**FOGLALKOZÁSTERV**

A Komplex Alapprogram pedagógiai rendszerének gyakorlati elsajátítása –

**Testmozgásalapú alprogram (TA)**

|  |  |
| --- | --- |
| **A dokumentum készítőjének neve:** | Mihály Magdolna |
|  |  |
| **A foglalkozás célja:** | Alkalmazzák kreatívan a tanulók a sporteszközök kezelésével, használatával kapcsolatos tudásukat. Legyenek képesek a hely- és helyzetváltoztató mozgásminták, cselekvések változatos és stabil végrehajtására, a szerek biztonságos használatára. Tudatosodjon bennük, hogy mozgással sokat tehetnek az egészségükért. Tudjanak jól együttműködni a társaikkal. |
| **Évfolyam és/vagy csoport:** | 4.b |
| **Tematikus egység:** | Hely-és helyzetváltoztató mozgásformák |
| **A foglalkozás témája:** | Játékos váltóversenyek tervezése, végrehajtása csapatban |
| **Tantárgyi kapcsolat:** | ének-zene |
| **Alprogrami kapcsolat:** | ÉA |
| **Felhasznált források:** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Idő-tartam**  **(perc)** | **A pedagógus tevékenysége** | **A tanulók**  **tevékenysége** | **Módszer** | **Munka-forma\*** | **Eszköz** |
| 15 | I. Bevezető rész – a szervezet felkészítése a terhelésre, ráhangolódás | Közös bemelegítés zenére | Utasítás, bemutatás | Együttes osztályfoglalko-zás | CD lejátszó |
| 20      8      2 | **II. Fő rész – Játékos váltóversenyek tervezése, végrehajtása csoportokban feladatkártyák segítségével**  Csoportalakí-tás:  5 csoport: 4-6 fővel    1.csoportfela-dat  Találjatok ki játékos feladatokat váltóverseny-hez!  Mezeket, zsá-molyokat, ka-rikákat használjatok a feladathoz!  2. csoportfela-dat  Találjatok ki játékos ugrás-gyakorlatokat tartalmazó váltóversenyt!  Zsámolyokat, padokat, kari-kákat használjatok a feladathoz!  3. csoportfela-dat  Találjatok ki játékos futás-feladatokat tartalmazó váltóversenyt!  Használjatok bójákat, gáta-kat a feladathoz!  4. csoportfela-dat  Találjatok ki játékos mászó-feladatokat tartalmazó váltóversenyt!  Bordásfalat, szőnyegeket, zsámolyokat, padokat használjatok a feladathoz!  5.csoportfela-dat  Találjatok ki játékos labdás feladatokat váltóverseny-hez!  A labdán kívül használjatok bójákat is a feladathoz!  A csoportmunka értékelése együttműködés, egymásra figyelés és feladat -végrehajtás szempontjából  III. Befejező rész  Játék: Vírusfogó  Nyújtó hatású kar és lábgyakorlatok | A csoportok elhelyezkedése a számukra kijelölt pályán  A feladatkártyák értelmezése, a feladatok kreatív végrehajtása  1.feladatkártya  2. feladatkártya  3. feladatkártya  4. feladatkártya  5. feladatkártya  A tanulók beszámolója | Utasítás, magyarázat,,segítségadás  Játék | K  K  K  K  K  Együttes osztályfoglal-kozás | Mezek, zsámolyok, karikák  Tornapadok,  zsámolyok, ka-rikák  Bóják, gátak  Bordásfal,  szőnyegek, zsámolyok,  padok  Labdák, bó-ják |
| 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