

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 / Materia

mozgáskultúra

Materie tecniche/professionali

Physical education

Destinatari

3. évfolyam

Obiettivi di apprendimento

Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

Strumenti necessari

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

Introduzione e preparazione della lezione / project task

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, trambulínon speciális feladatok végzése.

Szabadon választott mozgásformák gyakorlása: gerendán végzett feladatok, labda dobása, rúgása, közben a lábfejek helyes tartására törekvés.

Elpalolás, elkészítés.

Programma 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 di interesse generale

környezet- és természetismeret