

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 / Materia

testnevelés

Materie tecniche/professionali

Physical education

Destinatari

1. évfolyam

Obiettivi di apprendimento

akadálypályán elemi mozgások gyakorlása, mozgásemlékezet fejlesztése,

alkalmazkodási képesség fejlesztés, egymásra figyelés fejlesztése

Introduzione e preparazione della lezione / project task

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)

Programma di valutazione

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