-izomellazítás ( relaxáció ) valamint a koordinált mozgás megtanítása

### **Vegetatív disztóniás tanulók gyógytestnevelése**

#### Speciális feladatok:

- a kardiorespiratorikus rendszer edzettségi szintjének, az alap-állóképességnek növelése.
- a gazdaságos légzés kialakítása a szervezet nyugalmi és terhelési fázisában is.

- relaxációs gyakorlatokkal a belső szervek működésének tudatos szabályozása, a légzési és keringési rendszer működésének akaratlagos befolyásolása.
- a légzés és a mozgás összehangolása a laza, könnyed, gazdaságos és esztétikus mozgás kialakítása.
- egy sportjáték megtanítása olyan szinten, hogy a tanulók képesek legyenek rövidített idő alatt, könnyített szabályok mellett játszani.
- a keringési rendszerszabályozási funkciójának edzése.

### **Hipertóniás tanulók gyógytestnevelése**

Speciális feladatok:

- a keringést szabályozó vegetatív idegrendszer működésének áthangolása paraszimpatikus irányban.
- a helyes légzésfunkció kialakítása.
- relaxációs képesség elsajátítása.
- az arteriolák spazmusának feloldása és az életkornak megfelelő nyomásérték állandósítása.
- gazdaságos mozgásritmus kialakítása.
- a szervezet magasabb edzettségi szintre emelése.
- a vérnyomásnak megfelelő sportmozgásokkal kapcsolatos adekvát szokások kialakítása.

### **Elhízott tanulók gyógytestnevelése**

Speciális feladatok:

- a szív és keringési rendszer edzése.
- a légzőrendszer működésének javítása.
- általános és speciális izomerősítés, talpboltozat erősítés.
- a testsúly csökkentése a lehetőségek figyelembevételével.
- a mozgáskordináció fejlesztése, az egyensúly-érzékelés javítása.
- kedvező pszichés hatások kiváltása: sikerélmény nyújtása, önfegyelem, akaraterő, önbizalom növelése, gátlások oldása.
- az étkezéssel és az életmóddal kapcsolatos helyes szokások alakítása.

### **Asztmás tanulók gyógytestnevelése**

Speciális feladatok:

- a légutak, a szív és a keringési rendszer edzettségi szintjének emelése, a szervezet ellenálló képességének fokozása a megfázás ellen. Speciális légző gyakorlatokkal a tanuló alkalmassá tétele a légzésük feletti uralomban az esetlegesen fellépő roham alatt.
- a feszültség és a görcskészség csökkentése a relaxációs technika megtanítása.
- a mozgás és légzés összehangolásával (szinkronizálásával) együtt a laza, könnyed, koordinált mozgás kialakítása.

- egy sportjáték megtanítása olyan szinten, hogy a tanulók képesek legyenek rövidített idő alatt könnyített szabályokkal játszani.
- a test izomzatának általános erősítése, főleg a törzsizomzat erejének növelése.
- a tanulók felkészítése a tanórán kívüli önkéntes munkára.
- a tanulók környezetének felderítése, az iskolai és, az otthoni munka támogatása érdekében kapcsolatfelvétel a szülőkkel és megnyerésük az együttműködésre.

### **Csökkentlítő tanulók gyógytestnevelése**

Speciális feladatok:

- a látási érzékelő képesség javulásának elősegítése
- a látáshibából adódó fejlődési hátrányok, rendellenességek csökkentése és ellensúlyozása.
- a mozgáskoordinációs zavarok megszüntetése.
- mozgásérzék, az egyensúlyérzék, a térérzék fejlesztése.
- a reakcióképesség javítása.
- a mozgás- és közlekedési biztonság fokozása.
- a gátlások oldása.
- a tartáshibák megelőzése illetve korrigálása.
- a beszűkült társas kapcsolatok kiszélesítése.
- az általános fizikai fejlesztés megoldása a szemészeti elváltozásnak nem ártó formában.
- a látóképességet nem veszélyeztető öntevékeny testedzés kialakítása.
- a szemészeti elváltozásnak megfelelő célszerű testmozgásokkal ( sportágakkal ), életvitellel kapcsolatos szokások megszilárdítása.

### **ÉRTÉKELÉS:**

A rendszeres részvétel, és a gyakorlás aktivitása, és tudatossága, valamint a kiegészítő egészségügyi ismeretek szerint.