# Testnevelés:kosárlabda,sarkazás technikája

Sinka
Szilvia
Paskelbė Sinka Szilvia - 2025. 03. 18., k – 10:16
Pamokos / projekto plano tipas
Pamokos planas
Sektorius
Pedagógia, oktatás
Tema, mokymosi sritis
kosárlabda:sarkazás
Profesinis (-iai) dalykas (-ai)
Testnevelés
Klasė
9. évfolyam
Mokymosi ir ugdymo tikslai
ritmusérzék
Sąvokos
sarkazás,megállás,megindulás
Reikalingos priemonės
kosárlabda,bólyák,jelölőmez
Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

**I. Bemelegítés (10 perc)**

- Könnyû futás a teremben különböző irányváltásokkal
- Karkörözések, törzsdöntések, nyújtások
- Labdás koordinációs gyakorlatok (pattogtatás váltott kézzel, labdaátadások)

Pamokos / projekto įgyvendinimo planas

**II. Fő rész (25 perc)**

1. **Sarkazás technikájának bemutatása** (5 perc)
    - A helyes lépések és mozdulatok szemléltetése
    - A testsúly helyes áthelyezése
2. **Egyéni gyakorlatok** (10 perc)
    - Sarkazás gyakorlása egy helyben
    - Mozgás közben történő sarkazás
3. **Páros és csapatgyakorlatok** (10 perc)

- Passzolás sarkazással párban
- Labdajáték kis csoportokban, ahol a sarkazás alkalmazása a cél

Naudotos skaitmeninės priemonės
ChatGPT
Vertinimo planas

**Értékelés:**

- A tanulók aktív részvételének figyelemmel kísése
- Egyéni fejlődés megfigyelése
- Visszacsatolás a tanulók számára a sarkazás technikájának fejlesztéséről

Diferencijavimas

Enyhébb képességű tanulók csak az egyszerűbb gyakorlatokat végzik többször. Az ügyesebbek egyre nehezebb feladatokat kapnak.

Namų darbai, projekto užduotis

Az óra anyagával kapcsolatosan feltett kérdések

 A bemelegítés tartalmaz könnyű futást irányváltásokkal? (Igen/Nem)

 A sarkazás technikájának bemutatása 5 percet vesz igénybe? (Igen/Nem)

 Az egyéni gyakorlatok során először egy helyben történik a sarkazás gyakorlása? (Igen/Nem)

 A páros és csapatgyakorlatok között szerepel a passzolás sarkazással? (Igen/Nem)

 A levezetés részében nyújtó gyakorlatok is szerepelnek? (Igen/Nem)

 Az óra értékelésénél figyelembe veszik a tanulók egyéni fejlődését? (Igen/Nem)

 A fő rész tartalmazza a testsúly helyes áthelyezésének bemutatását? (Igen/Nem)

Bendrasis (-ieji) dalykas (-ai)
testnevelés