Természetes mozgásformák

Pelle
János
Inviato da Pelle János il 2024. 05. 18., szo – 18:49
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Pedagógia, oktatás
Argomento, area di apprendimento
testnevelés
Materie tecnico-professionali
Testnevelés
Classe / destinatari
1. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
akadálypályán elemi mozgások gyakorlása, mozgásemlékezet fejlesztése, alkalmazkodási képesség fejlesztés, egymásra figyelés fejlesztése
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

Sorakozó, köszönés. Óra várható menetének ismertetése. (2 perc)

Piano di attuazione della lezione / del progetto

Bemelegítő, kedvcsináló játék. Szoboralakítás. Szabadterületen szaladgálás. Sípszóra tetszőleges, majd a tanító által kért statikus testhelyzet felvétele, megtartása. (5 perc)

Körfeladat elvégzése 2x egyik irányba, 2x visszafelé (ha az idő engedi 3x ismételjük) (25-30 perc)

Befejező játék: "Változzatok állatokká!" Állatok mozgásának, hangjának utánzása az eszközök óvatos kerülésével. (3-7 perc)

Piano di valutazione

Sorakozó. Az óra összefoglaló általános értékelése. Köszönés. (2 perc)