

# Testnevelés:kosárlabda,sarkazás technikája

Submitted by Sinka Szilvia on 2025. 03. 18., k - 10:16

## **Tipologia di piano**

Piano di lezione

## **Settore**

Oktatás

## **Argomento / Materia**

kosárlabda:sarkazás

## **Materie tecniche/professionali**

testnevelés

## **Voto**

9. évfolyam

## **Obiettivi di apprendimento**

ritmusérzék

## **Concetti**

sarkazás,megállás,megindulás

## **Strumenti necessari**

kosárlabda,bólyák,jelölőmez

## **Introduzione e preparazione della lezione / project task**

### **I. Bemelegítés (10 perc)**

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

## **Realizzazione della lezione / project task**

### **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

## **Applicazioni utilizzate**

ChatGPT

## **Programma di valutazione**

### **Értékelés:**

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

## **Differenziazione**

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

## **Compiti a casa, project task**

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)