

# 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