

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