

ÓRAVÁZLAT

12/AB

Röplabda leütés

Készítette:

Frankó Gábor

Budapesti Gazdasági Szakképzési Centrum HARSÁNYI JÁNOS Közgazdasági és
Kereskedelmi Szakközépiskola és Szakiskola

Óratervezet

Tanít: Frankó Gábor

Tanítás helye: Budapesti Gazdasági Szakképzési Centrum HARSÁNYI JÁNOS
Közgazdasági és Kereskedelmi Szakközépiskola és Szakiskola

Ideje: 2018.02.19. 8. óra

Osztály: 12/AB

Létszám: 25

Az óra témája: Röplabda alkar-kosár érintés

Az óra cél és feladatrendszer: Egyensúlyfejlesztés, erősítés

Szükséges felszerelés: 10 db röplabda

Tantárgyi kapcsolatok:

Az óra vázlatos felépítése:

I. Bevezető rész:	16'
	::
1. Óra eleji szervezés (Sorakozó, jelentés, az óra anyagának ismertetése)	2'
2. Keringésfokozás: (Futások, szökdelések)	4'
3. Általános bemelegítés (Gimnasztikai gyakorlatok)	10'
II. Fő rész:	22'
1. Fő rész megszervezése	2'
2. Oktatási anyag: Röplabda leütés	20'
III. Befejező rész:	7'
1. Eszközök elpakolása	1'
2. Játék	5'
3. Értékelés	1'

Célok, követelmények	Foglalkozás anyaga, szervezése	Feldolgozás módszere	Idő
<p>1. Cél: Rendre, fegyelemre szoktatás, rendgyakorlatok elsajátítása Követelmény: gyors, pontos végrehajtás</p>	<p>Bevezető rész Sorakozó, jelentésadás Az óra anyagának ismertetése</p>	<p>Tanulók felszerelésének ellenőrzése, Utasítás, Szóban közlés</p> <p>Eszközök: bóják</p>	2'
<p>2. Cél: Keringésfokozás, az izmok hőmérsékletének emelése Követelmény: a feladatok végrehajtása megfelelő sebességgel</p>	<p>Bemelegítés Futó és szökdelő feladatok, körben: Futás közepes tempóban 3 perc Futás magas térdemeléssel 1 kör Futás sarokemeléssel 1 kör Indiánszökdelés 1 kör Légzőgyakorlat 1 kör Járás, elhelyezkedés gimnasztikához</p>	<p>Utasítás, szóban közlés Jobbra - balra át, egyes oszlopban, sípszóra futás indul.</p> <p>Álljatok be a szokott helyre, gimnasztikához</p>	3'
<p>3. Cél: A szervezet főbb izomcsoportjainak bemelegítése, nyújtása. Követelmény: A gyakorlatokat folyamatosan, megfelelő tartással, rövid pihenőidővel végezzék</p>	<p>Gimnasztika 1. K.h: zártállás, mellheztartás 1-2. ütem könyökhúzás hátra 2x 3-4. ütem karnyújtás oldalsó középtartásba karhúzással hátra 2x 2. K.h: zártállás, jobbkar magastartásban, bal kar mélytartásban 1-2.ü. függőleges karhúzás hátra 2x 3-4.ü. kartartáscsere 3. K.h: válszéles terpesz állás, 1-4 ü: vállkörzés előre 4x 5-8.ü: vállkörzés hátra 4x 4. K.h: terpeszállás, karok csípőtartás 1-2 ü: törzsfordítás jobbra 2x 3-4 ü: törzsfordítás balra 2x 5. K.h: terpeszállás, karok csípőtartás 1-2 ü: törzskörzés jobbra 3-4 ü: törzskörzés balra 6. K.h: zártállás karok magastartásban malomkörzés előre, sípszóra gyorsítás, következő sípszó normál tempó 7. K.h: zártállás karok magastartásban malomkörzés hátra, sípszóra gyorsítás, következő sípszó normál tempó</p>	<p>Szóban közlés, Bemutató, Együttes foglalkoztatás</p> <p>Hibajavítás</p> <p>Szóban közlés, Bemutató</p> <p>Hibajavítás</p>	10'

	<p>8. K.h: nyújtottülés, könyéktámasz 1.ü: lábemelés 2.ü: lábak terpeszállásba 3.ü. lábak zártállásba 4.ü. lábleengedés</p> <p>9. Fekvőtámaszba le lányok 15x, fiúk 20x karhajlítás-nyújtás</p>	<p>Törekedjete arra, hogy a nyújtva legyen a térd és alábak zárva legyenek, lábfej spiccel</p>	
	Fő rész		
<p>Cél: Figyelem felkeltése, technika pontos megismertetése</p>	<p>II. Fő rész</p> <p>1. Oktatási anyag</p> <p>Röplabdás leütésre jellemző lendületszerzés- felugrás oktatása</p> <p>A technika leírása:</p> <p>A lendületszerzés során a vízszintesen indított sebesség a kitámasztással függőlegessé alakul. A páros lábról történő felugrást beszökkenés előzi meg. A beszökkenést bal lábbal történő kilépés kezdi, majd a jobb láb vezeti, amivel szinte egyidőben a bal láb kissé elé-mellé zár (jobb kezes támadó esetén). A térdek hajlítottak. A könyökben nyújtott karok a test mögé kerülnek akár vízszintest is meghaladó helyzetbe. Ebből a helyzetből történik a felugrás, amit a hátulról előre irányuló dinamikus karlendítés segít.</p> <p>A felugrást nem a labda alatt, hanem lendülettől függően kissé a labda mögött kell elvégezni. Az ütőkar lendítése a test előtt történik magastartásba, a labda megütésének előkészítéséhez. Talajra érkezés páros</p>	<p>A tanulók egy soros vonalban dolgoznak utasításra.</p> <p>Hibajavítás:</p> <p>Hátralépéssel indul.</p> <p>- A beszökkenést követően nagyon szűk a terpesz, szinte zárt állásból rugaszkodik.</p> <p>- A beszökkenést követően nagyon széles a terpesz.</p> <p>- Nem zár mellé, egy lábról rugaszkodik, a másik csak lóg a levegőben.</p>	<p>2'</p> <p>20'</p>
<p>Követelmény: a mozgás dinamikai jegyeinek</p>			

<p>megértése és minél pontosabb kivitelezése.</p> <p>Követelmény: kitartó gyakorlás, pontos érintésekre való törekvés</p>	<p>lábön történik.</p> <p>Az oktatás menete:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. helyből felugrás hátulról előre irányuló karlendítéssel; 2. kilépés-beszökkenés-térhajlítás, majd felugrás karlendítés nélkül 3. ugyanaz, de induláskor a kar mellső középtartásból lassan hátra lendül, majd onnan a felugrást támogatva előre; <p>d. magasban tartott labda kézből történő kiütése ezzel megegyező felugrást követően.</p> <p>2. Alapérintések gyakorlása falnál - egyénileg</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kosár- és alkarérintés folyamatosan, tetszőleges sorrendben – 20x 2. falra dobott és onnan visszapattanó labda feljátszása alkarérintéssel, majd falhoz továbbítása kosárérintéssel – 10x 3. előző gyakorlat a dobás hátul lévő társ általi indításával, majd az alkarérintéssel fej fölé játszott labda kosárérintéssel hátra, azaz társhoz történő továbbításával - 10x <p>3. Röplabdázás Két csapat egymás ellen. Nyitni kosárérintéssel</p> <p style="text-align: center;">III. Befejező rész:</p> <p>1. Szerek elpakolása</p>	<p>- Nyújtott lábbal terpeszt a levegőben az elugrás után.</p> <p>- Térdet felrántja a levegőben. - Egy lábra érkezik le.</p> <p>Egy tanuló a feladatot bemutatja</p> <p>Az érintéseket önállóan számolják, majd önállóan cserélnek</p> <p>Felmentett figyel az elpattanó és mást a feladatvégzésben zavaró labdákra</p>	<p>1'</p> <p>5'</p> <p>1'</p>
---	---	--	-------------------------------

	<p>2. Játék: egymás elleni játék</p> <ul style="list-style-type: none">• szabályok ismertetése <p>3. Értékelés</p> <ul style="list-style-type: none">• órai munka értékelése• órai fegyelem értékelése• játék eredményének értékelése	<p>Gyors, hatékony munkavégzés</p> <p>Csapatmunkára, versenyzésre tanítás</p>	
--	---	---	--