

# Természetes mozgásformák

Pelle

János

Pelle János küldte be 2024. 05. 18., szo - 18:49 időpontban

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

Pedagógia, oktatás

Témakör, tanulási terület

testnevelés

Szakmai tantárgy(ak)

testnevelés

Évfolyam

1. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

akadálypályán elemi mozgások gyakorlása, mozgásemlékezet fejlesztése,

alkalmazkodási képesség fejlesztés, egymásra figyelés fejlesztése

Bevezető rész, előkészítés

Sorakozó, köszönés. Óra várható menetének ismertetése. (2 perc)

Megvalósítás részletes tervezése

Bemelegítő, kedvcsináló játék. Szoboralakítás. Szabadterületen szaladgálás.

Sípszóra tetszőleges, majd a tanító által kért statikus testhelyzet felvétele,

megtartása. (5 perc)

Körfeladat elvégzése 2x egyik irányba, 2x visszafelé (ha az idő engedi 3x

ismételjük) (25-30 perc)

Befejező játék: "Változzatok állatokká!" Állatok mozgásának, hangjának utánzása

az eszközök óvatos kerülésével. (3-7 perc)

Értékelési terv

Sorakozó. Az óra összefoglaló általános értékelése. Köszönés. (2 perc)