

Óravázlat

Pedagógus neve: Ritter Katalin

Tantárgy: testnevelés

Az óra témája: Atlétika

Osztály: 9/A (19 lány)

Tanítás anyaga:

- Futás feladatokkal, futóiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések
- Határozott alapformájú szabadgyakorlatok
- Rajtversenyek térdelőrajttal indulva
- Hajítás gyakorlása medicinlabdával
- „Pontszerző” című játék

Nevelési feladat:

Mutassanak igyekezetet a teljesítményük javítását célzó gyakorlásban!
Tartsák be a magatartási- és játékszabályokat!

Szükséges eszközök:

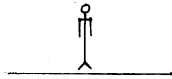
- 7 db jelzőmellény
- 1 db kosárlabda
- 7 db medicinlabda 3 és 5 kg

Az előkészítő rész célja

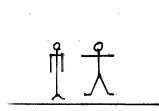
1. Az izomcsoportok általános és speciális bemelegítése
3. Képességfejlesztés

Feladat: futás feladatokkal, futóiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések, határozott alapformájú szabadgyakorlatok

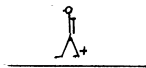
A tanítás anyaga, menete A hibajavítás szempontjai	Módszer, foglalkoztatási forma
Sorakozó	Célkitűzés, motiváció
Futás feladatokkal - malomkörzés előre majd hátra - sarokemeléssel - térdemeléssel - indiánszökdelés - szökdelés 2x a bal, majd 2x a jobb lábon (haladással) - fokozófutás	A gyakorlatok megállítása nélkül, utasításra
Határozott alapformájú szabadgyakorlatok 1. Könnyű lábgyakorlat kh.: alapállás a, Szökdelés helyben, ütemtartás nélkül	Utasítás, bemutatás, bemutattatás



- b, 1-2. ü.: szökdelés zárt lábbal 2x;
3-4. ü.: szökdelés oldalterpeszállásban 2x.



- c, 1. ü.: szökdelés bal harántterpeszállásban;
2. ü.: szökdelés jobb harántterpeszállásban.



1, + 2

2. Karizom nyújtó, vállizület lazító gyakorlat

kh.: terpeszállás, magastartás

1-4. ü.: befelé kezdve karkörzés a test előtt 4x;

5-8. ü.: kifelé kezdve karkörzés a test előtt

4x.



Kh. 4 x, +

3. Hátizom erősítő és nyújtó gyakorlat (láb és oldalizom nyújtó)

kh.: terpeszállás, magastartás

1. ü.: törzsdöntés előre;

2. ü.: törzshajlítás előre talajérintéssel;

3. ü.: törzsdöntésben törzsfordítás balra, bal karlendítéssel felfelé;

4. ü.: a 3. ü. ellenkezőleg.



4. Oldalizom nyújtó gyakorlat

kh.: terpeszállás, kéz csípőn

1-2. ü.: törzshajlítás balra 2x;

3-4. ü.: törzsfordítás balra 2x,

bal karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5-8. ü.: 1-4. ü. ellenkezőleg.

(Az előző gyakorlat megállítása nélkül.)

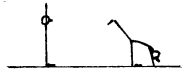
(egyéniileg tervezett karmunkával)



5. Láb- és hátizom nyújtó egyensúlygyakorlat

kh.: szögállás, magastartás

1. ü.: törzshajlítás előre talajérintéssel és bal láblendítés hátra;
2. ü.: emelkedés kh-be;
3. ü.: az 1. ü. ellenkezőleg;
4. ü.: mint a 2. ü.

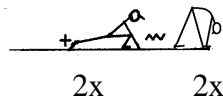


2,4 1,+3

6. Csípőízület lazító láb- és hátizom nyújtó gyakorlat

kh.: bal guggolótámasz

- 1-2. ü.: csípő- és térdrugózás 2x;
 - 3-4. ü.: térdnyújtással (harántterpeszállásban) törzshajlítás előre 2x.
- Ellenkező kh-ből is.



2x 2x

7. Rávezető gyakorlat

kh.: harántterpeszállás, magastartás

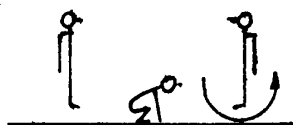
A hajításhoz szükséges ívképzés gyakorlása.



8. Lábgyakorlat

kh.: alapállás

Szökdelés helyben, ütemtartás nélkül. Jelre ereszkedés pillanatnyi guggolótámaszba, majd 180⁰-os fordulat felemelkedés közben és szökdelés tovább.



x jelre x

A fő rész célja és feladata

1. Az indulógyorsaság fejlesztése rajtversenyekkel, térdelőrajttal indulva
2. A hajító mozdulat beidegzése, a dobóerő- és ügyesség fejlesztése a kétkezes hajítás gyakorlásával

<p>Rajtversenyek térdelőrajttal indulva 20-25 m-es távon</p> <p>Kétkezes hajítások medicinlabdával párokban.</p> <ul style="list-style-type: none">• Terpeszállás, mellső középtartásból• Harántterpeszállásból fej fölött előre• Terpeszállásból fej fölött hátra• Oldalt-terpeszállásból súlylökő mozdulat /mindkét kézzel/ <p>III. Befejező rész</p>	<p>Képességek szerint differenciált csoportok kialakítása</p> <p>A csoportok elhelyezkedése a rajtvonal mögött</p> <p>A hibajavítás szempontjai</p> <ol style="list-style-type: none">1. A rajthelyzet helyes felvétele2. „Vigyázz!” helyzetben kellő mértékű csípőemelés3. Erőtéljes kar- és lábmunka4. Fokozatos felemelkedés, egyre növekvő lépéshossz5. A gyorsfutásból fokozatos lassítás <p>Azonos alkatú tanulók párokba állítása. Képességek /testi erő/ szerint 3 és 5 kg-os labdák használata.</p> <p>A hibajavítás szempontjai</p> <ol style="list-style-type: none">1. A kidobóhelyzet helyes felvétele2. Energikus hajítómozdulat végrehajtása (a könyök megelőzi a labdát)3. Minél távolabbra törekvés
JÁTÉK	
<p>A csapatok kialakítása.</p> <p>Pontszerző</p>	<p>Csapatkapitány kijelölése (két legügyesebb játékos) után a két kapitány felváltva választ embert a csapatába.</p> <p>A játék vezetése</p>

Az óra értékelése a csapatok és egyének munkája alapján