

ÓRAVÁZLAT

10/A

Kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése

Padgyakorlatok

Készítette:

Frankó Gábor

Óratervezet

Tanít: Frankó Gábor

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

Ideje: 2018.02.21. 1. óra

Osztály: 10/A

Létszám: 20

Az óra témája: Kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, padgyakorlatok

Az óra cél és feladatrendszere: Egyensúlyfejlesztés, erősítés

Szükséges felszerelés: 4 db bőja, 4 db pad, 2 gumilabda

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: padgyakorlatok	20'
III. Befejező rész:	7'
1. Eszközök elpakolása	1'
2. Játék – kidobó	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</p> <p>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</p> <p>1. K.h: zártállás, mellheztartás 1-2. ütem könyökhúzás hátra 2x 3-4. ütem karnyújtás oldalsó középtartásba karhúzással hátra 2x</p> <p>2. K.h: zártállás, jobbkar magastartásban, bal kar mélytartásban 1-2.ü. függőleges karhúzás hátra 2x 3-4.ü. kartartáscsere</p> <p>3. K.h: válszéles terpesz állás, 1-4 ü: vállkörzés előre 4x 5-8.ü: vállkörzés hátra 4x</p> <p>4. K.h: terpeszállás, karok csípőtartás 1-2 ü: törzsfordítás jobbra 2x 3-4 ü: törzsfordítás balra 2x</p> <p>5. K.h: terpeszállás, karok csípőtartás 1-2 ü: törzskörzés jobbra 3-4 ü: törzskörzés balra</p> <p>6. K.h: zártállás karok magastartásban malomkörzés előre, sípszóra gyorsítás, következő sípszó normál tempó</p> <p>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>	Törekedjete arra, hogy a nyújtva legyen a térd és alábak zárva legyenek, lábfej spiccel	
	Fő rész		
<p>Cél: Kondicionális , koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Követelmény: a feladatok pontos végrehajtása, minél gyorsabban és megfelelő tartással.</p> <p>Fokozottan ügyelni a biztonságra</p>	<p>Szervezés, terem kialakítása a fő részhez</p> <p>Padgyakorlatok: futások, kuszások, mászások</p> <p>1. Futás előre a padokon, pad után futás magas térd emeléssel</p> <p>2. Futás hátrafelé a padokon, pad után futás magas sarokemeléssel</p> <p>3. Pókjárás a padokon, pad után séta</p> <p>4. Rákjárás a padokon, pad után karok nyújtása, karrázás</p> <p>5. Futás a padon egyik lábbal a padon, másik lábbal a talajon, pad után óriásjárás</p> <p>6. Páros lábon szökdelés a padokon, pad után törpejárás</p> <p>7. Jobb – bal lábon szökdelés felváltva a padokon, pad után járás</p> <p>8. Kúszás a padokon, pad után oldalazó szökdelés</p>	<p>A gyakorlatokat folyamatosan végezni, a padon 3 – 4 egyszerre végzi a gyakorlatokat. Figyelemfelhívás a balesetveszélyre</p> <p>Csoportos foglalkoztatás</p> <p>Szóban közlés</p>	<p>2'</p> <p>20'</p>

<p>Cél: szerek gyors hatékony elpakolása</p> <p>Cél: gyerekek játékgényének kielégítése, csapatban történő játékra szoktatás, koordinációs képességek fejlesztése</p> <p>Cél: az órai munka értékelése</p>	<p>9. Séta a padokon csukott szemmel előre arccal, pad után séta</p> <p>10. Séta a padokon hátrafelé csukott szemmel, pad után séta</p> <p style="text-align: center;">III. Befejező rész:</p> <p>1. Szerek elpakolása</p> <p>2. Játék: Gomba kidobó</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>	<p>1'</p> <p>5'</p> <p>1'</p>
--	--	---	-------------------------------