

# Mozgáskoordináció fejlesztése

Varga Judit küldte be 2024. 06. 30., v - 09:48 time időpontban

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Oktatás

## **Témakör, tanulási terület**

mozgáskultúra

## **Szakmai tantárgy(ak)**

testnevelés

## **Évfolyam**

3. évfolyam

## **Tanulási, fejlesztési célok**

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

## **Szükséges eszközök**

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

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

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

## **Az óra / projekt megvalósítása**

Légzőfeladatok végzése - belégéskor magasra nyújtózunk, kilégzéskor a talaj felé.

Nyújtó, lazító, erősítő feladatok végzése a talajon háton, oldalt és hason fekvő helyzetben.

Gerinc hajlítása, végtagokkal egyensúlyozás térdkézláb helyzetben.

Guggolás, felállás letett sarokkal, combizmok aktivizálásával, bordásfalnál.

Akadálypálya elkészítése, akadályokon járás, egyensúlyozás, trambulínon speciális feladatok végzése.

Szabadon választott mozgásformák gyakorlása: gerendán végzett feladatok, labda dobása, rúgása, közben a lábfejek helyes tartására törekvés.

Elpalolás, elköszönés.

### **Értékelési terv**

Saját képességeknek, részcéloknak megfelelően, egyénileg folyamatosan és a foglalkozás végén történik az értékelés.

### **Differenciálás**

Személyes célok megnevezése. Szalag erősségének megválasztásával, feladatok ismétlésének (szériaszám) egyéni megjelölése.

### **Közismereti tantárgy(ak)**

környezet- és természetismeret