

Természetes mozgásformák

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

Terv típusa

Óraterv

Szektor

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

Az óra / projekt bevezető része, előkészítése

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

Az óra / projekt megvalósítása

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)