**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-datTaláljatok ki játékos feladatokat váltóverseny-hez!Mezeket, zsá-molyokat, ka-rikákat használjatok a feladathoz!2. csoportfela-datTaláljatok ki játékos ugrás-gyakorlatokat tartalmazó váltóversenyt!Zsámolyokat, padokat, kari-kákat használjatok a feladathoz!3. csoportfela-datTaláljatok ki játékos futás-feladatokat tartalmazó váltóversenyt!Használjatok bójákat, gáta-kat a feladathoz!4. csoportfela-datTaláljatok ki játékos mászó-feladatokat tartalmazó váltóversenyt!Bordásfalat, szőnyegeket, zsámolyokat, padokat használjatok a feladathoz!5.csoportfela-datTaláljatok ki játékos labdás feladatokat váltóverseny-hez!A labdán kívül használjatok bójákat is a feladathoz!A csoportmunka értékelése együttműködés, egymásra figyelés és feladat -végrehajtás szempontjábólIII. Befejező részJáték: Vírusfogó Nyújtó hatású kar és lábgyakorlatok |  A csoportok elhelyezkedése a számukra kijelölt pályánA feladatkártyák értelmezése, a feladatok kreatív végrehajtása1.feladatkártya2. feladatkártya3. feladatkártya4. feladatkártya5. feladatkártyaA tanulók beszámolója | Utasítás, magyarázat,,segítségadásJáték | KKKKKEgyüttes osztályfoglal-kozás | Mezek, zsámolyok, karikákTornapadok,zsámolyok, ka-rikákBóják, gátakBordásfal,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