Testnevelés:kosárlabda,sarkazás technikája

Sinka
Szilvia
Sinka Szilvia küldte be 2025. 03. 18., k – 10:16 időpontban
Terv típusa
Óraterv
Bővebb szakterület
Pedagógia, oktatás
Témakör, tanulási terület
kosárlabda:sarkazás
Szakmai tantárgy(ak)
Testnevelés
Évfolyam
9. évfolyam
Tanulási, fejlesztési célok
ritmusérzék
Fogalmak
sarkazás,megállás,megindulás
Szükséges eszközök
kosárlabda,bólyák,jelölőmez
Bevezető rész, előkészítés

I. Bemelegítés (10 perc)

- Könnyû futás a teremben különböző irányváltásokkal
- Karkörözések, törzsdöntések, nyújtások
- Labdás koordinációs gyakorlatok (pattogtatás váltott kézzel, labdaátadások)

Megvalósítás részletes tervezése

II. Fő rész (25 perc)

1. **Sarkazás technikájának bemutatása** (5 perc)
    - A helyes lépések és mozdulatok szemléltetése
    - A testsúly helyes áthelyezése
2. **Egyéni gyakorlatok** (10 perc)
    - Sarkazás gyakorlása egy helyben
    - Mozgás közben történő sarkazás
3. **Páros és csapatgyakorlatok** (10 perc)

    - Passzolás sarkazással párban
    - Labdajáték kis csoportokban, ahol a sarkazás alkalmazása a cél

Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás
ChatGPT
Értékelési terv

Értékelés:

- A tanulók aktív részvételének figyelemmel kísése
- Egyéni fejlődés megfigyelése
- Visszacsatolás a tanulók számára a sarkazás technikájának fejlesztéséről

Differenciálás

Enyhébb képességű tanulók csak az egyszerűbb gyakorlatokat végzik többször. Az ügyesebbek egyre nehezebb feladatokat kapnak.

Feladatok

Az óra anyagával kapcsolatosan feltett kérdések

 A bemelegítés tartalmaz könnyű futást irányváltásokkal? (Igen/Nem)

 A sarkazás technikájának bemutatása 5 percet vesz igénybe? (Igen/Nem)

 Az egyéni gyakorlatok során először egy helyben történik a sarkazás gyakorlása? (Igen/Nem)

 A páros és csapatgyakorlatok között szerepel a passzolás sarkazással? (Igen/Nem)

 A levezetés részében nyújtó gyakorlatok is szerepelnek? (Igen/Nem)

 Az óra értékelésénél figyelembe veszik a tanulók egyéni fejlődését? (Igen/Nem)

 A fő rész tartalmazza a testsúly helyes áthelyezésének bemutatását? (Igen/Nem)

Közismereti tantárgy(ak)
testnevelés