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)
Testnevelés
Klasė
3. évfolyam
Mokymosi ir ugdymo tikslai
Izmok tonizálása, mozgáskoordináció fejlesztése, feszes ínszalagok lazízása, egyensúlyfejlesztés
Reikalingos priemonės
jógamatracok, erősítő szalagok, bordásfalak, akadálypálya eszközei
Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

Egymás üdvözlése, jógamatracok elhelyezése.

Pamokos / projekto įgyvendinimo planas

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.

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