

Mozgáskoordináció fejlesztése

Predložil Varga Judit dne 2024. 06. 30., v - 09:48

Vrsta učne ure/projektnege načrta

načrt lekcije

Sector

Oktatás

Tema, učno področje

mozgáskultúra

Poklicni predmet(i)

testnevelés

Razred

3. évfolyam

Cilji učenja in razvoja

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

Potrebna orodja

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

Uvodni del učne ure / Priprave na projekt

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Izvajanje učne ure/projekta

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.

Načrt vrednotenja

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

Diferenciacija

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

Predmet(-i) javnega izobraževanja

környezet- és természetismeret