

## „MENTOR(H)ÁLÓ 2.0 PROGRAM”

### „MENTOR(H)ÁLÓ KLUB” MEGHÍVÓ

Kedves Kollégák!

Tisztelettel meghívjuk Önt és Kollégáit a TÁMOP-4.1.2.B.2-13/1-2013-0008 sz. Mentor(h)áló 2.0 Program keretein belül a Mentor(h)áló Klub következő rendezvényére!

**Program:** Impulzív aktivitás pozitív hatása a testnevelés órán

2015. április 27. (hétfő) - Szeged

**A klubfoglalkozás helyszíne:** Szegedi Jerney János Általános Iskola, Szeged, Jerney utca 21.

**A klubfoglalkozás időpontja:** 2015. április 27. (hétfő) 11:45-12:45 óráig

**A klubfoglalkozás részletes programja:**

11:30 – 11:45 Regisztráció

11:45 – 12:45 Bemutató foglalkozás 1. osztályos tanulók részvételével

A hiperaktivitás és a figyelemzavar, az értelmi kimerültség az impulzív feladatok alkalmával szabályozásra kerülnek, a gyermekek magas szintű belső szabályozás és önnevelés által válnak egyre nyugodtabbá s érnek el sikereket.

A folyamatos pulzusszám növekedés és csökkenés fejleszti figyelmüket, kitartásukat, a kezdeti teljesítményzavarok-nehézkés, ügyetlen mozgás - formálódik, fejlődik. Izomzatuk fejlődésével nő a teherbírásuk, állóképességük.

A gyermek közösségben végzi a feladatát, így képes megítélni önmaga helyzetét, munkáját. Folyamatosan ösztönzi önmagát és társait is a jobb eredmény elérésére. Képesé válik a feladatot azonnal teljesíteni, figyelme a „mostra” koncentrálódik s törekszik annak legyőzésére.

A gyermekeknél lényeges az autonóm szabályozású tevékenység, mert magas szintű belső szabályozás és önnevelés nélkül nehéz sikereket elérni, a feladatokon túllépni.

Az itt tanultakat átvisszik a hétköznapokra, ahol tisztelik a körülöttük élőket, képesé válnak gyors döntéshozatalra, elfogadják a segítő kritikát, s megtanulják segíteni egymást. Mindezt úgy, hogy egy olyan közösség tagjává válnak ahol önmagunk legyőzése és mások segítése, biztatása a cél.

Az óra felépítése:

- Bemelegítés
- Bemelegítő futásgyakorlatok a futás megtörésével, irányváltoztatással
- Has, hát, kar, láb erősítő feladatok
- Forgószínpad feladatok váltakozó időintervallumban
- Levezető fogójáték
  - Lenyújtás
  - A munka értékelése, önkritika kialakítása, mások segítése. Pozitív megerősítés, egyéni sikerélmény biztosítása.