

ELTE Tanító- és Óvóképző Kar

Ugróerő és ugróképesség fejlesztése 2. osztályban

Testnevelés műveltségi terület
2. osztály



Tartalomjegyzék

| | |
|--------------|----|
| 1. óra | 3 |
| 2. óra | 5 |
| 3. óra | 7 |
| 4. óra | 9 |
| 5. óra | 11 |
| 6. óra | 13 |

1. óra¹

Tananyag: ugróerő és ugróképesség fejlesztése nagylabdával

Óra típusa: új ismeret feldolgozó óra

Óra céljai:

- ugróerő fejlesztése
- ugróképesség fejlesztése
- ritmusképesség fejlesztése
- eszközök tulajdonságainak megismerése
- együttműködő képesség fejlesztése

Eszközök: szőnyeg, ugródeszka, nagylabda, KTK-lap

¹ Készítette Dobner Kamilla és Vári Péter

| Célok és feladatok | Munka-forma | Módszer | Eszköz | Egyéb |
|---|---|--|---|---|
| <p>I. BEVEZETŐ RÉSZ - szervezet felkészítése a terhelésre, játékgény kielégítése</p> <p>1. <u>Futójáték</u>: amíg szól a zene, a tanulók futással haladhatnak, mikor elhallgat, a legközelebb álló társukkal párt kell alkotniuk és felugrásból a fejük fölött "pacsizni".</p> <p>2. <u>Verebek</u>: a tanulók úgy szökdelnek, mint a verebek, ha tapsot hallanak, "felrepülnek és verdesnek a szárnyukkal."</p> <p>II. FŐ RÉSZ</p> <p>1. <u>Szabad mozogás zenére, a teremben elhelyezett szerek kipróbálása</u> – ismerkedés különböző szerekkel, szerek tulajdonságainak kognitív tudatosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> Megfigyelési szempont: Melyik szeren hogyan lehet szökdelni, segíti-e az elrugaszkodást? <ul style="list-style-type: none"> Tapasztalatok megbeszélése: A szőnyegen nehezebb szökdelni. Az ugródeszka segíti az elrugaszkodást. A KTK lap segíti az elrugaszkodást. A nagylabdán ülve is lehet szökdelni. <p>2. <u>Szervezés</u>: eszközök elpakolása, tanulónként egy nagylabda kiosztása</p> <p>3. <u>Feladat nagylabdával</u> – ugróerő fejlesztése, ritmusképesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> A nagylabdán ülve szökdelések a zene ritmusára. Ha a zene gyorsul, a tanulóknak gyorsabban kell haladniuk a teremben a nagylabdával, ha lassul, lassítaniuk kell. <p>4. <u>Feladatok nagylabdával</u> – ugróképesség, figyelem, téri tájékozódó képesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> A tanulók a terem hosszában, annak két oldalán egymással szemben helyezkednek el. Jelre a két oldal tagjai a nagylabdán ülve szökdelve haladnak a két sor közötti távolság feléhez, pacsiznak a társukkal, majd visszatérnek a helyükre meghatározott módon: <ul style="list-style-type: none"> futva, a labdát terelve szökdelve, labdát vezetve labdát fogva, egy lábon szökdelve labdát a fején tartva, terpesz-zár szökdeléssel <p>5. <u>Szervezés</u>: csapatok alakítása, felesleges labdák elrakása</p> <p>6. <u>Váltóverseny nagylabdával</u> – ugróerő fejlesztése, versenyhelyzet gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> A tanulók 4 csapatot alkotnak. Jelre indul minden csapat első tagja a nagylabdán szökdelve. A bóját elérve visszatereli/visszatereli hátrafelé haladva/vezeti a labdát, labdaátadással váltja társát és beáll a sor végére. <p>III. BEFEJEZŐ RÉSZ – levezetés, játékelmény biztosítása</p> <p>1. <u>Játék nagylabdával</u>: minden tanulónál legyen egy nagylabda. A tanulóknak labdjukat gurítva el kell találniuk egy társuk labdáját. Ha sikerül, az eltalált tanulónak körbe kell szökdelnie a labdáját. Védekezni lehet úgy, hogy a tanuló valamely testrészével megakadályozza a labdák ütközését.</p> <p>2. <u>Nyújtó hatású lábgyakorlatok</u></p> | <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>csoportonkénti osztályfoglalkoztatás</p> <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> | <p>magyarázat</p> <p>megfigyelés</p> <p>magyarázat</p> <p>utasítás</p> <p>magyarázat</p> <p>magyarázat</p> | <p>számítógép, zene</p> <p>nagylabda, szőnyeg, ugródeszka, KTK lap</p> <p>nagylabda</p> <p>nagylabda</p> <p>nagylabda, bója</p> | <p>HVU: Szorítások a lábatokkal a labdát! Kövesétek a zene ritmusának változását!</p> |

2. óra

Tananyag: ugróerő és ugróképesség fejlesztése különböző szerekkel

Óra típusa: új ismeret feldolgozó óra

Óra céljai:

- mozgáskoordináció fejlesztése
- ugróerő fejlesztése
- ugróképesség fejlesztése
- ritmusképesség fejlesztése
- együttműködő képesség fejlesztése
- kéz-láb koordináció fejlesztése

Eszközök: koordinációs létra, karika, babzsák

| Célok és feladatok | Munkaforma | Módszer | Eszköz | Egyéb |
|--|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|--|
| <p>I. BEVEZETŐ RÉSZ – szervezet felkészítése a terhelésre, ráhangolódás</p> <p>1. <u>Játék: Kígyó</u>: A gyerekek sorban állnak, megfogják egymás kezét, ez a kígyó. A kígyó egyik vége a feje, a másik a vége. Ha a játékevezető azt kiáltja: „Fej!”, a fej üldözni kezdi a farkat, ha elkapja, a kígyó „közepére” kerül. Ha azt kiáltja: „Vége!”, a vége üldözi a fejet, ha sikerül elkapnia, a kígyó közepére állhat.</p> <p>2. <u>Előkészítő gyakorlatok</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • óriásjárás, kar magas tartásban • sarkon járás összekulcsolt kézzel, karhúzás a fej fölött • sarkon járás összekulcsolt kézzel, karhúzás a test mögött • külső talp élen járás közben csuklókörzés <p>3. <u>Futóiskola</u> – kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> • lassú futás közben karkörzés előre • lassú futás közben karkörzés hátra • oldalazó futás közben malomkörzés előre • futás oldalirányba haladással közben malomkörzés hátra • hátrafele futás közben malomkörzés előre | | játék | | |
| <p>II. FŐ RÉSZ – ugróképesség fejlesztése, dinamikus egyensúlyozó képesség fejlesztése, ritmusképesség fejlesztése, kéz- láb koordináció fejlesztése</p> <p>1. <u>Szervezés</u>: csoportok alakítása, szervezési kártyák kiosztása- tanulók ez alapján maguknak építik fel a gyakorláshoz szükséges pályát</p> <p>2. <u>Szökdelések, ugrások koordinációs létrában, karikában, babzsák fölött</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • szökdelés a koordinációs létra minden foka közé, átfutás a karikákba lépve, átfutás a babzsákok fölött • előző feladat jobb lábás szökdeléssel • előző feladat bal lábás szökdeléssel • terpesz-zár haladó szökdelés a koordinációs létrán (ugrás két fok közé-ugrás terpeszbe, a következő fok két oldalán a láb), jobb lábon szökdelés a karikákon, bal lábon szökdelés a bójáson • sorozatszökdelés (jobb-páros-jobb-páros) a létrán, váltott lábú szökdelés a karikákban, szalom futás a bóják között • előző feladat bal-páros-bal-páros sorozatszökdeléssel • előző feladat jobb-páros-bal-páros sorozatszökdeléssel • páros lábon szökdelés két létrafok közé ugrás, következő fok mellé kiugrás, következő két fok közé ugrás, kiugrás a másik oldalon következő két fok közé, átfutás a karikákon, váltott lábú szökdelés a bóják fölött • szökdelés a létrán, minden ugrásnál 90 fokos fordulattal, szökdelés a karikasoron oldalirányú haladással, szökdelés a bójáson, a bóják fölött térdfelhúzással | együttes osztályfoglalkoztatás | szóban közlés | | Jó magasra nyújtózkodjatok! Legyen nyújtva a karotok! |
| | együttes osztályfoglalkoztatás | utasítás, bemutatás | | Hangoljátok össze a kezetek és lábatok mozgását! |
| | együttes osztályfoglalkoztatás | utasítás, bemutatás | koordinációs létra, karika, babzsák | |
| <p>III. BEFEJEZŐ RÉSZ - játékgéni kielégítése, együttműködés fejlesztése, önálló alkotó gondolkodás, kreativitás fejlesztése, levezetés</p> <p>1. <u>Ugróiskola</u>: a használt szerekből a gyerekek csoportmunkában építik meg a saját ugróiskolájukat és megbeszélik az áthaladás szabályait</p> <p>2. <u>„Elpakoló fogó”</u>: a kijelölt fogó(k) üldözik a menekülőket a szerek között. Akit megfog(nak), felvesz egy eszközt, a helyére viszi és visszaáll menekülőként a játékba.</p> <p>3. <u>Nyújtó hatású lábgyakorlatok</u></p> | csoportonkénti osztályfoglalkoztatás | magyarázat, utasítás | koordinációs létra, babzsák, karika | „Beszéljétek meg, milyen szereket és hogyan használtak fel, utána kezdjétek az építést!” |
| | együttes osztályfoglalkoztatás | | | |

3. óra

Tananyag: Koordináció és ugróerő fejlesztése, szökdelések kötélhajtás közben, kötélhajtás és ugrás összehangolása

Óra típusa: új ismeretet feldolgozó óra

Óra céljai:

- - ugróerő fejlesztése
- - ritmusképesség fejlesztése
- - kéz- láb koordináció fejlesztése
- - együttműködő képesség fejlesztése

Eszközök: ugrókötél

| Célok és feladatok | Munkaforma | Módszer | Eszköz | Egyéb |
|--|--------------------------------|---------------------|----------------------------|--|
| <p>I. BEVEZETŐ RÉSZ – szervezet felkészítése a terhelésre, ráhangolódás, általános bemelegítés</p> <p>1. <u>Szerfelvevő fogó:</u> A fogók a négyrét hajtott kötelet kézben fogva futnak, akit elkapnak, felvesz egy kötelet és fogóvá válik.</p> <p>2. <u>Gimnasztika ugrókötéllel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Csukló bemelegítése: Propeller- fej fölött kötélkörzés Kar, nyak, váll gyakorlat: magas tartásban kötélhúzás hátra Oldalizom nyújtó gyakorlat: magas tartásban törzhajlítás oldalra Hátizom nyújtó gyakorlat: terpeszállásban törzhajlítás előre Hátizom erősítő gyakorlat: hason fekvésben, kötél tarkón, törzsemelés Hasizom erősítő gyakorlat: felülés közben kötél átvétele a térd alatt Ellenhatású gyakorlat: bölcső Nehéz lábgyakorlat: szökdelés 3-szor, majd felugrás térdfelhúzással | együttes osztályfoglalkoztatás | utasítás, bemutatás | ugrókötél ugrókötél | HVU: „Nyújtások a karokatat!” „A törzsetek csak oldalra hajoljon!” „Lassan emeljétek a törzseteket!” |
| <p>II. FŐ RÉSZ – ugróképesség fejlesztése, ugróerő fejlesztése, ritmusképesség fejlesztése, kéz- láb koordináció fejlesztése</p> <p>1. <u>Egyéni feladatok kötéláthajtással</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Kötélhajtás előre váltott lábon helyben Kötélhajtás hátra váltott lábon helyben Kötélhajtás előre páros lábon helyben Kötélhajtás hátra páros lábon helyben Kötélhajtás előre egy lábon helyben Kötélhajtás hátra egy lábon helyben Futás előre Kötélhajtás előre páros lábon haladással vonaltól vonalig <p>2. <u>Szervezés:</u> párok alakítása</p> <p>3. <u>Feladatok párokban kötéláthajtással</u></p> <ul style="list-style-type: none"> páros egyik tagja a félbehajtott kötelet maga körül forgatja a talajon, társa az érkező kötelet átlépi/ páros lábon/egy lábon átugorja- szerepcserével páros két tagja egymás előtt áll, a hátul levő kötéláthajtást végez előre, a kötelet mindketten átugorják- szerepcserével is páros két tagja egymás mellett áll (akár kézfogással), egymástól távolabbi kezükkel fogják a kötél két végét-így végeznek kötélhajtást előre, a kötelet átlélik, vagy átugorják- oldalcserével is | együttes osztályfoglalkoztatás | szóban közlés | ugrókötél | HVU: Bokából ugorjatok! HVU: Csuklóból hajtsátok a kötelet! HVU: Egyszerre hajtsátok a kötelet! |
| <p>III. BEFEJEZŐ RÉSZ - játékgény kielégítése, együttműködés fejlesztése, levezetés</p> <p>1. <u>Halászháló:</u> Két fogó (halászok) együtt próbálja bekeríteni a kis halakat a hálóval (az ugrókötéllel). Akit elfognak hason fekvésben belekapaszkodik a kötélbe és a halászok kihúzzák őt a partra. Ha egy másik halacska is érkezik mellé, akkor ők is halásszá válnak. Az a győztes, akit nem fognak ki, illetve az a haláspáros, aki a legtöbb halacskaát fogta ki. A halászok kezéből a kötelet nem szabad kirántani.</p> <p>2. <u>Nyújtó hatású lábgyakorlatok</u></p> | együttes osztályfoglalkoztatás | | ugrókötél | |

4. óra

Tananyag: Ugróerő és ugróképesség fejlesztése akadálypályán

Óra típusa: gyakorló óra

Óra céljai:

- ugróerő fejlesztése
- ugróképesség fejlesztése
- koordináció fejlesztése
- együttműködő képesség fejlesztése

Eszközök: KTK-lap, ragasztószalag, pad, karika

| Célok és feladatok | Munkaforma | Módszer | Eszköz | Egyéb |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| <p>I. BEVEZETŐ RÉSZ – szervezet felkészítése a terhelésre, ráhangolódás</p> <p>1. Keringéscsökkentő gyakorlatok szabad mozgás közben</p> <ul style="list-style-type: none"> Járás szabadon a teremben, minden tanuló magának kijelölt pontig. Ha elérték azt, irányt váltanak és a következő szabadon választott pontig haladnak. Előző feladat futás közben. Előző feladat szökdeléssel Előző feladat, minden irányváltásnál újabb szökdelő/ugró mozgásforma alkalmazásával- gyerekek saját maguknak találják ki! <p>2. <u>Gimnasztika zenére:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> vállkörzés karkörzés csuklókörzés csípőkörzés térdkörzés bokakörzés terpeszállásban bal-jobb boka érintés felváltva guggolásban rugózás 2x, térdnyújtással törzshajlítás előre 2x | együttes osztályfoglalkoztatás | | | HVU: Figyeljete a társaitokra, kerüljétek el az ütközést! |
| <p>II. FŐ RÉSZ – ugróképesség fejlesztése, ugróerő fejlesztése, önismeret fejlesztése, problémamegoldó képesség fejlesztése</p> <p>1. <u>Szervezés:</u> eszközök elhelyezése</p> <p>2. <u>Ugrásgyakorlatok akadályok felhasználásával- adaptív oktatási stratégia alkalmazásával:</u> a tanulók kiválaszthatják, hogy az azonos mozgásanyagot melyik eszközön hajtják végre. Választható: pad, KTK-lap, két vonal közötti sáv</p> <ul style="list-style-type: none"> Terpesz szökdelés a pad/ KTK-lap/sáv fölött, vissza futás az eszköz bal oldalán Páros lábon szökdeléssel haladás padon/KTK-lapon/sávban, vissza oldalazó szökdelés az eszköz bal oldalán Terpesz-zár szökdeléssel haladás padon/KTK-lapon/sávban, vissza sasszé futás az eszköz bal oldalán fel/be-le/kiugrással haladás cikcakk vonalban a padon/KTK-lapon/sávban, vissza indiánszökdelés az eszköz bal oldalán előző feladat duplán szökdelve (2x mellette, 2x rajta), vissza „sántító indiánszökdelés” az eszköz bal oldalán Pad/KTK-lap/sáv fölött átugrással haladás, visszafelé váltott lábú szökdelés az eszköz bal oldalán Eszközzel szemben állva padra/KTK-lapra/sávba ugrás, majd leugrás hátrafelé- haladás végig az eszközön, vissza terpesz-zár szökdelés hátrafelé az eszköz másik oldalán <p>3. A tanulók találjanak különböző szökdelés/ugrásformákat, amivel átjutnak az akadálypályán</p> | csopartos osztályfoglalkoztatás | utasítás, bemutatás. differenciálás | pad, KTK-lap, ragasztószalaggal kijelölt sáv | Nyújtva legyen a lábatok! A következő akkor indulhat, ha az előtte lévő elhagyta az eszköz felét! Ahhoz az eszközhöz menjete, amelyiken végre tudjátok hajtani a feladatot! Ha túl könnyű, vagy túl nehéz, a következőt csináljátok másik eszközön! |
| <p>III. BEFEJEZŐ RÉSZ - játékgény kielégítése, együttműködés fejlesztése, levezetés</p> <p>1. <u>Mocsárjárás:</u> A csapatok sorban állnak, minden csapat mögé elhelyezünk egyet több karikát, mint ahány tanuló alkotja a csapatot. A két vonal közti területen van a mocsár, melyen csak úgy juthatnak át a tanulók, ha a karikákat lehelyezik és beleugranak. Egy karikában egyszerre csak egy tanuló tartózkodhat, a csapat többi tagjának előre kell juttatni a csapat mögött elhelyezett karikákat. Ha egy karika felszabadul, akkor a soron következő tagok előre ugorhatnak a felszabadult karikába.</p> <p>2. <u>Nyújtó hatású lábgyakorlatok</u></p> | csoportonkénti osztályfoglalkoztatás | magyarázat | karika | Figyeljete, hogy mindig előre kerüljön a karika! |
| | együttes osztályfoglalkoztatás | szóban közlés | | |

5. óra

Tananyag: Helyből távolugrás technikájának elsajátíttatása

Óra típusa: új ismeret feldolgozó óra

Óra céljai:

- az új mozgástechnika vezető műveletének tudatosítása
- ugróerő fejlesztése
- az ugró- állóképesség fejlesztése
- távolságérzékelés fejlesztése
- kéz- láb koordináció fejlesztése

Eszköz: rongyszőnyeg, pad, KTK-lap, bója

| Célok és feladatok | Munkaforma | Módszer | Eszköz | Egyéb |
|---|---|---|--|---|
| <p>I. BEVEZETŐ RÉSZ – szervezet felkészítése a terhelésre, ráhangolódás</p> <p>1. <u>Játék</u>: Mókuskok ki a házból</p> <p>2. <u>Játék</u>: <u>Evolúció</u>: Minden játékosnak egy szőnyege van. A játék során négy különböző mozgásformában közlekedhetnek a résztvevők. Ezek sorrendben: ülőcsúszás („amőba”), szőnyegen térdelve kézzel húzva magukat előre („csiga”), négykézláb futással, egyik kézzel a szőnyegen támaszkodva („kutya”), és rollerezve- egyik lábbal a szőnyegen állva, másikkal lökve magát előre („ember”). Minden játékos „amőba”-ként kezdi a játékot. Ha két azonos „fejlődési fokon” lévő (azonos mozgásformával haladó) játékos találkozik, játszanak egy „Kő-Papír-Olló”-t. A győztes „továbbfejlődik” a következő szintre (a soron következő mozgásformával halad tovább), a vesztes visszafejlődik egy evolúciós lépcsőfokot (ha „amőba” volt, marad „amőba”).</p> <p>3. <u>Állj össze!</u>: Tanulók „rollerezve” haladnak a teremben. A tanár mond/mutat egy számot, a tanulók ennyi főből álló csoportot alakítanak. Jelre haladnak tovább.</p> <p>II. FŐ RÉSZ – ugróképesség, ugróerő fejlesztése, helyből távolugrás technikájának megtanítása</p> <p>1. <u>Szervezés</u>: Három sor kialakítása</p> <p>2. <u>Helyből távolugrás oktatása</u>- indirekt oktatási stratégia alkalmazásával</p> <ul style="list-style-type: none"> A tanulók, a tanártól kapott szempontok alapján különböző módon hajtanak végre helyből elugrásokat. Tapasztalataik alapján közösen megbeszélik a legcélravezetőbb technikai végrehajtást. <p>3. <u>„Hamis hármásugrás”</u>: a tanulók egymás után három helyből távolugrást hajtanak végre, mindig az előző talajfogási helyről elrugaszkodva. Az utolsó talajfogás helyét bójával jelzik. Következő végrehajtásokra igyekeznek túlugrani előző teljesítményüket.</p> <p>4. <u>„Hármás-ugrás”</u>: a tanulók három fős csoportokban végeznek helyből távolugrásokat, a társ talajfogásának helyéről hajtja végre az elugrást a következő – lehető legkevesebb ugrással érjenek át a tanulók a kijelölt területig</p> <p>III. BEFEJEZŐ RÉSZ</p> <p>1. <u>Nyomozó fogó</u>: Kijelölünk két fogót, őket a terem egyik végébe küldjük, háttal a többieknek. A többi tanulóval közösen kijelölünk két „angyalt”. Csak ők válthatják ki a játék során megfogott társaikat. A kijelölést úgy kell elvégezni, hogy a fogók ne tudják meg, kik az „angyalok”. A fogók üldözik a menekülőket, akit megfogtak „megfagy” (megáll abban a testhelyzetben, amiben a megfogás pillanatában volt). Csak akkor menekülhetnek újra, ha az „angyalok” megérintik őket. Fontos azonban, hogy a mentés a lehető legkevesebbé feltűnő módon történjen, hogy a fogók ne jöjjenek rá az „angyalok” kilétére. A fogók igyekeznek „kinyomozni”, kik az angyalok. A játék végén a fogókat megkérdezzük, hogy szerintük kik voltak az angyalok.</p> <p>2. <u>Nyújtó hatású lábgyakorlatok</u></p> | <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>csoportos osztályfoglalkoztatás</p> <p>csoportos osztályfoglalkoztatás</p> <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> | <p>magyarázat magyarázat, bemutatás</p> <p>magyarázat</p> <p>utasítás, megbeszélés, vezetett felfedezés</p> | <p>rongyszőnyeg rongyszőnyeg</p> <p>rongyszőnyeg</p> <p>bója</p> | <p>Instrukciók: „Ugorjatok zárt lábbal, széles terpeszből és vállszéles terpeszből is! Melyikből tudtatok messzebbre ugrani? Melyikből volt kényelmesebb az elrugaszkodás?”</p> <p>„Ugorjatok nyújtott lábbal, mely guggolásból és hajlított állásból is! Melyikből tudtatok jobban elrugaszkodni?”</p> <p>stb...</p> <p>Az utasítások mindig tartalmaznak a mozgás helyes összetevőjét is. A végrehajtás módok kipróbálása után mindig közös megbeszéléssel kerül kiválasztásra a megfelelő.</p> |

6. óra

Tananyag: Ugróerő és ugróképesség fejlesztése akadálypályán

Óra típusa: gyakorló óra

Óra céljai:

- ugróerő fejlesztése
- az ugró- állóképesség fejlesztése
- távolságérzékelés fejlesztése
- kéz- láb koordináció fejlesztése
- térbeli tájékozó képesség fejlesztése

Eszköz: karika, gumikötél, nagy szőnyeg, zsámoly, lufi, bója, KTK lap, szekrény, ugródeszka

| Célok és feladatok | Munkaforma | Módszer | Eszköz | Egyéb |
|--|---|---|--|--|
| <p>I. BEVEZETŐ RÉSZ – szervezet felkészítése a terhelésre, ráhangolódás</p> <p>1. <u>Játék:</u> Jégfogó: A kijelölt fogók üldözik a menekülőket. Akit megérintenek „megfagy” abban a testhelyzetben, amelyikben volt. A társak kimenthetik az elfogottat, ha vele szembe állva felveszik ugyanazt a testhelyzetet.</p> <p>2. <u>Futások, szökdelések bóják között:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Futás nyolcas alakzatban • Futás cikkcakk alakzatban • Szökdelés jelzőbóják között • oldalazó futás egyik irányba • oldalazó futás másik irányba • galoppszökdelés • váltott lábú szökdelés <p>2. <u>Állatutánzó mozgások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • foka • nyuszi • kis béka • nagy béka • jelre váltás a következő mozgásra (foka – nyuszi - kis béka - nagy béka) | <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> | <p>szóban közlés</p> <p>szóban közlés</p> | <p>bója</p> | <p>Tartsátok a távolságot!</p> |
| <p>II. FŐ RÉSZ – ugróképeség fejlesztése, ugróerő fejlesztése, sokféle ugrás alkalmazása</p> <p>1. <u>csapatban, helycserével</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyuszi ugrás számolýról számolýra, majd szekrényre, leugrás nagy szőnyegre a szőnyeg fölé lógatott lufi érintésével • Karikák között futás, páros lábra összeugrás a karikába, felfutás a KTK lapon a szekrény tetejére, leugrás tetszőleges módon szőnyegre • Átugrásokkal haladás a kifeszített gumikötél fölött (választható módon), hossz tengely körüli gurulás magas tartással a szőnyegen • Sorozat-helyből távolugrás bójáig, futás, majd összeugrás az ugródeszkára, felugrás és a lelógatott lufi érintése | <p>csoporkénti csapatfoglalkoztatás</p> | <p>bemutató</p> | <p>számoly, nagy szőnyeg, KTK lap, lufi, karika, gumi köté, szekrény, ugródeszka</p> | <p>HVU: A következő akkor induljon, ha a társa lejött a szőnyegről! HVU: Két lábbal érkezettek a karikába!</p> |
| <p>III. BEFEJEZŐ RÉSZ - játékgény kielégítése, együttműködés fejlesztése, levezetés</p> <p>1. <u>Jó boszorkány, rossz boszorkány:</u> a fogó a "rossz boszorkány", akit elkap, az békaugrással haladhat tovább. Így kell eljutnia a tanárhoz, aki a "jó boszorkány". A tanító megsimogatja a "békák fejét", így azok "visszaválnak" és futhatnak tovább.</p> <p>2. <u>Nyújtó hatású lábgyakorlatok</u></p> | <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> | <p>magyarázat</p> | | |