Testnevelés óraterv

Amma
Tamás
Inviato da Amma Tamás il 2025. 12. 11., cs – 12:18
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Művészet, sport, szabadidő
Argomento, area di apprendimento
röplabda
Classe / destinatari
12. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
labdás ügyesség fejlesztése röplabdával
Strumenti necessari
röplabda
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

- Sorakozó, rendtartó intézkedések

- Térrajz ismertetése

- Célkitűzés: általános bemelegítés, labdás ügyesség fejlesztése

Piano di attuazione della lezione / del progetto

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

Applicazioni utilizzate
ChatGPT
Piano di valutazione

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

Materie generali
testnevelés