

# 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