

# Testnevelés óraterv

Amma

Tamás

Submitted by Amma Tamás on 2025. 12. 11., cs - 12:18

Type of lesson / project plan

Lesson plan

Sector

Sport

Topic, learning area

röplabda

Grade

12. évfolyam

Learning and development goals

labdás ügyesség fejlesztése röplabdával

Required tools

röplabda

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

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

Implementation of the lesson / project plan

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

Used digital devices

ChatGPT

Evaluation plan

#### 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