

# Testnevelés:kosárlabda,sarkazás technikája

Sinka

Szilvia

Submitted by Sinka Szilvia on 2025. 03. 18., k - 10:16

Type of lesson / project plan

Lesson plan

Sector

Pedagógia, oktatás

Topic, learning area

kosárlabda:sarkazás

Vocational subject(s)

testnevelés

Grade

9. évfolyam

Learning and development goals

ritmusérzék

Concepts

sarkazás,megállás,megindulás

Required tools

kosárlabda,bólyák,jelölőmez

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

## **I. Bemelegítés (10 perc)**

- Könnyű futás a teremben különböző irányváltásokkal
- Karkörzések, törzsdöntések, nyújtások
- Labdás koordinációs gyakorlatok (pattogatás váltott kézzel, labdaátadások)

Implementation of the lesson / project plan

## **II. Fő rész (25 perc)**

1. **Sarkazás technikájának bemutatása** (5 perc)
  - A helyes lépések és mozdulatok szemléltetése
  - A testsúly helyes áthelyezése
2. **Egyéni gyakorlatok** (10 perc)
  - Sarkazás gyakorlása egy helyben
  - Mozgás közben történő sarkazás
3. **Páros és csapatgyakorlatok** (10 perc)

- Passzolás sarkazással párban
- Labdajáték kis csoportokban, ahol a sarkazás alkalmazása a cél

Used digital devices

ChatGPT

Evaluation plan

### **Értékelés:**

- A tanulók aktív részvételének figyelemmel kísése
- Egyéni fejlődés megfigyelése
- Visszacsatolás a tanulók számára a sarkazás technikájának fejlesztéséről

Differentiation

Enyhébb képességű tanulók csak az egyszerűbb gyakorlatokat végzik többször. Az ügyesebbek egyre nehezebb feladatokat kapnak.

Homework, project task

Az óra anyagával kapcsolatosan feltett kérdések

- A bemelegítés tartalmaz könnyű futást irányváltásokkal? (Igen/Nem)
- A sarkazás technikájának bemutatása 5 percet vesz igénybe? (Igen/Nem)
- Az egyéni gyakorlatok során először egy helyben történik a sarkazás gyakorlása? (Igen/Nem)
- A páros és csapatgyakorlatok között szerepel a passzolás sarkazással? (Igen/Nem)
- A levezetés részében nyújtó gyakorlatok is szerepelnek? (Igen/Nem)
- Az óra értékelésénél figyelembe veszik a tanulók egyéni fejlődését? (Igen/Nem)
- A fő rész tartalmazza a testsúly helyes áthelyezésének bemutatását? (Igen/Nem)