



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

Tanár: Szántó Szilárd, Vári Péter

Évfolyam/osztály: 1.

Tantárgy: Testnevelés

Témakör: Manipulatív természetes mozgásformák - labdagyakorlatok

Tartalom/tananyag: Labdavezetés, labdaterelés, labda dobás és -elkapás

Fejlesztési fókusz: Labdaügyesség fejlesztése

Domináns didaktikai feladat: ismeretszerzés

Célok

Távlati cél:

- *Egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kompetencia kialakítása*
- *A rendszeres fizikai aktivitás iránti vágy kialakítása, fenntartása*
- *Testkulturális ismeretek, mozgásműveltség fejlesztése*

Középtávú cél:

- *Motoros képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik*
- *Labdás alaptéchnikák elsajátítása, játék- és feladathelyzethez illeszkedő végrehajtása*
- *Finommotoros mozgások fejlesztése*

Az adott óra célja:

A tanulók legyenek képesek

- *mozgásukat megfelelő módon összehangolni a labda mozgásával, a labdavezetés végrehajtása során*
- *az új mozgás vezető műveletének megértésére a labdavezetés technikai végrehajtásának elsajátításakor*
- *az erőközlés nagyságát és irányát tudatosan és célszerűen meghatározni és kivitelezni, a labdavezetés, labdaterelés, valamint a labdafeldobás és -elkapás gyakorlatai alkalmával*
- *saját testük térbeli elhelyezkedésének, mozgatásának tudatos irányítására, az akadályokhoz, eszközökhöz és a társakhoz való alkalmazkodás során, a labdás gyakorlatokban és játékokban*
- *a szabályok betartására, követésére a játékokban és a játékos feladatokban*
- *a saját maguknak feldobott labda megfelelő technikával végrehajtott elkapására*



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

Az óra menete	módszer	munkaforma	eszköz	idő
<u>I. Bevezető rész</u>				
1. Sorakozó Óra szervezeti kereteinek megteremtése Célkitűzés			gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	2
2. Előkészítő gyakorlatok				
2.1. Szerfelvevő fogó labdával	magyarázat		fogók számával megegyező szalag, gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	2
2.2. Terpeszfogó labdával kiváltás: a megfogott terpesze alatt társ labdaátgurítása hátulról és elkapás, majd labdacsere a kiváltottal	magyarázat			3
2.3. Labdaügyesség fejlesztő gyakorlatok szabad járás, futás közben	utasítás, bemutatás	együttes osztályfoglalkozás	gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	
- Járás közben folyamatos labdaátadások a kilépő láb alatt				1
- Járás közben folyamatos labdaátadás a magasra lendített kilépő láb alatt				1
- Járás/futás közben labdaterelés				1
- Futás közben labdaadogatás a fej körül				1
- Futás közben labdaadogatás a derék körül				1
- Futás közben kis feldobással gyors labdaátadások, labda „pofozgatása” egyik kézből a másikba („parázshordás”)				1
- Szökdeléssel haladás boka közé				1



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

szorított labdával, szembejövő társakkal egykezes pasci mozgás közben				
- Futás közben folyamatos labdafeldobás, taps után elkapás				1
- Futás közben folyamatos labdafeldobás, karkörzés hátra után elkapás				1
- Futás közben folyamatos labdalepattintás, karkörzés előre után elkapás				1
<u>III. Fő rész</u>				
1. Szervezés: szórt alakzat kialakítása, a főgyakorlatok végzése során követendő rend, szabályok megbeszélése	utasítás, magyarázat			1
2. Labda elkapás technikájának pontosítása	utasítás, magyarázat. bemutatás	együttes osztályfoglalkozás	gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	
- Kh.: Terpeszállás boka közé szorított labdával, magastartás. Gyors mozdulattal karlendítés a hát, derék mögé.				1
- Kh.: Szögállás, labda magastartásban. Labda ejtés után lehulló labda elkapása a hát mögött.				1
- Kh.: Szögállás, labda tarkóratartásban. Tarkó mögül labdaejtés a talajra, félfordulat után labdaelkapás				1
- Kh.: Szögállás, labda tarkóratartásban.				1



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

<p>Tarkó mögül labdalejtés a talajra, félfordulat után ereszkedés guggoló állásba, emelkedés állásba majd labdaelkapás.</p> <p>- Kh.: Szögállás, labda mellső rézsútos magastartásban. Labdaejtés a talajra, egész fordulat után elkapás.</p> <p>- Kh.: Nyújtott ülés, labda a boka között. Labdafeldobás láblendítéssel, és elkapás.</p> <p>- Kh.: Hasonfekvés, oldalsó középtartás, labda a bal kéz alatt. Törzsemeléssel labdagurítás a jobb kézbe, labda elfogás után törzspeengedés. Gyakorlat végrehajtása ellenkezőleg.</p> <p>– Kh.: Terpeszállás, törzshajlítás előre, labda a bal lábnál a talajon. Labdaterelés nyolcas alakban a lábak körül, belülről kifelé Gyakorlat ismétlése másik irányba.</p> <p>- Kh.: Szögállás, labda mellső rézsútos magastartásban. Labdaejtés a talajra, minden felpattanáskor térdrugózás.</p> <p>- Kh.: Szögállás, labda mellső rézsútos magastartásban. Labdaejtés a talajra, minden felpattanás után ügyesebb kéz átlendítése a labda alatt.</p> <p>3. Labdavezetés technikájának megtanítása</p>	<p>magyarázat, bemutató, utasítás</p>	<p>együttes osztályfoglalkozás</p>	<p>gumilabdák az osztály létszámának megfelelően</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
--	---	--	--	---



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

<p>- Kh.: Vállszéles terpeszállás, két kezes labdafogás a test előtt derékmagasságban. Labdalepattintás a talajra, térdrugózással, majd elfogás.</p>				1,5
<p>- Kh.: Vállszéles terpeszállás, labdafogás csípő magasságban az ügyesebb kéz oldalán. Ügyesebb kéz a labda tetején, másik oldalról-alulról támasztja a labdát. Labda lepattintás ügyesebb kézzel a láb mellé, térdrugózással, majd a labda pillanatnyi elfogásával a gyakorlat folyamatos ismétlése.</p>				1,5
<p>- Előző gyakorlat végrehajtása másik kézzel.</p>				1,5
<p>- Kh.: Vállszéles terpeszállás, labdafogás csípő magasságban az ügyesebb kéz oldalán. Ügyesebb kéz a labda tetején, másik oldalról-alulról támasztja a labdát. Labdalepattintás az ügyesebb kézzel ritmusra- hosszú sípszó: labdalepattintás után labda pillanatnyi elfogása, rövid sípszó: folyamatos labdalepattintás. 4 sípszó meghallgatása után gyakorlat végrehajtása az adott ritmusban.</p>				1,5
<p>- Folyamatos labdavezetés helyben ügyesebb kézzel.</p>				1,5
<p>- Előző két gyakorlat ismétlése a másik kézzel.</p>				3
<u>III. Befejező rész</u>				
1. Szervezés: labdák elrakása, 8				



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

labda kivételével; csapatok megszervezése; játékterület kialakítása	utasítás		8 darab labda, 2 pad	2
2. Játék: „Szabadulj a labdától!”				
3. Értékelés szempontok: gyakorlatok végrehajtásának pontossága, figyelem, szabályok betartása	magyarázat			4
				1