

Mozgáskoordináció fejlesztése

Submitted by Varga Judit on 2024. 06. 30., v - 09:48

Plantyp

Unterrichtsplan

Bereich

Oktatás

Thema, Lernbereich

mozgáskultúra

Berufsbezogene Fächer

testnevelés

Klasse

3. évfolyam

Lern- und Entwicklungsziele

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

Erforderliche Werkzeuge

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

Einführungsteil und Vorbereitung des Unterrichts- / Projektplans

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Umsetzung des Unterrichts / Projektplans

Légzőfeladatok végzése - belégéskor magasra nyújtózunk, kilégzéskor a talaj felé.

Nyújtó, lazító, erősítő feladatok végzése a talajon háton, oldalt és hason fekvő helyzetben.

Gerinc hajlítása, végtagokkal egyensúlyozás térdkézláb helyzetben.

Guggolás, felállás letett sarokkal, combizmok aktivizálásával, bordásfalnál.

Akadálypálya elkészítése, akadályokon járás, egyensúlyozás, trambulínon speciális feladatok végzése.

Szabadon választott mozgásformák gyakorlása: gerendán végzett feladatok, labda dobása, rúgása, közben a lábfejek helyes tartására törekvés.

Elpalolás, elköszönés.

Evaluierungsplan

Saját képességeknek, részcéloknak megfelelően, egyénileg folyamatosan és a foglalkozás végén történik az értékelés.

Differenzierung

Személyes célok megnevezése. Szalag erősségének megválasztásával, feladatok ismétlésének (szériaszám) egyéni megjelölése.

Allgemeine(s) Fach,Fächer

környezet- és természetismeret