

Mozgáskoordináció fejlesztése

Submitted by Varga Judit on 2024. 06. 30., v - 09:48

Tipologia di piano

Piano di lezione

Settore

Oktatás

Argomento / Materia

mozgáskultúra

Materie tecniche/professionali

testnevelés

Voto

3. évfolyam

Obiettivi di apprendimento

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

Strumenti necessari

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

Introduzione e preparazione della lezione / project task

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Realizzazione della lezione / project task

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.

Programma di valutazione

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

Differenziazione

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

Materie di interesse generale

környezet- és természetismeret