

# Testnevelés óraterv

Amma

Tamás

Gespeichert von Amma Tamás am 2025. 12. 11., cs - 12:18

Plantyp

Unterrichtsplan

Bereich

Sport

Thema, Lernbereich

röplabda

Klasse

12. évfolyam

Lern- und Entwicklungsziele

labdás ügyesség fejlesztése röplabdával

Erforderliche Werkzeuge

röplabda

Einführungsteil und Vorbereitung des Unterrichts- / Projektplans

- Sorakozó, rendtartó intézkedések
- Térrajz ismertetése
- Célkitűzés: általános bemelegítés, labdás ügyesség fejlesztése

Umsetzung des Unterrichts / Projektplans

Labdás ügyességfejlesztés röplabdával:

- Futás labdával a kézben oda-vissza 2x
- Labda átadása fej körül futás közben
- Labda átadása csípő körül
- Csípő és fej körüli labdaátadás váltva
- Labda ujjakkal való terelgetése
- Magas térdemelés labdatartással
- Sarokemelés labda derék mögött

- Labdavezetés ügyesebb kézzel
- Labdavezetés ügyetlenebb kézzel
- Labdavezetés váltott kézzel
- Labdavezetés hátrafelé futással
- Páros lábon szökdelés labdavezetéssel
- Oldalazó galoppszökdelés labdavezetéssel
- Labda levegőben tartása pöcizéssel

### III. Erősítés és nyújtás

- 30 hasprés
- 30 törzsemelés
- Nyújtó gyakorlatok

### IV. Játékos rész

#### Kidobó játék:

- 1 labdával
- 2 labdával
- 3 labdával
- Erősítés
- Nyújtás
- Értékelés, elköszönés

#### Verwendete Anwendungen

ChatGPT

Evaluierungsplan

#### 1. Az értékelés célja

- A tanulók mozgásos aktivitásának visszajelzése

- Labdakezelési és koordinációs készségek fejlődésének nyomon követése
- Szabálykövetés és sportszerű magatartás erősítése
- Mozgás iránti motiváció növelése

## 2. Értékelési szempontok

### Mozgásos teljesítmény:

- Feladatok pontos végrehajtása
- Labdakezelés biztonsága
- Koordináció és ritmusérzék

### Magatartás és hozzáállás:

- Aktív részvétel
- Fegyelmezett viselkedés
- Szabályok betartása

### Együttműködés:

- Csapatjátékban való részvétel
- Társak segítése, bátorítása

## 3. Értékelési módszerek

- Tanári megfigyelés
- Szóbeli visszajelzés
- Pozitív példák kiemelése
- Rövid önértékelés

## 4. Értékelés időpontjai

- Óra közben

- Játékos feladatok során
- Óra végén, összegzéskor

## 5. Differenciált értékelés

- Egyéni képességekhez igazított visszajelzés
- Fejlődés hangsúlyozása
- Igyekezet és részvétel értékelése

## 6. Visszajelzés formája

- Pozitív, bátorító
- Rövid, érthető
- Konkrét megfigyelésekre épülő

## 7. Pedagógiai kapcsolódás

- Motoros képességek fejlesztése
- Szociális kompetenciák erősítése
- Egészséges életmódra nevelés