

# Ugrós táncmozdulatok alapozása

Nagy Csaba küldte be 2023. 11. 10., p - 08:02 time időpontban

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Művészetek és humán tudományok

## **Témakör, tanulási terület**

Támasztékváltások tudatosítása

## **Szakmai tantárgy(ak)**

Néptánc

## **Évfolyam**

9. évfolyam

## **Tanulási, fejlesztési célok**

Támasztékváltások tudatosítása ugrásokkal, helyes koordináció kialakítása

## **Szükséges eszközök**

kötél, botok, karikák, kréta

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

A terem szellőztetése.

Az eszközök (kötél, botok, karikák) előkészítése.

Technikai eszközök (laptop, hangfalak) működésének ellenőrzése.

## **Az óra / projekt megvalósítása**

Az óra anyagának ismertetése, feladat szabás, motiváció.(2 perc)

Tanári kezdeményezés "fogócskázunk" . Tréningjáték. (3perc)

Rimusképzés: mondókák tapsoltatása. (2,5 perc)

Ritmustapsoltatás: visszhang játék. (2,5perc)

Páros lábú ugrások vitorlázókötél felett. (10 perc)

Páros és egylábás ugrások vitorlázókötél felett. (10perc)

Ugróiskola bővített formában: földre helyezett botok felett, sorba rendezett karikákban.(10 perc)

Levezetés: pányvázás (5perc)

### **Értékelési terv**

Megfigyelés. Megbeszélés. Motiválás.

### **Differenciálás**

Lányok és fiúk vegyesen vagy külön.

### **Házi feladat, projektfeladat**

Ugróiskola (icka) felrajzolása otthon, gyakorlás.