

# 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)