Testnevelés óraterv

Amma
Tamás
Enviado por Amma Tamás el 2025. 12. 11., cs – 12:18
Tipo de plan de clase / proyecto
Plan de clase
Sector
Művészet, sport, szabadidő
Tema o área de aprendizaje
röplabda
Curso
12. évfolyam
Objetivos de aprendizaje y desarrollo
labdás ügyesség fejlesztése röplabdával
Herramientas necesarias
röplabda
Parte introductoria y preparación del plan de clase / proyecto

- Sorakozó, rendtartó intézkedések

- Térrajz ismertetése

- Célkitűzés: általános bemelegítés, labdás ügyesség fejlesztése

Plan de desarrollo de la clase/proyecto

Labdás ügyességfejlesztés röplabdával:

- Futás labdával a kézben oda-vissza 2x

- Labda átadása fej körül futás közben

- Labda átadása csípő körül

- Csípő és fej körüli labdaátadás váltva

- Labda ujjakkal való terelgetése

- Magas térdemelés labdatartással

- Sarokemelés labda derék mögött

- Labdavezetés ügyesebb kézzel

- Labdavezetés ügyetlenebb kézzel

- Labdavezetés váltott kézzel

- Labdavezetés hátrafelé futással

- Páros lábon szökdelés labdavezetéssel

- Oldalazó galoppszökdelés labdavezetéssel

- Labda levegőben tartása pöcizéssel

III. Erősítés és nyújtás

- 30 hasprés

- 30 törzsemelés

- Nyújtó gyakorlatok

IV. Játékos rész

Kidobó játék:

- 1 labdával

- 2 labdával

- 3 labdával

- Erősítés

- Nyújtás

- Értékelés, elköszönés

Herramientas digitales utilizadas
ChatGPT
Plan de evaluación

1. Az értékelés célja

- A tanulók mozgásos aktivitásának visszajelzése

- Labdakezelési és koordinációs készségek fejlődésének nyomon követése

- Szabálykövetés és sportszerű magatartás erősítése

- Mozgás iránti motiváció növelése

2. Értékelési szempontok

Mozgásos teljesítmény:

- Feladatok pontos végrehajtása

- Labdakezelés biztonsága

- Koordináció és ritmusérzék

Magatartás és hozzáállás:

- Aktív részvétel

- Fegyelmezett viselkedés

- Szabályok betartása

Együttműködés:

- Csapatjátékban való részvétel

- Társak segítése, bátorítása

3. Értékelési módszerek

- Tanári megfigyelés

- Szóbeli visszajelzés

- Pozitív példák kiemelése

- Rövid önértékelés

4. Értékelés időpontjai

- Óra közben

- Játékos feladatok során

- Óra végén, összegzéskor

5. Differenciált értékelés

- Egyéni képességekhez igazított visszajelzés

- Fejlődés hangsúlyozása

- Igyekezet és részvétel értékelése

6. Visszajelzés formája

- Pozitív, bátorító

- Rövid, érthető

- Konkrét megfigyelésekre épülő

7. Pedagógiai kapcsolódás

- Motoros képességek fejlesztése

- Szociális kompetenciák erősítése

- Egészséges életmódra nevelés

Materia(s) general(es)
testnevelés