

# Természetes mozgásformák

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

## **Type of plan**

Lesson plan

## **Sector**

Oktatás

## **Topic, learning area**

testnevelés

## **Vocational subjects**

testnevelés

## **Grade**

1. évfolyam

## **Learning and development goals**

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

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

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

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

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)

## **Evaluation plan**

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