

Mozgáskoordináció fejlesztése

Varga

Judit

Paskelbė Varga Judit - 2024. 06. 30., v - 09:48

Pamokos / projekto plano tipas

Pamokos planas

Sektorius

Pedagógia, oktatás

Tema, mokymosi sritis

mozgáskultúra

Profesinis (-iai) dalykas (-ai)

Physical education

Klasė

3. évfolyam

Mokymosi ir ugdymo tikslai

Izmok tonizavimas, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazítása, egyensúlyfejlesztés

Reikalingos priemonės

jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei

Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

Egymas üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Pamokos / projekto plano įgyvendinimas

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.

Vertinimo planas

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

Diferencijavimas

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

Bendrasis (-ieji) dalykas (-ai)
környezet- és természetismeret