

Testnevelés óraterv

A pedagógus neve: Olárnyik László

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Osztály: 9.

Az óra témája: Gyűrű tananyag oktatása, gyakorlása.

Az óra cél- és feladatrendszere

- Sportág specifikus célgimnasztika. Ízületi mozgékonyság, erősítő, lazító, nyújtó gyakorlatok.
- A gyűrűn biztos és pontos végrehajtásra törekvés.
- Az alapmozdulatok elsajátítása minden tanulónál.

Az óra didaktikai feladatai

- Ismétlés, új anyag elsajátítása, gyakorlás.
- Érthető, célratörő, tömör, lényegkiemelő magyarázat.
- Motiválás, differenciálás.
- A végrehajtásnál történő hibák javítása, a helyes végrehajtás bemutatása.
- Folyamatos biztatás, dicséret.

Nevelési-fejlesztési célok: **Sikerélmény**, örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. A kihívást jelentő mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.

Dátum: 2019.02.03.

Időkeret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
1. perc	<p>Szerek előkészítése óra előtt</p> <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 végrehajtásra.
3-16. perc	<p>Előkészítő mozgások:</p> <p>A./ Alakzatalakítás – futás közben végzett feladatok.</p> <p>B./ Alakzatalakítás – sportág specifikus célgimnasztika.</p> <p>Nyújtott, hajlított karú támaszhelyzetek előkészítése.</p>	tanári utasítás, tanári közlés, tanári bemutatás, hibajavítás, értékelés	Együttes osztályfoglalkoztatás, a tanulók célszerű mozgatása, érezzék a tanulók az óra formai rendjének fontosságát, a fegyelem és figyelem szükségességét.		<u>Célja:</u> A szervezet előkészítése az órai feladatok elvégzésére.

<p>16-26. perc</p>	<p>Gyűrű tananyag oktatása, gyakorlása Két mászókötélen: függések, lefüggések, átfordulások, lendületvétel, alaplendület, húzódás ülőtartás.</p>	<p>tanári utasítás, tanári közlés bemutatás, képességeik szerinti fokozatosság, „lépésről lépésre” tanulás, hibajavítás, értékelés</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, a tanulók célszerű mozgatása.</p>	<p>12 db mászókötel alatt 6 db tornaszőnyeg, magnézia- kocka</p>	<p><u>Célja:</u> az új tudás és készségek megszerzése, önbizalom, bátorság a végrehajtáshoz.</p>
<p>26-40. perc</p>	<p>Gyűrű tananyag oktatása, gyakorlása Két mászókötélen 1. Helyszín: gyűrűn: lendületvétel, lefüggés, hajlított támasz, nyújtott támasz kísérletek. 2. Helyszín: kötélmászás függeszkedéssel. 3. Helyszín: talajon ülőtartások, vetődések, lábkörzések.</p>	<p>tanári utasítás, tanári közlés bemutatás, képességeik szerinti fokozatosság, „lépésről lépésre” tanulás, hibajavítás, értékelés</p>	<p>Együttes csoport foglalkoztatás, a tanulók célszerű mozgatása.</p>	<p>4 db tornaszőnyeg, 6 db mászókötel, gyűrű alatt 4 m-es szőnyeg, magnézia kocka</p>	<p><u>Célja:</u> az új tudás és készségek megszerzése, önbizalom, bátorság a végrehajtáshoz.</p>

40-41. perc	Legjobb gyakorlatok bemutatása.	értékelés	egyéni foglalkoztatás		Célja: megerősítés, biztatás, dicséret.
42-43. perc	Szerek helyretétele		csoportfoglalkoztatás		Csoportonként a szerek elpakolása.
44-45. perc	Értékelés	tanári közlés	együttes osztályfoglalkoztatás		<u>Célja:</u> a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének feltárása. Nevelő és segítő hatású, reális énkép, önértékelés.