

Mozgáskoordináció fejlesztése

Varga

Judit

Enviado por Varga Judit el 2024. 06. 30., v - 09:48

Tipo de plan de clase / proyecto

Plan de clase

Sector

Pedagógia, oktatás

Tema o área de aprendizaje

mozgáskultúra

Materia(s) profesional(es)

Physical education

Curso

3. évfolyam

Objetivos de aprendizaje y desarrollo

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

Herramientas necesarias

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

Parte introductoria y preparación del plan de clase / proyecto

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Plan de desarrollo de la clase/proyecto

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, elkészítés.

Plan de evaluación

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

Diferenciación

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

Materia(s) general(es)

környezet- és természetismeret