

# Óravázlat: Ritter Katalin

**Az óra típusa:** Testnevelés

**Osztály:** 11/B 17 fő (leányok 13 fő + Fiúk 4 Fő)

## **Célok és feladatok:**

- Kéziszerkes helyes használatának továbbfejlesztése technikai elemekkel
- Képességfejlesztés: mozgáskoordináció és ügyességfejlesztés

**Az óra anyaga: KOSÁRLABDA:**

### **Technikai elemek előkészítése és gyakorlása:**

- Labda fogása, elfogása, birtoklása, labdakezelés, labdás ügyességfejlesztés
- Labdavezetés/irányváltások test előtt, hát mögött, lábak között és lepördülés/
- Fektetett dobás(ziccer dobás)

**Szükséges eszközök:** kosárlabda, bója, szalag, ugrókötel

## Óravázlat

### **Az óra menete**

#### **I/. Bevezető rész**

##### **1. Szervezési feladatok: (3')**

- Sorakozó
- A felszerelés ellenőrzése
- Az óra anyagának ismertetése (célkitűzés)

##### **2. Bemelegítő rész(15')**

Futás feladatokkal, irányváltásokkal, sípszóra: hason fekvés, törökülés, nyújtott ülés

#### **Gimnasztikai feladatok (gyakorlatok)**

1. Vállizületet lazító gyakorlat

Kh. Terpeszállás, vállra tartás 2 p3'

1-4. ü. Vállkörzés előre

1-4. ü. Vállkörzés hátra

Ismétlés 4x

2. Kar és váll gyak.

Kh. Terpeszállás, karok magastartásban

1-4. ü. Karkörzés befelé, lefelé

1-4. ü. Karkörzés kifelé lefelé

Ismétlés 4x

3. Törzsizom nyújtó gyak.

Kh: Terpeszállás, tarkóra tartás

1-2. ü. Törzsfordítás jobbra

3-4. ü. Törzsfordítás balra

Ismétlés 4x

4. Törzsizom nyújtó gyak.

Kh: Terpeszállás, összekulcsolt ujjakkal, magastartás

1-2. ü. Törzskörzés jobbra

3-4. ü. Törzskörzés balra

Ismétlés 4x

5. Kar és váll gyak törzsizom lazító gyak.

Kh.: Terpeszállás, karok magastartásban

1-2. ü. Karkörzés előre 2x

3-4. ü. Törzshajlítás előre 2x

5-6. ü. Karkörzés hátra 2x

7-8. ü. Törzshajlítás hátra 2x

Ismétlés 2x

6. Láb-, karizom erősítő, keringésfokozó gyak.

Kh: Szögállás

1.ü. Szökkenés terpeszállásba, karlendítés oldalsó középtartásba

2. ü. Kh.

Ismétlés 8x

7. 6. Láberősítő, keringésfokozó gyak.

Kh: Zárt állás, csípőre tartás

1. ü. Szökkenés jobb harántterpeszbe

2. ü. Lábtartás csere

Ismétlés 8x

8. Térd lazító gyak.

Kh. Kisterpeszállás kéztámasz a térden

1-4. ü. Térdkörzés befelé

1-4. ü. Térdkörzés kifelé

Ismétlés 4x

9. Bokalazító gyak.

Kh. : Hajlított ülés, kéztámasz a test mögött

1-4. ü. Lábfejkörzés befelé 4x

1-4. ü. Lábörzés kifelé 4x

Ismétlés 2x

10. Hasizom erősítő gyak.

Kh.: Terpeszülés, könyöktámasz a test mögött

1-7. ü. Lábemelés, „ollózás” vízszintesen

8. ü. Kh

1-7. ü. Lábemelés, „ollózás” függőlegesen

8. ü. Kh.

11. Hátizom erősítő gyak.

Kh. Hasonfekvés, karok magas tartásban

1. ü. Bal kar és jobb lábemelés

2.ü. Kh.

3. ü. Bal kar és jobb lábemelés

4. ü. Kh. Ismétlés 8x

12. Hasizom és hátizom nyújtó gyak.

Kh. : Térdelőtámasz

„Cicahát”

Ismétlés4x

### **3/ Fő rész (23’):**

#### **KOSÁRLABDA**

##### **Labdás ügyességfejlesztés:**

1. Kh.: alapállás. A labda tekerése jobb térd, majd bal térd körül, nyolcas alakban előről hátra, majd hátulról előre

2. Kh: alapállás. A labda leütése hátulról előre jobb láb, majd bal láb körül, illetve nyolcas alakban.

##### **I. Fektetett dobás (ziccer)**

3. Kidobott labda, egy ütemű megállás, rövid-, hosszú indulás, egy leütés, jobb láb, bal láb, dobás, lepattanó

##### **II. Labdavezetés/irányváltások**

4. „Szlalom” labdavezetés feladatokkal: Irányváltások közben test előtt, hát mögött, láb között átütés és lepördülés.

##### **III. Fektetett dobás (ziccer)**

5. **Dobóverseny:** (nyertes az a csapat, akik hamarabb elérik a 10 bedobott ziccert).

Egyéni hibajavítás a gyerekek fejlettségi szintjéhez igazodva.

### **III. Befejező rész (4’)**

- sorakozó

- órai munka értékelése

- aktivitás

- fejlődés

- fegyelem

**Egészségetekre!**