Testnevelés óraterv

Amma
Tamás
Paskelbė Amma Tamás - 2025. 12. 11., cs – 12:18
Pamokos / projekto plano tipas
Pamokos planas
Sektorius
Művészet, sport, szabadidő
Tema, mokymosi sritis
röplabda
Klasė
12. évfolyam
Mokymosi ir ugdymo tikslai
labdás ügyesség fejlesztése röplabdával
Reikalingos priemonės
röplabda
Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

- Sorakozó, rendtartó intézkedések

- Térrajz ismertetése

- Célkitűzés: általános bemelegítés, labdás ügyesség fejlesztése

Pamokos / projekto įgyvendinimo planas

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

Naudotos skaitmeninės priemonės
ChatGPT
Vertinimo planas

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

Bendrasis (-ieji) dalykas (-ai)
testnevelés