

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.

Közoktatási tantárgy(ak)

környezet- és természetismeret