

Testnevelés óraterv

Pedagógus neve: Olárnyik László

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Osztály: 9.

Az óra témája:

Távolugrás: lépő technika gyakorlása.

Az óra cél- és feladatrendszere

- Atlétikus jellegű, célirányos szabadgyakorlatokkal a lábizmok, ízületek előkészítése az ugrófeladathoz.
- A tanult távolugró technika felidézése, gyakorlása, súlypontozással a nekifutás gyorsítására és a repülés közbeni lépő helyzet megtartására.
- Játékigény kielégítése, a tanult szabályok betartásával gólra törő kézilabda játék.

Az óra didaktikai feladatai

- Ismétlés, gyakorlás.
- Motiválás.

Tantárgyi kapcsolatok:

- Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok.
- Természetismeret: energianyerés, állóképesség, erő, gyorsaság.

Dátum: 2019.02.03.

Időke- ret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
1. perc	<p>Rendtartó intézkedések</p> <p>a. Öltözői rend ellenőrzése, b. sorakozó, c. jelentés.</p>	tanári utasítás	együttes osztályfoglalkoztatás, tanulói közlés		
2. perc	<p>Célkitűzés:</p> <p>Az óra anyagának rövid ismertetése.</p>	tanári közlés	együttes osztályfoglalkoztatás		Különösen figyelni kell a helyes nekifutásra, és az elugrás utáni repülőhelyzet
3-14. perc	<p>Előkészítő mozgások:</p> <p>A./ Alakzatalakítás – futás közben végzett feladatok.</p> <p>B./ Alakzatalakítás – szabadgyakorlatok.</p> <p>C./ Alakzatalakítás – rávezető gyakorlatok.</p> <p>1. Váltott lábú szökdelés 8 m-en, 2x; 2. Futó-ugrólépés kétlépesenként 8 m-en 2x; 3. Futó-ugrólépés 4 lépésenként 16 m-en, 2x; 4. Repülő futás 16m-en, 3x.</p>	tanári utasítás, tanári közlés, tanári bemutatás, hibajavítás, értékelés	együttes osztályfoglalkoztatás csoportonkénti osztályfoglalkoztatás		<p><u>Célja:</u> A szervezet előkészítése az órai feladatok elvégzésére.</p> <p><u>Célja:</u> a lépő távolugró technika elugró helyzetének gyakorlása és a nekifutás optimális sebességének elérése, gyakorlása.</p>

15-32. perc	<p>Távolugrás lépő technika gyakorlása Alakzatalakítás. A helyes technika ismertetése (lendületszerzés, elugrás előkészítése, elugrás, légmunka, talajfogás).</p> <p>8-14 lépés nekifutásból távolugrás lépő technikával, gyakorlás 10x.</p>	tanári utasítás, tanári közlés, tanári bemutatás, hibajavítás, értékelés	csoportonkénti osztályfoglalkoztatás	2 db ásó, 2 db gereblye, 4 db bója.	<u>Célja:</u> A tanult technika gyakorlása, különös tekintettel a nekifutás gyorsítására, és a repülés közbeni helyzet megtartására.
33-43. perc	<p>Kézilabda játék</p> <p><u>Célja:</u> A tanult szabályokkal bátor, gólszerzésre törekvő játék 3 csapatban. Szabályok betartása: kétszer indulás, szabaddobás. Kapuelőtér szabálya, lábhoz érő labda, lépésszabály, gól utáni kezdés, oldalbedobás.</p>	játékvezetés, hibajavítás, értékelés	csoportonkénti osztályfoglalkoztatás	1 db kézilabda, 14 db jelzőszalag.	<u>Játék közben a hibajavítás főbb szempontjai:</u> a védők széthúzása, a labda szélekre passzolása, az üres tér kihasználása lövésre, a lövések földre és sarokra helyezése, gyors indulások, indítások.
44-45. perc	Értékelés	tanári közlés	együttes osztályfoglalkoztatás		<u>Célja:</u> a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének feltárása. Nevelő és segítő hatású, reális énkép, önértékelés kialakítására törekvés.