



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

Tanító: 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, szem-kéz koordináció fejlesztése

Domináns didaktikai feladat: alkalmazás

### 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 alaptechnikák elsajátítása, játék- és feladathelyzethez illeszkedő végrehajtása*
- *Finommotoros mozgások fejlesztése*

Az adott óra célja:

*A tanulók legyenek képesek*

- *mozgásukat megfelelő módon összehangolni a társ mozgásával, a labdavezetés, a labdaátadás, és labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok végrehajtása során*
- *a labdavezetés legalább pillanatnyi szemkontroll nélküli végrehajtására*
- *a labdás alaptechnikák*
- *az erőközlés nagyságát és irányát tudatosan és célszerűen meghatározni és kivitelezni, a labdavezetés, labdaterelés, valamint a labdaátadás és -elkapás gyakorlatai alkalmával*
- *saját testük térbeli elhelyezkedésének, mozgásának tudatos irányítására, a társuk által továbbított labda elkapásának végrehajtásakor, a társ utánzó gyakorlatok végrehajtásakor*
- *a szabályok betartására, követésére a játékokban és a játékos feladatokban*
- *a társ elfogadására, toleranciára a páros gyakorlatok során*



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

Az óra menete	módszer	munkaforma	eszköz	idő
<b><u>I. Bevezető rész</u></b>				1
1. Sorakozó Óra szervezeti kereteinek megteremtése Célkitűzés				
2. Előkészítő gyakorlatok 2.1. Szerfelvevő fogó labdával	magyarázat		gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	2,5
2.2. „Bumm-bumm” Futás közben kis feldobással gyors labdaátadások, labda „pofozgatása” egyik kézből a másikba („parázshordás”), jelre társsal szemben állva labda összeérintés 2x, majd futás tovább	magyarázat		gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	3,5
2.3. Pártaláló játék labdatereléssel. Haladás labdatereléssel szabadon, jelre a labda megfogása után páralakítás egymásnak háttal ülve	magyarázat, bemutatás		gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	3,5
2.4. Szervezés Párok elhelyezése, alakzat kialakítás				1,5
2.5. Szabadgyakorlati alapformájú labdagyakorlatok párokban Páros egyik tagja határozza meg a végrehajtás tempóját, adott esetben a módját, társ tükörképszerűen utánozza.	utasítás, bemutatás, hibajavítás		gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	
- Kh.: Terpeszállás, oldalsó középtartás, labda a láb között Szökdelés, kartartás változtatásával. Gyakorlat végrehajtása		együttes osztályfoglalkozás		1



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

<p>szerepcserével.</p> <p>- Kh.: Terpeszállás, labda magastartásban. Labdakörzés balra, majd jobbra. Gyakorlat végrehajtása szerepcserével.</p> <p>- Kh.: „A” és „B” egymásnak háttal, terpeszállás, labda mellső középtartásban. „A” törzsfordítás jobbra, „B” törzsfordítás balra, labda összeérintés. Gyakorlat ismétlése ellenkezőleg.</p> <p>- Kh.: „A” és „B” terpeszállás labda magastartásban, egymásnak háttal. „A” és „B” törzshajlítás előre, labda összeérintés terpezs alatt, majd törzsnújtás kh.-be és labda összeérintés fej fölött</p> <p>- Kh.:Egy lábon állás, „A” és „B” egymással szemben Labdaadogatás tetszőleges testrészek körül</p> <p>- Kh.: Nyújtott ülés „A” és „B” egymással szemben, láb össze akasztása, labda magastartásban. „A” és „B” ereszkedés hanyattfekvésbe, majd emelkedés ülésbe, labda összeérintéssel mellső középtartásban</p> <p>– Kh.: Hasonfekvés, labda magastartásban, „A” és „B” egymással szemben. „A” labdagurítás „B”-hez, „B” fogott labdával guruló labda visszaütése „A”-nak.</p>		<p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>együttes csapatfoglalkozás</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>Gyakorlat végrehajtása szerepcserével is.</p> <p>- Kh.: Nyújtott ülés „A” és „B” egymással szemben, talp összeérintéssel, mindkét labda „A”-nál. A törzshajlítás előre és labda átadás a talajon „B”-nek, majd „B” ismétli a gyakorlatot</p> <p><b>III. Fő rész</b> 1. labdagyakorlatok párokban</p> <p>- Labdavezetés kosárlabda alaphelyzetben jobb kézzel, társ tükörképben utánoz. Magas és mély labdavezetés váltakozva. Gyakorlat ismétlése szerepcserével</p> <p>– Kh.: Nyújtott ülés, páros két tagja 1,5-2 méter távolságban, szemben egymással. Mindkét labda „A”-nál. Két labda egyidejű átgurítása a „B”-nek, érkező labda elfogása és a gyakorlat folyamatos ismétlése</p> <p>- Kh.: Nyújtott ülés, páros két tagja 1,5-2 méter távolságban, szemben egymással. Páros mindkét tagjánál 1-1 labda. Egyidejű labdagurítás a társnak jobb kézzel. Érkező labda elfogása bal kézzel és gurítás a társnak bal kézzel. Gyakorlat folyamatos ismétlése.</p> <p>- Kh.: Nyújtott ülés, páros két tagja</p>	<p>utasítás, magyarázat, bemutatás, bemutattatás</p>	<p>csoportos osztályfoglalkozás</p> <p>csoportos osztályfoglalkozás</p> <p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>csoportos osztályfoglalkozás</p> <p>együttes osztályfoglalkozás</p>	<p>1</p> <p>3,5</p> <p>2,5</p> <p>2,5</p>
---	--	---	---



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

<p>1,5-2 méter távolságban, szemben egymással. Páros mindkét tagjánál 1-1 labda. Egyidejű labdagurítás a társnak jobb kézzel. Érkező labda elfogása bal kézzel, labda áterelése a hát mögött, és gurítás a társnak jobb kézzel. Gyakorlat folyamatos ismétlése.</p> <p>Gyakorlat végrehajtása másik kéz gurításával és elfogásával.</p> <p>Szervezés: párosok egyik tagja labdáját a helyére teszi</p> <p>- Kh.: Terpeszállás, labda a mellkas előtt. Kétkezes labdagurítás a társnak. Gurítás végén a kéz a társra mutat.</p> <p>- Kh.: Terpeszállás, labda a mellkas előtt. Kétkezes labdagurítás a társnak, majd futással társkerülés. Gyakorlat ismétlése folyamatosan, szerepcserével.</p> <p>- Kh.: Terpeszállás, labda a mellkas előtt. Kétkezes alsó dobás a társnak, labda elfogása két kézzel. Gyakorlat ismétlése folyamatosan.</p>		<p>együttes osztályfoglalkozás</p> <p>csoportos osztályfoglalkozás</p> <p>csoportos osztályfoglalkozás</p> <p>csoportos osztályfoglalkozás</p>	<p>2</p> <p>0,5</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>2</p> <p>0,5</p> <p>3</p> <p>3</p>
<b><u>Befejező rész</u></b>				
<p>1. Szervezés: labdák elrakása</p> <p>2. Játék: „Mókusok a házban” Tanulók szabadon mozognak a teremben. „Mókusok be a házba” jelzésre két tanuló egymással szemben állva, kézfogással „házat épít”, egy harmadik társuk (a</p>		<p>csoportos osztályfoglalkozás</p>	<p>3</p> <p>0,5</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>0,5</p> <p>3</p>



TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007

„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”

<p>„mókus”) beszalad a házba, és leguggol. „Építkezés” jelzésre a „mókusok” a helyükön maradnak, a „házat” alkotó gyerekek másik „mókus fölé „építenek házat”.</p> <p>„Költözés” jelzésre a „mókusok” másik házat keresnek maguknak.</p> <p>„Földrengés” jelzésre minden játékos szabadon fut tovább.</p> <p>3. Értékelés A tanulók a tanárhoz olyan közel helyezkedjenek el, ahogy saját véleményük szerint az órán tevékenykedtek. Szempontok: órai figyelem, fegyelmezettség, feladatok végrehajtásának pontossága. Tanár a végén szükség szerint kiigazítja a tanulók elhelyezkedését saját megítélése alapján.</p>				1,5
---	--	--	--	-----