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)
Testnevelés
Curso
3. évfolyam
Objetivos de aprendizaje y desarrollo
Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazízása, 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, trambulinon speciális feladatok végzése.

Szabadon választott mozgásformák gyakorlása: gerendán végzett feladatok, labda dobása, rúgása, közben a lábfejek helyes tartására törekvés.

Elpalolás, elköszönés.

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