

Óraterv

A pedagógus neve: Ritter Katalin

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Osztály: 11/B 17 fő (13 lány + 4 fiú)

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.*

Időkeret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
1. perc	Rendtartó intézkedések a. Öltözői rend ellenőrzése,	tanári utasítás	együttes osztályfoglalkoztatás, tanulói közlés		
2. perc	Célkitűzés: Az óra anyagának rövid ismertetése.	tanári közlés	együttes osztályfoglalkoztatás		Különösen figyelni kell a helyes nekifutásra, és

3-14. perc	<p>Előkészítő mozgások:</p> <p>A./ Alakzatalakítás – futás közben végzett feladatok.</p> <p>B./ Alakzatalakítás – szabadgyakorlatok.</p> <p>C./ Alakzatalakítás</p>	<p>tanári utasítás, tanári közlés, tanári bemutatás, hibajavítás, értékelés</p>	<p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>csoportonkénti osztályfoglalkoztatás</p>	<p><u>Célja:</u> A szervezet előkészítése az órai feladatok elvégzésére.</p> <p><u>Célja:</u> a lépő távolugró technika elugró helyzetének</p>
---------------	--	---	---	--

15-32. perc	<p>Távolugrás lépő technika gyakorlása Alakzatalakítás. A helyes technika ismertetése (lendületszerzés,</p>	<p>tanári utasítás, tanári közlés, tanári bemutatás, hibajavítás, értékelés</p>	<p>csoportonkénti osztályfoglalkoztatás</p>	<p>2 db ásó, 2 db gereblye, 4 db bója.</p>	<p><u>Célja:</u> A tanult technika gyakorlása, különös tekintettel a nekifutás gyorsítására, és a repülés közbeni</p>
33-43. perc	<p>kosárlabda játék <u>Célja:</u> A tanult szabályokkal bátor, pontszerzésre törekvő játék csapatban. Szabályok betartása: kétszer indulás, szabaddobás.</p>	<p>játékvezetés, hibajavítás, értékelés</p>	<p>csoportonkénti osztályfoglalkoztatás</p>	<p>1 db kézilabda, 14 db jelzőszalag.</p>	<p><u>Játék közben a hibajavítás főbb szempontjai:</u> a védők széthúzása, a labda szélekre passzolása, az üres tér kihasználása lövésre,</p>
44-45. perc	<p>Értékelés</p>	<p>tanári közlés</p>	<p>együttes osztályfoglalkoztatás</p>		<p><u>Célja:</u> a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének feltárása. Nevelő és segítő</p>