

Természetes mozgásformák

Submitted by Pelle János on 2024. 05. 18., szo - 18:49

Tipologia di piano

Piano di lezione

Settore

Oktatás

Argomento / Materia

testnevelés

Materie tecniche/professionali

testnevelés

Voto

1. évfolyam

Obiettivi di apprendimento

akadálypályán elemi mozgások gyakorlása, mozgásemlékezet fejlesztése, alkalmazkodási képesség fejlesztés, egymásra figyelés fejlesztése

Introduzione e preparazione della lezione / project task

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

Realizzazione della lezione / project task

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)

Programma di valutazione

Sorakozó. Az óra összefoglaló általános értékelése. Köszönés. (2 perc)