

Tanár: Szántó Szilárd, Vári Péter

Évfolyam/osztály: 1.

Tantárgy: Testnevelés

Témakör: Manipulatív természetes mozgásformák - labdagyakorlatok

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

Domináns didaktikai feladat: ismeretszerzés

Célok

Távlati cél:

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

Középtávú cél:

- *Motoros képességek fejlesztése, amelyek a sportági ismeretek elsajátítását – idővel – lehetővé teszik*
- *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, mozgásának 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

Az óra menete	Módszer	Munkaforma	Eszköz	Idő
I. A figyelem felkeltése; a tanulók informálása a célról				
<u>I.1. Bevezető rész</u> - Óra szervezeti kereteinek megteremtése - Célkitűzés	közlés	frontálisan szervezett osztálymunka <i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i>	gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	2'
II. A tanulás motivációjának biztosítása				
II.1. Előkészítő gyakorlatok II.1.1. Szerfelvevő fogó labdával	magyarázat	frontálisan szervezett osztálymunka <i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i>	fogók számával megegyező szalag, gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	2'
II.1.2. Terpeszfogó labdával <i>kiváltás:</i> a megfogott terpesze alatt társ labdaátgurítása hátulról és elkapás, majd labdacsera a kiváltottal	magyarázat	frontálisan szervezett osztálymunka <i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i>	fogók számával megegyező szalag, gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	3'
II.2. Labdaügyesség fejlesztő gyakorlatok szabad járás, futás közben - Járás közben folyamatos labdaátadások a kilépő láb alatt - Járás közben folyamatos labdaátadás a magasra lendített kilépő láb alatt - Járás/futás közben labdaterelés - Futás közben labdaadogatás a fej körül - Futás közben labdaadogatás a derék körül - Futás közben kis feldobással gyors labdaátadások, labda „pofozgatása” egyik kézből a másikba („parázshordás”)	utasítás, bemutató; tevékenykedtetés	frontálisan szervezett osztálymunka <i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i>	gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően	8'

<ul style="list-style-type: none"> - Szökdeléssel haladás boka közé szorított labdával, szembejövő társakkal egykezes paksi mozgás közben - Futás közben folyamatos labdafeldobás, taps után elkapás - Futás közben folyamatos labdafeldobás, karkörzés hátra után elkapás - Futás közben folyamatos labdalepattintás, karkörzés előre után elkapás 				
<p>III. A labdavezetés, labdaterelés, labda dobás és – elkapás mint ismeret megtapasztaltatása</p>				
<p><u>III.1. Fő rész</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Szervezés: szórt alakzat kialakítása, a főgyakorlatok végzése során követendő rend, szabályok megbeszélése 	<p>utasítás, magyarázat</p>	<p>frontálisan szervezett osztálymunka</p> <p><i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i></p>		<p>1'</p>
<p>III.1.1. Labda elkapás technikájának pontosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kh.: Terpeszállás boka közé szorított labdával, magastartás. Gyors mozdulattal karlendítés a hát, derék mögé. - Kh.: Szögállás, labda magastartásban. Labda ejtés után lehulló labda elkapása a hát mögött. - Kh.: Szögállás, labda tarkóratartásban. Tarkó mögül labdaejtés a talajra, félfordulat után labdaelkapás - Kh.: Szögállás, labda tarkóratartásban. Tarkó mögül labdalejtés a talajra, félfordulat után ereszkedés guggoló állásba, emelkedés állásba majd labdaelkapás. - Kh.: Szögállás, labda mellső rézsütös magastartásban. Labdaejtés a talajra, egész fordulat után elkapás. 	<p>utasítás, magyarázat, bemutató; tevékenykedtetés</p>	<p>frontálisan szervezett osztálymunka</p> <p><i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i></p>	<p>gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően</p>	<p>10'</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 törzslengedés. 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. Labdajetés a talajra, minden felpattanáskor térdrugózás.</p> <p>- Kh.: Szögállás, labda mellső rézsútos magastartásban. Labdajetés a talajra, minden felpattanás után ügyesebb kéz átlendítése a labda alatt.</p>				
<p>III.2. Labdavezetés technikájának megtanítása</p> <p>- Kh.: Vállszéles terpeszállás, két kezes labdafogás a test előtt derékmagasságban. Labdalepattintás a talajra, térdrugózással, majd elfogás.</p> <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> <p>- Előző gyakorlat végrehajtása másik kézzel.</p>	<p>utasítás, magyarázat, bemutató; tevékenykedtetés</p>	<p>frontálisan szervezett osztálymunka <i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i></p>	<p>gumilabdák az osztálylétszámnak megfelelően</p>	<p>10'</p>

<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> <p>- Folyamatos labdavezetés helyben ügyesebb kézzel.</p> <p>- Előző két gyakorlat ismétlése a másik kézzel.</p>				
<p>IV. Elsődleges rögzítés</p>				
<p><u>Befejező rész</u></p> <p>- Szervezés: labdák elrakása, 8 labda kivételével; csapatok megszervezése; játékterület kialakítása</p> <p>- Játék: „Szabadulj a labdától!”</p>	<p>utasítás; magyarázat,</p> <p>tevékenykedtetés (játék)</p>	<p>frontálisan szervezett osztálymunka</p> <p><i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i></p>	<p>8 darab labda, 2 pad</p>	<p>6'</p>
<p>V. Értékelés</p>	<p>közlés, magyarázat</p>	<p>frontálisan szervezett osztálymunka</p> <p><i>(avagy: együttes osztályfoglalkoztatás)</i></p>		<p>2'</p>