

# Ugrós táncmozdulatok alapozása

Submitted by Nagy Csaba on 2023. 11. 10., p - 08:02

## **Type of plan**

Óraterv

## **Sector**

Kreatív szakmák, művészetek

## **Topic, learning area**

Támasztékváltások tudatosítása

## **Vocational subjects**

Néptánc

## **Grade**

9. évfolyam

## **Learning and development goals**

Támasztékváltások tudatosítása ugrásokkal, helyes koordináció kialakítása

## **Required tools**

kötél, botok, karikák, kréta

## **Introductory part and preparation of the lesson / project plan**

A terem szellőztetése.

Az eszközök (kötél, botok, karikák) előkészítése.

Technikai eszközök (laptop, hangfalak) működésének ellenőrzése.

## **Implementation of the lesson / project plan**

Az óra anyagának ismertetése, feladat szabás, motiváció.(2 perc)

Tanári kezdeményezés "fogócskázunk" . Tréningjáték. (3perc)

Rimusképzés: mondókák tapsoltatása. (2,5 perc)

Ritmustapsoltatás: visszhang játék. (2,5perc)

Páros lábú ugrások vitorlázókötél felett. (10 perc)

Páros és egylábás ugrások vitorlázókötél felett. (10perc)

Ugróiskola bővített formában: földre helyezett botok felett, sorba rendezett karikákban.(10 perc)

Levezetés: pányvázás (5perc)

### **Evaluation plan**

Megfigyelés. Megbeszélés. Motiválás.

### **Differentiation**

Lányok és fiúk vegyesen vagy külön.

### **Homework, project task**

Ugróiskola (icka) felrajzolása otthon, gyakorlás.