Mozgáskoordináció fejlesztése

Varga
Judit
Inviato da Varga Judit il 2024. 06. 30., v – 09:48
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Pedagógia, oktatás
Argomento, area di apprendimento
mozgáskultúra
Materie tecnico-professionali
Testnevelés
Classe / destinatari
3. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazízása, egyensúlyfejlesztés
Strumenti necessari
jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Piano di attuazione della lezione / del progetto

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.

Piano di valutazione

Saját képességeknek, részcéloknak megfelelően, egyénileg folyamatosan és a foglalkozás végén történik az értékelés.

Personalizzazione

Személyes célok megnevezése. Szalag erősségének megválasztásával, feladatok ismétlésének (szériaszám) egyéni megjelölése.

Materie generali
környezet- és természetismeret