**FOGLALKOZÁSTERV**

A Komplex Alapprogram pedagógiai rendszerének gyakorlati elsajátítása –

**Testmozgásalapú alprogram (TA)**

|  |  |
| --- | --- |
| **A dokumentum készítőjének neve:** | Kékesi Krisztina |
|  |  |
| **A foglalkozás célja:** | Általános állóképesség fejlesztése, a labdavezetési képességek fejlesztése, gyakorlás.  Jó együttműködés a társaikkal. |
| **Évfolyam és/vagy csoport:** | 2.b |
| **Tematikus egység:** | Általános állóképesség fejlesztése |
| **A foglalkozás témája:** | Labdás ügyességfejlesztés |
| **Tantárgyi kapcsolat:** | magyar nyelvtan, magyar irodalom, ének-zene, |
| **Alprogrami kapcsolat:** | ÉA |
| **Felhasznált források:** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Idő-tartam**  **(perc)** | **A pedagógus tevékenysége** | **A tanulók**  **tevékenysége** | **Módszer** | **Munka-forma\*** | **Eszköz** |
| 15 | I. Bevezető rész – bemelegítés, ráhangolódás zenére körbefutni, majd magánhangzók/ mássalhangzók keresése, ha elhallgatott a zene | Közös bemelegítés zenére | Utasítás, bemutatás | Együttes osztályfoglalkozás | CD lejátszó  betűk a padlón |
| 20  8      2 | **II. Fő rész – labdás ügyességfejlesztés csoportokban feladatkártyák segítségével**  Csoportalakítás  5 csoport: 5-6 fővel  A csoportok 4 percig hajtják végre a feladatot a kijelölt pályán, majd sípszóra mennek a következő pályára  A feladatnak akkor van vége, amikor mind a 6 csoport teljesítette mind a 6 pályát  1. pálya  6 gördeszka egyenlő távolságra elhelyezett bóják, gumilabdák  2. pálya  Célba dobás, gurítás  3. pálya  Boják által határolt területen labdagurítás, pattogtatás  4. pálya  Labdaátadások párosan  5. pálya  Egyensúlyozó gyakorlatok padon.  A csoportmunka értékelése együttműködés, egymásra figyelés és feladat végrehajtás szempontjából  III. Befejező rész  Játék: Szabadulás a labdától  Nyújtó hatású kar és lábgyakorlatok | A csoportok elhelyezkedése a számukra kijelölt pályán  A feladatkártyák értelmezése, a feladatok kreatív végrehajtása  1. feladatkártya  Hason fekve a gördeszkán tereljétek a labdát a bójáig, majd megkerülve vissza a kiinduláshoz!  2. feladatkártya  Dobjatok célba többféleképpen!  3. feladatkártya  A bóják között haladva, gurítsátok, pattogtassátok a labdát! Törpejárás közben labdafogás  4. feladatkártya  Álljatok szembe egymással párosan!  Adogassátok többféleképpen egymásnak a labdát!  5. feladatkártya  Padon sétálás közben pattogtassátok a labdát a padon-pad jobb és bal oldalon-két kézzel és egy kézzel!  A tanulók beszámolója | Utasítás, magyarázat, segítségadás  Játék | K  Együttes osztályfoglalkozás | Tanulónként 1 gördeszka, gumilabda, 6 bója  Gumilabda, szivacskézilabda,  felfordított zsámoly, különböző méretű karikák, gumilabda, kislabda  Bóják, gumilabdák  Gumilabda, szivacskézilabda, focilabda  Padok, gumilabdák  10 gumilabda |
| 45 | **\*Rövidítések magyarázata:** E = egyéni, P = páros, K = 3-6 fős kiscsoportos, Cs = Csoportos | | | | |
| **perc** |
|  |

A foglalkozás során fejlesztett kompetenciák, képességek:

* ritmusérzék
* szem-kéz koordináció
* mozgáskoordináció
* együttműködő képesség
* kommunikációs képesség
* problémamegoldó képesség