

# Mozgáskoordináció fejlesztése

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

## **Type of lesson / project plan**

Lesson plan

## **Sector**

Oktatás

## **Topic, learning area**

mozgáskultúra

## **Vocational subject(s)**

testnevelés

## **Grade**

3. évfolyam

## **Learning and development goals**

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

## **Required tools**

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

## **Introductory part and preparation of the lesson / project plan**

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

## **Implementation of the lesson / project plan**

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.

### **Evaluation plan**

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

### **Differentiation**

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

### **General subject(s)**

környezet- és természetismeret