

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)