

Óravázlat

A pedagógus neve: Ritter Katalin

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Osztály: 9/A (19 Lány)

Az óra témája:

- Labdás előkészítő gyakorlatok kosárlabdával
- Technikai elemek összekapcsolása: megindulás cselezése, megindulás labdával, két-három leütés labdával, megállás egy és két ütemben, sarkazás és átadás gyakorlása
- Átvett labdával fektetett dobás leütés után – ennek gyakorlása
- Kosárlabda játék csapatban

Az óra cél- és feladatrendszere:

- Pontos átadásra törekvés, átvett labdával a lépésszabály betartása, a dobás technikájának javítása, jobb és bal oldali dobással.
- A játékban támadás közben sok mozgással helyezkedés a labda megszerzésére; kosárszerzésre törekvés. Védekezés emberfogással, durva szabálytalanságok kerülése.

Az óra didaktikai feladatai:

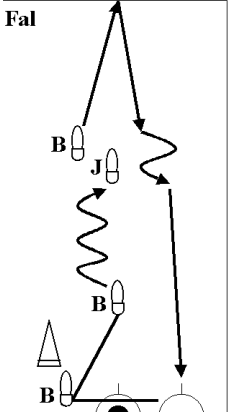
- A tanult technikai elemek gyakorlása, kiemelt hangsúlyt helyezve a lépésszabály betartására, és a megállás közbeni biztos egyensúly megtartására.

Tantárgyi kapcsolatok:

- *Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek;
-

Időkeret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkafordulók	Eszközök	
1-2. perc	Rendtartó intézkedések: <ul style="list-style-type: none">• öltözői rend• sorakozó• jelentésadás	Ellenőrzés Tanári közlés Tanulói közlés	Együttes osztályfoglalkoztatás		
3. perc	Célkitűzés: Az óra anyagának rövid ismertetése	Tanári közlés	Együttes osztályfoglalkoztatás		

4-11. perc	<p>Labdás előkészítő gyakorlatok: A labdavezetés gyakorlása, irány- és ritmusváltásokkal, szem-ellenőrzés csökkentésével.</p> <p>1. <i>Fogó játék 3 fogóval, labdavezetéssel</i> – nincs kiesés, a játék 3x40 sec-ig tart, a fogó célja, hogy minél több játékosársat megérintsen.</p> <p>2. <i>Labdavezetés gyorsfutással, irányváltoztatással, üldözéssel</i> – jelre megállás egy és két ütemben, sarkazás, hosszú és rövid indulás – párokban felállva, jelre az egyik játékos üldözi labdavezetéssel a másikat, ha sikerül megérintenie, akkor a szerepcsere után folytatódik tovább a játék.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párokban üldözéssel labdavezetés, jelre együtemű megállás, sarkazás, hosszú indulással labdavezetés jobb és bal kézzel (2x-2x) • Előző gyakorlat, két ütemű megállással, jobb és bal kézzel vezetve a labdát (2x-2x) 	<p>Tanári bemutatás Tanulói bemutatattás s Tanári közlés Magyarázat Hibajavítás Motiválás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páronkénti együttes osztályfoglalkoztatás</p>	<p>3 db jelzőbój a</p> <p>Minden tanulóknak 1 kosárlabda</p>	<p>Az alapvető technikai elemek fontosságának kihangsúlyozása</p>
---------------	--	---	--	--	---

<p>2-21. perc</p>	<p><i>Technikai elemek összekapcsolása:</i> Megindulás cselezése, megindulás labdával, két-három leütés labdával, megállás, sarkazás, technikai elemek összekapcsolása</p> <p>1. 1-es labdás tanuló bal lábbal cselező lépést tesz, majd a bója mellett bal lábbal hosszú indulással jobb kézzel két labdaleütést végez, megáll két ütemben (jobb-bal) a fallal szemben, bal lábbal kilépés közben mellső átadással passzol a falra, a bal láb hátralépése közben elfogja a labdát, hátrafelé sarkaz bal lábbal, ellentétes irányba érkeve hosszú indulással egy labdaleütést végez, megáll az előbbi módon, és a bal láb kilépése közben kétkezes fej feletti átadással a 2-es tanulónak passzolja a labdát.</p> 	<p>Tanári bemutatás Tanulói bemutattatás s Tanári közlés Magyarázat Hibajavítás Motiválás</p>	<p>Csoportonkénti együttes osztályfoglalkoztatás</p>	<p>Mindenkinél egy labda</p>	<p>Labdavezetés közben előre nézzenek a tanulók.</p> <p>Megálláskor tartsák meg az egyensúlyi helyzetet.</p> <p>Átadás közben a hüvelykujj a talaj felé nézzen.</p>
	<p>Az 1-es labdás tanuló megindulást cselez bal lábbal balra, hosszú indulással átlós irányba két labda leütést végez előre, megáll két ütemben (jobb-bal). Vele egy időben indul a 2-es tanuló, átlósan fut úgy, hogy a találkozás pontján maga elé engedi az 1-est, és kitámasztást végez bal lábbal a büntető sarkánál, jobb lábra áteszi a testsúlyát és indul jobbra. Közben az 1-es tanuló bal lábbal hátra sarkazott, és kétkezes mellső átadással továbbítja a labdát a mozgásban lévő 2-es tanulónak, aki az átvett labdát a következő lépés alatt mellső átadással juttatja el a 3-es tanulóhoz.</p>	<p>Tanári bemutatás Tanulói bemutattatás s Tanári közlés Magyarázat Hibajavítás Motiválás</p>	<p>Páronkénti együttes osztályfoglalkoztatás</p>	<p>Páronként egy labda</p>	<p>Fontos, hogy a labda nélküli társ jól időzítse haladását.</p> <p>Ellenkező oldalról is végezzék a gyakorlatot.</p>

22-31. perc	<p><i>Átadás – fektetett dobás:</i></p> <p>1. A gyakorlat megegyezik a III.1. b. feladattal, de kosárra dobással fejeződik be. Amikor az 1-es tanuló befejezte a palánk felé sarkazást, a 2-es pedig kitámasztott az oldalvonal felőli lábával, a palánk felé lépve jobb lábra átveszi az 1-es tanuló átadását, bal lábra leüti, két lépés lépve fektetett dobást hajt végre jobbról, jobb kézzel. A gyakorlatot baloldalra is gyakorolják a tanulók.</p>	<p>Tanári bemutatás Tanulói bemutatattatás Tanári közlés Magyarázat Hibajavítás Motiválás</p>	Csoportonkénti együttes osztályfoglalkoztatás	Páronként egy labda	A dobás előkészítésekor a bal könyök legyen a labda alatt.
	<p><i>Átadás-fektetett dobás kombinációja</i></p> <p>Felállás az előző ábra szerint, csoportonként 4 (páronként egy) labdával. Az 1-es labdás tanuló megindulást cselez befelé, hosszú indulással indulva a külső kezével egy labda leütést végez és passzol kétkezes mellő átadással a vele párhuzamosan haladó 2-es tanulónak, 2-es átveszi, és továbbítja ugyanúgy 1-es tanulóhoz, aki a labdát átvéve két ütemű megállást hajt végre (az oldalvonal felőli lába van elől). Sarkaz 2-es felé, aki kitámasztást végez az oldalvonal felőli lábával, és indul a palánk felé, karjával jelezve, hova kéri az átadást. 1-es tanuló passzol 2-es tanulónak, aki mozgás közben, az oldalvonalnak megfelelő lábára veszi át a labdát, egy leütés után fektetett dobást dob az oldalnak megfelelő kezével. Felugrással leszedi a lepattanó labdát, és a másik oldali sor végére áll. Oldalváltással is gyakorolják. (4x–4x)</p>	<p>Tanári bemutatás Tanulói bemutatattatás Tanári közlés Magyarázat Hibajavítás Motiválás</p>	Csoportonkénti együttes osztályfoglalkoztatás	Páronként egy labda	<p>Szerepcserével végezzék a tanulók a gyakorlatot.</p> <p>Cselezésnél a jobb láb ne mozduljon el. Mélyen hajlított térdrel végezzék a megállást.</p>

32-43. perc	<p>Kosárlabdajáték: Szabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5-5 fő játszik egymás ellen • <i>Lépésszabály betartása:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Labdával a kézben csak leütéssel lehet elindulni, • Labdavezetés befejezése után labdával a kézben, ezt vagy megállás, vagy átadás, vagy dobás követheti. • Mozgás közben átvett labdát a következő lépésre le kell ütni, vagy átadni, vagy kosárra dobni. • Sarkazás közben nem változatható a lépegető és a támaszláb. Megindulni a lépegető lábbal lehet, egyidejű labdaleütéssel. <p>A labdával történő megindulás hibái:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetés befejezése után nem lehet ismételt megindulni labdaleütéssel. • Labdavezetés és sarkazás után nem kezdhető újra a labdavezetés. <p><i>Oldalbedobást kell ítélni:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A már felsorolt lépésszabályok megszegéséért, a labdával megindulás hibái esetén. • A labda elhagyja a játékeret vagy idegen tárgyhoz ér. • A labdát birtokló támadót szabálytalanul akadályozza a védő(k) szándékának végrehajtásában. <p><i>A védővezetés hibái:</i></p>	Tanári közlés Magyarázat Hibajavítás Motiválás Játékvezetés és	Csoportfoglalkoztatás	5 db jelzőszalag 1 db labda	A védők a védővonalon (a támadó és a palánk között) helyezkedjenek el. A támadók aktívan mozogjanak a palánk felé, szóban és karjelzéssel kérjék a labdát.
44-45. perc	<p>Értékelés: Formatív értékelés, önmagukhoz mért teljesítménynövekedés kiemelése</p>	Tanári közlés	Együttes osztályfoglalkoztatás		