

Testnevelés:kosárlabda,sarkazás technikája

Sinka

Szilvia

Sinka Szilvia küldte be 2025. 03. 18., k - 10:16 időpontban

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

Pedagógia, oktatás

Témakör, tanulási terület

kosárlabda:sarkazás

Szakmai tantárgy(ak)

testnevelés

Évfolyam

9. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

ritmusérzék

Fogalmak

sarkazás,megállás,megindulás

Szükséges eszközök

kosárlabda,bólyák,jelölőmez

Bevezető rész, előkészítés

I. Bemelegítés (10 perc)

- Könnyű futás a teremben különböző irányváltásokkal
- Karkörzések, törzsdöntések, nyújtások
- Labdás koordinációs gyakorlatok (pattogatás váltott kézzel, labdaátadások)

Megvalósítás részletes tervezése

II. Fő rész (25 perc)

1. **Sarkazás technikájának bemutatása** (5 perc)
 - A helyes lépések és mozdulatok szemléltetése
 - A testsúly helyes áthelyezése
2. **Egyéni gyakorlatok** (10 perc)
 - Sarkazás gyakorlása egy helyben
 - Mozgás közben történő sarkazás
3. **Páros és csapatgyakorlatok** (10 perc)

- Passzolás sarkazással párban
- Labdajáték kis csoportokban, ahol a sarkazás alkalmazása a cél

Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás

ChatGPT

Értékelési terv

Értékelés:

- A tanulók aktív részvételének figyelemmel kísése
- Egyéni fejlődés megfigyelése
- Visszacsatolás a tanulók számára a sarkazás technikájának fejlesztéséről

Differenciálás

Enyhébb képességű tanulók csak az egyszerűbb gyakorlatokat végzik többször. Az ügyesebbek egyre nehezebb feladatokat kapnak.

Feladatok

Az óra anyagával kapcsolatosan feltett kérdések

- A bemelegítés tartalmaz könnyű futást irányváltásokkal? (Igen/Nem)
- A sarkazás technikájának bemutatása 5 percet vesz igénybe? (Igen/Nem)
- Az egyéni gyakorlatok során először egy helyben történik a sarkazás gyakorlása? (Igen/Nem)
- A páros és csapatgyakorlatok között szerepel a passzolás sarkazással? (Igen/Nem)
- A levezetés részében nyújtó gyakorlatok is szerepelnek? (Igen/Nem)
- Az óra értékelésénél figyelembe veszik a tanulók egyéni fejlődését? (Igen/Nem)
- A fő rész tartalmazza a testsúly helyes áthelyezésének bemutatását? (Igen/Nem)