

Tervezet

Ideje: 2003. január

Osztály: 2.

Tantárgy: testnevelés

Helye: tornaterem

Tanítási cél: olyan dobástechnikák kialakítása, amelyeket a tanulók különböző sportjátékokban, labdajátékokban alkalmazni tudnak

- Az óra feladatai:**
- a mozgáskoordináció (labdaügyesség) fejlesztése gyakorlással;
 - törekvés a kétkezes dobásformák pontos végrehajtására, a repülő labda megfogására;
 - a dobásformák gyakorlása feladathelyzetben.

Tananyag (mozgásanyag)

- Fő gyakorlat:** a kétkezes alsó- és felsődobás gyakorlása feladathelyzetben
- Előkészítő gyakorlat:** gimnasztikai alapformájú gyakorlatok és ügyességet fejlesztő feladatok labdával (labdagyakorlatok)
- Játék:**
- fogójáték labdával
 - páros versengések labdával
 - „Ki lesz a győztes a labdavezetésben”?

Létszám: 25 fő

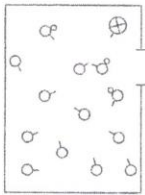
Eszközök: 25 + 1 db nagyméretű gumilabda, síp

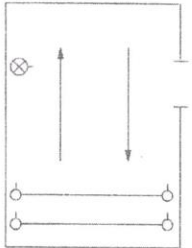

Tanító:

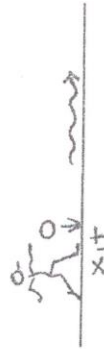
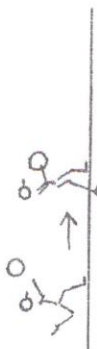
Helyettes tanító:

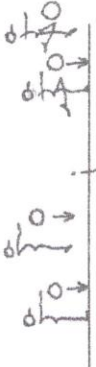
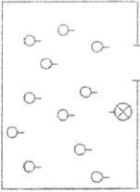
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
A rend biztosítása	<p data-bbox="459 996 486 1227">I. BEVEZETŐ RÉSZ</p> <p data-bbox="513 1086 541 1355">1. Szervezési feladatok</p> <p data-bbox="550 952 577 1332">a) tanult ismeretek felhasználásával</p> <p data-bbox="603 896 630 1321">a) Átöltözés, az öltözői rend kialakítása</p> <p data-bbox="678 896 705 1321">b) Bevonulás a terembe, szabad mozgás</p> <p data-bbox="785 1176 812 1321">c) Sorakozás</p> <div data-bbox="817 945 960 1137" data-label="Diagram"> </div> <p data-bbox="976 1198 1003 1321">d) Jelentés</p>	<p data-bbox="603 504 662 851">Öltözőkódás közben a hiányzókat, felmentéskérőket ellenőrzöm.</p> <p data-bbox="678 425 737 851"><i>Álljatok fel Sorakozzatok! Induljatok a tornaterembe!</i></p> <p data-bbox="746 515 774 851">Sípszóval megállítom a mozgást.</p> <p data-bbox="785 380 812 851"><i>A fehér vonalon kétsoros vonalban sorakozó!</i></p>	1'
		<p data-bbox="976 414 1003 851"><i>Osztály vigyázz! Jelentést kérek, pihenj!</i></p> <p data-bbox="1024 470 1051 817"><i>- Osztály vigyázz! Középre nézz!</i></p> <p data-bbox="1056 459 1083 817"><i>Tanító néni! XY osztályparancsnok</i></p> <p data-bbox="1088 369 1147 817"><i>Jelentem: az osztálylétszám 25, hiányzik 2, felmentést kér 1, az osztály 22 fővel a testnevelés órára együtt áll.</i></p>	1'

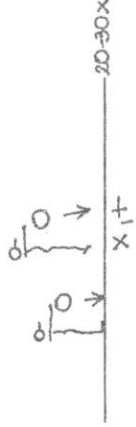

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
Motiváció	e) Célikitűzés	Köszönöm, vigyázz, pihenj! - Értettem! Oszdtály vigyázz, pihenj! Lépj a helyedre!	
- Labdák felvétele - A szervezet általános bemelegítése: a keringés fokozása; az anyagcsere fokozása	2. Előkészítő feladatok a) <i>Játék:</i> Fogó - labdával Menete, szabályai: A kijelölt fogó labdával a kezében, futással üldözi társait. Akit utolér és megérint, labdát vesz. Az újonnan megfogott tanuló is fogó lesz. Ez mindaddig így halad, amíg az utolsó játékos is megfogják.	A mai órán sokat ügyeskedhettek majd! Egész órán labdával végezzük feladatainkat, sok játékkal. Gyerekek! A mai órát játékkal kezdjük! Erika! Szaladj egy labdáért! Te leszel a fogó! Futás közben, ha a labdával megérintesz valakit, az a kisgyerek is labdát vesz és fogó lesz. Ez egészen addig megy így, amíg az utolsó társatokat is megfogjátok. Természetesen az utolsóknak megfogott lesz a győztes. Helyezkedjetek el szétszórtan!	2'

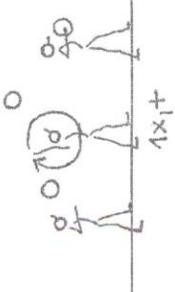
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - A reakció-gyorsaság fejlesztése; cselezés - Egymásra figyelésnevelés - Térérzékelés fejlesztése 	<p><u>Értékelés, eredményhirdetés:</u> az a győztes, akit utoljára fogtak meg.</p> <p><u>Játék indítása, leállítása:</u> sípszóval</p> <p><u>Irányítása, buzdítás:</u></p> <p><u>Játéktér:</u> az egész terem</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Eredményhirdetés</u></p>	<p>A játékot sípszóra indítom. <u>Sípszó!</u> (rövid, határozott)</p> <p><i>Próbáljátok kicselezni a társatokat! Gyorsan változtassatok irányt! Fogjanak közre valakit a fogók!</i></p> <p><i>Keressétek a legjobb menekülési útvonalat!</i></p> <p><i>Vigyázzatok egymásra, kerüljétek ki egymást!</i></p> <p><i>Gábor! Te lettél a győztes! Úgyesen cseleztél! Megdicsérünk. Tapsoljuk meg Gábort! (taps!)</i></p>	

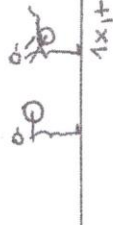



Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>A gömbérzék fejlesztése</p>	<p>b) <i>Labdagyakorlatok</i>: ügyességi feladatok labdával (a terem hosszában)</p> <p><u>Szervezés</u>: kétsoros vonal kialakítása</p>  <p><u>Foglalkoztatási forma</u>: csoportos osztályfoglalkoztatás</p> <p><u>Feladatok</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdagurítás jobb és bal kézzel 	<p><i>Helyezkedjétek el a terem végében, kétsoros vonalban!</i></p> <p><i>Elől a lányok, hátul a fiúk sora álljon!</i></p> <p><u>Módszer</u>: szóban közlés, bemutatás</p> <p><i>Lassú futás közben gurítsátok a labdát a cipőtök mellett! Így!</i></p> <p>(Bemutatom)</p> <p>Hátulról segítsétek a labdát! Most a másik kézzel tovább! A piros vonalig haladjatok!</p>	5-6'

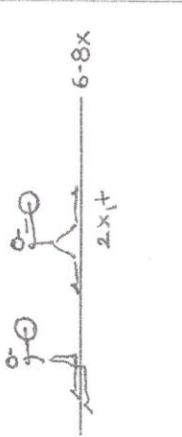

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - Gyors helyzetfelismerés - Térérzékelés fejlesztése - Hátizmok nyújtása <p>A labdafogás biztonságának fejlesztése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Járás közben labdavezetés jobb és bal kézzel (felpályánál váltás)  <ul style="list-style-type: none"> - Lassú futás közben labdavezetés - Labda feldobás, elkapás 	<p>Labdavezetéssel induljatok, a pálya felénél váltásátok a kezeteket!</p> <p>(Bemutatom)</p> <p>Lányok! Indulj! Fiúk!</p> <p><u>HVU:</u> Csak csípőmagasságig pattanjon fel a labda! Erőteljesebben nyomjátok a talaj felé!</p> <p>Most lassú futással tovább!</p> <p><u>HVU:</u> Oldaltól pattanjon a labda a talajra!</p> <p>Járás közben (kicsit magatok elé) dobjátok fel a labdát és kapjátok el! Indulj!</p> <p>(Bemutatom)</p> <p><u>HVU:</u> Nyúljatok a labdért, nyissátok szét az ujjaitokat!</p> <p>Formáljatok "kosárkát" a kezetekből!</p>	


Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
	<p>- Páros lábon szökdeléssel labdavezetés (jobb és bal kézzel, félpályánál váltással)</p>  <p>- Egy lábon szökdeléssel labdavezetés, helykeresés</p> <p><u>Szervezés:</u> szétszórt alakzat kialakítása</p>  <p>Foglalkoztatási forma: együttes osztályfoglalkoztatás szétszórt alakzatban</p>	<p><i>Páros lábon szökdelve, labdavezetéssel induljatok a másik oldalra! Lányok!...Fiúk!</i> (Közben hibajavítás)</p> <p><i>Egy lábon szökdeléssel a labdát vezetve, keressetek helyet magatoknak, velem szemben, szétszórtan! Indulj!</i></p> <p>(A felállásnál ellenőrzöm, hogy viszonylag távol álljanak egymástól, valamint arra ügyelek, hogy ne álljanak a nappal szembe)</p>	

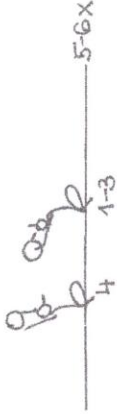

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - Lábizom erősítése - Koordináció fejlesztés 	<p>c) <i>Gimnasztikai alapformájú labdagyakorlatok és ügyességet fejlesztő labdagyakorlatok</i></p> <p>1) Könnyű lábgyakorlat hatása: lábizom erősítő, koordinációt fejlesztő</p> 	<p><u>Módszer:</u> szóban közlés és bemutatás</p> <p><i>Szókdeljetek labdavezetéssel helyben, sokszor!</i></p> <p><i>Rajta! Elég!</i></p> <p><i>Most a másik kezetekkel vezessétek tovább!</i></p> <p><i>Elég!</i></p> <p><u>HVU:</u> Térdből és bokából jól nyúljatok meg!</p>	13-14'
<ul style="list-style-type: none"> - Labdaérvék fejlesztése - Finommotorika és testséma fejlesztése 	<p>2) Ügyességfejlesztő gyakorlat</p> 	<p><u>Módszer:</u> szóban közlés, bemutatás.</p> <p><i>Álljatok terpeszállásba! A labdát fogjátok a bal vállatokhoz! Gurítsátok végig, apró mozdulatokkal a karotokon az ujjatok hegyéig, majd át a másik karra is. Végig a törzseteken, hajlíjátok előre és gurítsátok a lábatokon!... és így tovább! Rajta! Elég!</i></p>	

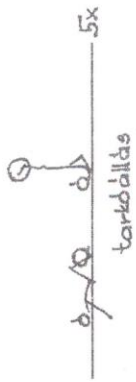

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - A repülő labda elfogásának gyakorlása - Ritmusérzék és koordinációs képességek fejlesztése 	<p>3) Kargyakorlat hatása: vállöv (ízületi) mozgékonyságát növelő, ügyességfejlesztő</p> 	<p><u>HVU:</u> Apró mozdulatokat végezgetek! Gyorsan! Vigyázzatok, le ne essen a labdát!</p> <p><u>Módszer:</u> szóban közlés, bemutatás</p> <p><u>Álljatok kényelmesen! Dobjátok fel a labdát magasra, végezgetek páros karkörzést előre 1x, majd hátra 1x és fogjátok meg a labdát!</u> Rajta! Elég!</p> <p><u>HVU:</u> Nyitott ujjakkal nyújtok a labdáért! A trikótökig kísérjétek be a labdát!</p> <p><u>Dicséret:</u> Katit megdicsérem, mert nyújtott karral, a füle mellett vezetve a kart, végezte a gyakorlatot!</p> <p><u>Módszer:</u> szóban közlés, bemutatás.</p> <p><u>Lendítsétek előre a bal lábatokat és adjátok át a labdát egyik kézből a másikba, majd a jobb lábatok alatt is!</u> Rajta! Elég!</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Biztonságos labdakezelés - A kéz és láb munkájának összehangolása 	<p>4) Kar-láb gyakorlat hatása: a csípőizület mozgékonyságát és ügyességet fejleszt</p>		

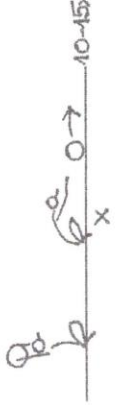
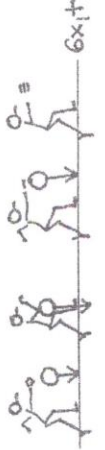
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
Hátizom nyújtása	 <p>1x</p> <p>5-6x</p> <p>5) Törzsgyakorlat hatása: hátizom nyújtó</p>  <p>4</p>  <p>3x</p> <p>1</p>  <p>8-10x</p>	<p><u>Értékelés:</u> Mégdicsérlek benneteket, ügyesekek voltatok, mert senki nem ejtette el a labdát!</p> <p><u>Módszer:</u> utasítás</p> <p>Álljatok terpeszállásba, emeljétek a labdát magastartásba! (HVU: Nyújtott legyen a karotok!)</p> <p>Hajlíthatok előre, lendítsétek a labdát a terpesztett láb alatt és érintsétek meg a talajt 3x (1, 2, 3), nyújtsátok törzseteket és emeljétek a labdát magastartásba! (4) Tovább!...2,3.....3 és elég! Most csak egyszer érintsétek a talajt! Le, föl!.....le és elég!</p> <p>HVU: Nyújtott térdde! hajlíthatok előre! A labdával érintsétek meg a talajt! Mélyen nyújthatok hátra!</p>	

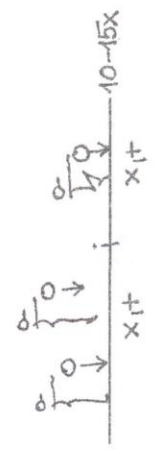
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
Labdaigyesség fejlesztése	<p>6) Törzsgyakorlat hatása: hát- és oldali izom nyújtó</p>  <p>7) Törzsgyakorlat hatása: hátizom erősítő, ügyességfejlesztő</p> 	<p><u>Módszer:</u> utasítás</p> <p>Terpesztérdelésbe le! A labdát emeljétek oldalsó középtartásba! Labdarendítéssel fordítsátok a törzseteket balra 2x (1, 2), ellenkezőleg 2x (3, 4) Tovább! 2.....3 és elég!</p> <p>HVU: Vállmagasságban tartsátok a labdát, erőteljesen húzzátok hátra a karotokat! Nézzetek a labdát!</p> <p><u>Módszer:</u> szóban közlés, bemutatás</p> <p>Álljatok fel! Döntsetek a törzseteket és vezessétek a labdát magatok előtt vártott kézzel Rajtal.....Elég!</p> <p>HVU: Egyenes legyen a hátatok! Nyújtsátok a karotokat! Folyamatosan vezessétek a labdát!</p>	

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
Pontos végrehajtásra törekvés	<p>8) Törzsgyakorlat hatása: oldalsó nyújtó</p>  <p>9) Törzsgyakorlat hatása: hasizom nyújtó, hátizom erősítő, a gerinc mozgékonyágát fejleszti.</p>	<p><u>Módszer:</u> utasítás, bemutatás</p> <p>Térdeljenek le, bal lábatokat nyújtásukat ki oldalra, labdát tegyék a fejük fölé!</p> <p><u>HVU:</u> Egyenes legyen a törzsetek, emeljétek fel a fejetekeket!</p> <p>Törzshajlítás balra, a kinyújtott láb felé 3x (1, 2, 3), kh.. (4). További: 2.....3 és elég!</p> <p>Cseréljétek meg a lábatokat, és ellenkezőleg is végezzétek el a gyakorlatot!</p> <p>Kh. - Rajta! 1, 2.....3 és elég!</p> <p><u>HVU:</u> Csak oldalra hajoljatok, ne dőljenek előre!</p> <p><u>Módszer:</u> utasítás</p> <p>Üljétek le törökülésbe, a labdát emeljétek a fejétek fölé magastartásban! Lassan hajoljatok hátra, nézzetek a labdára (1-3), majd</p>	

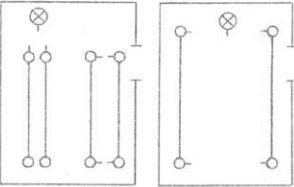
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
Labdaérvék fejlesztés	<p data-bbox="770 1025 863 1323">10) Törzsgyakorlat hatása: hasizom erősítő, ígyességfejlesztő</p>  	<p data-bbox="454 398 544 853">nyújtások a törzseteket, egyenes legyen a hátatok (4)! További 2, 3.....nyújt!.....3 és elég!</p> <p data-bbox="582 414 703 853">HVU: Nyújtások a karokat, mindvégig nézettek a labdára! A lapockákat szorítsátok össze! A felső háti szakaszból hajoljatok hátra!</p> <p data-bbox="770 667 799 853"><u>Módszer:</u> utasítás</p> <p data-bbox="834 369 890 853">Hajlított ülésben tegyétek a labdát a bokátok közé, szorítsátok!</p> <p data-bbox="898 369 954 853">Feküdjétek a hátatokra, karokat nyújtások oldalsó középtartásba!</p> <p data-bbox="962 383 1082 853">Emeljétek a labdát lassan a fejetek mögé és érintsétek meg a talajt (1-2), engedjétek le a talajra lassan (3-4)! További 2, 3 lassan emel, 3 és elég!</p> <p data-bbox="1118 562 1174 853"><u>HVU:</u> Szorítsátok a labdát! Nyújtások a térdeteket!</p>	

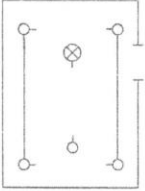
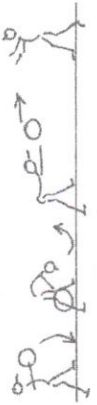
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - Ügyességfejlesztés - A tarkóállás gyakorlása nehezített helyzetben 	<p>11) Törzsgyakorlat hatása: komplex</p> 	<p>Módszer: utasítás</p> <p><i>Marad a kiinduló helyzet! Próbáljátok a labdát felemelni tarkóállásig! A lábatok nyújtott legyen! Kézzei megtámaszthatjátok a csípőjüket! 4-5 x ismételjétek!</i></p> <p>HVU: A könyökötök párhuzamos legyen! Szorítsátok a popsitokat és a labdát!</p> <p>Dicséret, értékelés.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Labdaügyesség fejlesztés - Testséma fejlesztés 	<p>12) Törzsgyakorlat hatása: hátizom erősítő, ügyességfejlesztő</p> 	<p>Módszer: utasítás</p> <p><i>Arccal felém forduljátok a hátatokat! A labdát a bal kezetek alatt tartásfók oldalsó középtartásban!</i></p> <p><i>Emeljétek fel a törzseteket és a labdát gurítsátok át a másik kezetek alá! Fel-további! (Ide - oda - ide és elég!)</i></p> <p>HVU: Magasabbra emeljétek a törzseteket, hogy a trikó alatt guruljon a labdátok!</p>	

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>Hátizom nyújtása</p> <p>- Labdaüggyesség fejlesztés</p> <p>- Folyamatos labdavezetés gyakorlása neheztett körülmények között</p>	<p>13) Törzsgyakorlat (ellenhatású gyakorlat) hatása: hátizom nyújtása</p>  <p>10-15x</p> <p>14) Üggyességfejlesztő gyakorlat</p>  <p>6x</p>	<p><u>Módszer:</u> szóban közlés</p> <p>Újjetek fel törökülésből! Labda magastartásban!</p> <p>Hajoljatok előre sokszor, a labdát gurítsátok magatok előtt a talajon!</p> <p>Rajtal.....Elég!</p> <p><u>Módszer:</u> szóban közlés</p> <p>Vezessétek a labdát az ügyesebbik kezetekkel 4-5 x</p> <p>ököllel, könyökkel, 1, 2.....5 ujjal. Majd a másik kezetekkel is! Rajtal.....Elég!</p> <p><u>HVU:</u> Csípőmagasságig engedjétek felpattanni a labdát!</p> <p>Próbáljatok a labda közepére ütni!</p>	

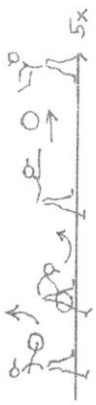
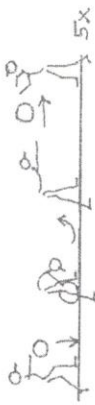
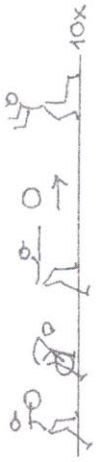
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - Lábizom erősítése - Koordináció fejlesztés 	<p>15) Nehéz lábgyakorlat hatása: lábizom erősítése, ügyességfejlesztés</p> 	<p>Módszer: Szökdeljétek zárt lábbal, labdavezetéssel, sokszor! Rajta! Most guggolásban szökdeljétek tovább! Elég! A másik kezetekkel is végezzétek el a feladatot! Rajta!.....Elég!</p> <p><u>HVU</u>: Ügyeljétek arra, hogy a labda most is csípőmagasságig pattanjon fel!</p> <p>Az utasítással közölt feladatoknál a vezetést ütemeire bontott lelassított tempóval végeztetem.</p> <p>Imitált irány és mozgás megmutatással segíttem a gyakorlást.</p> <p>A helyes tempójú mozgás ritmusát hangszínnel és hangerővel érzékeltetem.</p>	


Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>Az egyéni teljesítmény kiemelése, jutalmazása tapssal</p> <p>A gyengébben szereplők buzdítása a jobb teljesítményre</p>	<p><u>Értékelés:</u></p> <p><u>Szempont:</u> a labdakezelésre vonatkozóan (technika)</p>	<p>A hibákat (általános és egyéni) folyamatosan, mozgás közben javítom.</p> <p>Súlyos, általános hibák esetén megállítom a mozgást és a helyes technikai végrehajtás bemutatásával javítom a mozgást.</p> <p><i>Megdicsérik benneteket, mert ügyesen irányítottátok a labdát!</i></p>	1'


Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>A dobásformák pontos végrehajtására való törekvés, különös hangsúlyt fektetve a repülő labda megfogására</p>	<p>II. FŐ RÉSZ</p> <p>✗ <u>Fő gyakorlatok</u></p> <p>✗ 1) Kétkézes alsó dobás gyakorlása</p> <p>✗ Foglalkoztatási forma: csoportos osztályfoglalkoztatás</p> <p>✗ <u>Szervezési feladatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a párok kialakítása - a tanulók elhelyezése - a fölösleges labdák letétele 	<p>Továbbra is a labda a „főszereplő”, a kétkézes alsó dobást fogjuk gyakorolni.</p>	2'
<p>A szervezési feladatok pontos, gyors és fegyelmezett végrehajtása</p>		<p>Kati és Zsuzsi mögött kettős oszlopban sorakoztatok előttem! Az ablak felőli sor tegye helyére a labdát!</p> <p>A kötélek felőli sor helyezkedjen el a fekete vonalon, szemben az ablakkal!</p> <p>A labda nélküli gyerekek álljanak a páruikkal szembe!</p>	



Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>A mozgás mintaszerű bemutatásának megfigyeltetése és tudatosítása</p>	<p>TÉRRAJZ: (A.) <u>Bemutatás, magyarázat</u></p>   <p>Technikai végrehajtási mód: Felállítás: dobóterpesz (oldal-terpeszállás) A labda fogása: alul-hátul két kézzel, nyitott ujjakkal, mellő középtartásban. Dobás: törzshajlítással előre labdalendítés a terpesztett lábak közé, mélyen hátra (lendületszerzés), majd törzsemeléssel lendítve a labdát előre történi a labda kidobása, vállmagasságban, (törzsdöntés helyzeténél), nyújtott karral.</p>	<p><i>Kati: Gyere velem szembe és mutassuk be a feladatot!</i></p> <p>(A bemutatással egy időben magyarázom a mozgás lényeges elemeit.)</p> <p><i>Terpeszállásba állok, a labdát nyújtott karral vállmagasságban fogom, alul, hátul.</i></p> <p><i>Törzshajlítással előre lendületet szerzek a labda eldobásához. Amikor a törzsem emelkedik fel és a kar lendül, vállmagasságnál eldobom a labdát katinak, nyújtott karral.</i></p> <p><i>Figyeljete!</i></p> <p><i>Kati, hajlítsd karral, nyitott ujjakkal nyúj a labdáért, a megfogás után enged a trikódig!</i></p> <p>4-5 átadást végzünk folyamatosan és közben magyarázom a pontos végrehajtást.</p> <p><i>..... ügyelj arra, hogy a labda kidobásának pillanatában nyújtott legyen a könyököd!</i></p>	1

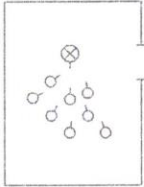
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>A gyakorlás folyamán törekvés a pontos végrehajtásra</p>	<p><i>A labda íve:</i> lehet közel egyenes vonalú vagy erősen ívelt.</p> <p><i>A repülő labda elfogása:</i> Enyhén hajlított karral, nyitott ujjakkal nyúlva a labdáért - megfogás, bekísérés a mellkasig.</p> <p>(B.) <u>Gyakorlás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 átadás irányítva • 8-10 átadás folyamatosan 	<p><i>Ügyes voltál!</i></p> <p><i>A labdás sor készüljön a dobáshoz, a labda nélküli sor a labda megfogására!</i></p> <p><u>Tanítói irányítás:</u> <i>Első sor! Fogás! Dobás!</i> <i>Második sor! Fogás! Dobás!</i></p> <p><i>Gyerekek! Kezdjétek a folyamatos gyakorlást!</i> <i>Törekedjétek arra, hogy pontosan dobjátok a társatoknak a labdát!</i></p> <p><u>HVU:</u> <i>Lendületesen hajtsátok végre a dobást!</i> <i>Nyújtsátok a könyökötöket!</i> <i>Törekedjétek a labda megfogására!</i></p>	3'

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
Törekvés a lendületes mozgás végrehajtására	<p>(B/1.) <u>Gyakorlás feladathelyzetben</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Feldobás-elkapás és dobás a társnak  <ul style="list-style-type: none"> Labdavezetés helyben és dobás 	<p><i>Kicsit nehezítjük a feladatokat!</i> <i>Dobjátok fel a labdát magatoknak, fogjátok meg és azonnal dobjátok a társatoknak!</i> <i>Rajt!..... Elég!</i></p> <p><i>Most labdavezetésből (4-5 leütés) fogjátok meg a labdát és dobjátok át a társatoknak!</i> <i>Rajt!..... Elég!</i></p> <p>Közben folyamatosan javítom a hibákat.</p>	2'
A feladatok pontos végrehajtására ösztönzés	<p>(B/2.) <u>Versengések páronként</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10 átadás: ki lesz a győztes? 	<p><i>Versenyezni fogtok!</i></p> <p><i>Kíváncsi vagyok, melyik az ügyes páros, aki 10 átadásból egyszer sem ejti le a labdát!</i> <i>Aki nem ejtette le a labdát, maradjon állva!</i> <i>Elkészülni, rajt!</i></p>	2'

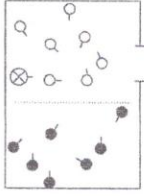
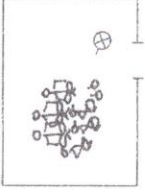
Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - Az adott feladat változó körülmények között történő gyakorlása - A labdavezetés és dobás, irányváltoztatással labdavezetés gyakorlása - A dobókészség fejlesztése 	<p><u>Értékelés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetéssel tánszerűlés és dobás  <p><u>Értékelés</u></p>	<p>A Jutka-Gábor páros a győztes, azért mert nem a gyorsaságra, hanem a labda megfogására törekedtek!</p> <p>Zoltán, mutassátok be a pároddal a feladatot!</p> <p>Labdavezetéssel kerülj meg a párodat és amikor újra a helyedre érsz, dobd át a labdát a társadnak!</p> <p>Ő ugyanezt a feladatot fogja végrehajtani. Az a páros lesz a győztes, aki pontosan hajtja végre a dobást és megfogja a dobott labdát.</p> <p>Elkészülni, rajt!</p> <p>Megdicsérem mind a 6 párost. Ti vagytok a győztesek.</p>	

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
	<p>2) <i>Kétkezes felső dobás gyakorlása</i> (A.) <u>Bemutatás, magyarázat</u></p>  <p><u>Technikai végrehajtási mód:</u> <u>Felállás:</u> terpeszállásba (dobóterpesz) <i>A labda fogása:</i> a labda mögött, felül - hátul, nyitott ujjakkal, a hüvelykujjak közelítenek egymás felé. <i>Dobás:</i> mellső középtartásból labdalendítéssel magastartásba, erőteljes karhúzással hátra, majd lendítéssel előre kidobás enyhén íveltten a társnak. A csukló a labda után "int". <i>A repülő labda elfogása:</i> Enyhén hajlított karral, nyitott ujjakkal "kosarat" formálva a kézről a labda megfogása, bekísérése a mellkasig.</p>	<p>A feladat bemutatása, magyarázata és gyakorlása az előző fő gyakorlathoz hasonlóan történik.</p> <p>A hibák javítását, a helyes végrehajtásra utaló megjegyzéseket folyamatosan végzem, a gyakorlás közben.</p> <p>Az egyéni hibákat személyre szólóan javítom.</p>	30"

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
A feladatok pontos végrehajtására törekvés	<p>(B.) <u>Gyakorlás</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 átadás irányítva • 8-10 átadás folyamatosan <p>(B/1.) <u>Gyakorlás feladathelyzetben</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A gurított labda megfogása és kézkezes felsődobás 		3'
A dobókészség fejlesztése	<ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetésből dobás a társnak 		
A versenyzési igény kielégítése			

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>A szabályok betartására nevelés</p>	<p>(8/2.) <u>Vensengések páronként</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 átadás: ki lesz a győztes? • Labdavezetéssel társ kerülés és dobás <p><u>Értékelés, eredményhirdetés</u></p> <p><u>Szervezés:</u> labdafelvétel</p> 	<p>A pontos feladatvégrehajtást, a labda elfogásának biztonságát értékelem.</p> <p><i>Megdicsérlek benneteket, mert törekedtetek a pontos végrehajtásra. Győztes: Zsuzsa-Peti páros! (taps)</i></p> <p><i>Szaladjatok és vegyétek fel a korábban letett labdákat! Játsszani fogunk!</i></p> <p><i>Gyeretek, üljetek le velem szemben, törökülésbe!</i></p>	2'

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<ul style="list-style-type: none"> - A biztonságos labdavezetés gyakorlása - A játékgény kielégítése 	<p style="text-align: center;">III. BEFEJEZŐ RÉSZ</p> <p>1. Játék neve: „Ki lesz a győztes a labdavezetésben?”</p> <p><u>Menete, szabályai:</u> A játékosok szétszórtnan helyezkednek el a kijelölt területen. Sípszóra labdavezetéssel elindulnak és megpróbálják a társukat megakadályozni a folyamatos labdavezetésben, a labda elütésével.</p> <p>A labda elgurulása esetén a játékos kiesik a játékból és a számára kijelölt területen folytatja (gyakorolja) a labdavezetést.</p> <p><u>Győz:</u> Az a három tanuló, aki folyamatosan tudta vezetni a labdáját és állandóan támadta a társát a labdavezetésben.</p> <p><u>Indítás:</u> sípszóra</p>	<p>Már ismeritek a játékot, így csak a legfontosabb szabályokat elevenítem fel.</p> <p>A játéktér: a terem fele, a felező vonalat nem szabad átlépni. Sípszóra folyamatos labdavezetés közben kell „támadni” a labdát vezető társaitokat. Próbáljátok meg elütni a labdájukat! Ha a labda bármelyikőőtől elgurul vagy kiesetek a folyamatos labdavezetésből, át kell mennetek a terem másik felébe és ott gyakorolni a labdavezetést.</p> <p><u>Győz:</u> aki folyamatosan támad és nem gurul el a labdája.</p> <p><u>Értitek a szabályokat?</u> Kezdjétek a játékot! <u>Sípszó!</u></p>	3-4'

Cél	Az óra feladatai, anyaga	A feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő (perc)
<p>A teljesítmény, az igyekezet elismerése</p> <p>A jó teljesítményt nyújtó tanulókat kiemelve, a gyengébbeket buzdítása</p>	<p>Irányítás, buzdítás, taktikai tanács.</p>  <p>○ Játszók ● Kiesettek</p> <p><u>Értékelés, eredményhirdetés</u></p> <p><u>Szervezés:</u> a labdák helyretétele</p> <p>2. Az óra értékelése - törökülésben</p>  <p><i>Szempont:</i> aktivitás, figyelem</p> <p>Kivonulás az öltözőbe</p>	<p>Győzött: Pisti, Berci, Borika (taps)</p> <p><i>Újjetek le! Húzzátok ki magatokat!</i></p> <p>Egyéni értékelést végez. Elsősorban azokat a tanulókat emelem ki, akiknek a munkájában, magatartásában igyekezetet láttam.</p> <p><i>Egészségetekre! Induljatok az öltözőbe! A mosakodásra felhívom a figyelmet!</i></p>	<p>1'</p>

Tanítási óravázlat

Ideje: 2003. január

Osztály: 2.

Tantárgy: testnevelés

Helye: tornaterem

Tanítási cél: olyan dobástechnikák kialakítása, amelyeket a tanulók különböző sportjátékokban, labdajátékokban alkalmazni tudnak

- Az óra feladatai:**
- a mozgáskoordináció (labdaügyesség) fejlesztése gyakorlással;
 - törekvés a kétkezes dobásformák pontos végrehajtására, a repülő labda megfogására;
 - a dobásformák gyakorlása feladathelyzetben.

Tananyag (mozgásanyag)

Fő gyakorlat: a kétkezes alsó- és felsődobás gyakorlása feladathelyzetben

Előkészítő gyakorlat: gimnasztikai alapformájú gyakorlatok és ügyességet fejlesztő feladatok labdával (labdagyakorlatok)

Játék:

- fogójáték labdával
- páros versengések labdával
- „Ki lesz a győztes a labdavezetésben“?

Létszám: 25 fő

Eszközök: 25 + 1 db nagyméretű gumilabda, síp

Tanító:

Helyettes tanító: