**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 lejátszóbetűk a padlón |
|  20 8   2 | **II. Fő rész – labdás ügyességfejlesztés csoportokban feladatkártyák segítségével**Csoportalakítás5 csoport: 5-6 fővelA csoportok 4 percig hajtják végre a feladatot a kijelölt pályán, majd sípszóra mennek a következő pályáraA feladatnak akkor van vége, amikor mind a 6 csoport teljesítette mind a 6 pályát1. pálya6 gördeszka egyenlő távolságra elhelyezett bóják, gumilabdák2. pályaCélba dobás, gurítás3. pályaBoják által határolt területen labdagurítás, pattogtatás4. pályaLabdaátadások párosan5. pályaEgyensúlyozó gyakorlatok padon.A csoportmunka értékelése együttműködés, egymásra figyelés és feladat végrehajtás szempontjábólIII. Befejező részJáték: Szabadulás a labdátólNyújtó hatású kar és lábgyakorlatok |  A csoportok elhelyezkedése a számukra kijelölt pályánA feladatkártyák értelmezése, a feladatok kreatív végrehajtása1. feladatkártyaHason fekve a gördeszkán tereljétek a labdát a bójáig, majd megkerülve vissza a kiinduláshoz!2. feladatkártyaDobjatok célba többféleképpen!3. feladatkártyaA bóják között haladva, gurítsátok, pattogtassátok a labdát! Törpejárás közben labdafogás4. feladatkártyaÁlljatok szembe egymással párosan!Adogassátok többféleképpen egymásnak a labdát!5. feladatkártyaPadon sétálás közben pattogtassátok a labdát a padon-pad jobb és bal oldalon-két kézzel és egy kézzel!A tanulók beszámolója | Utasítás, magyarázat, segítségadásJáték | KEgyüttes osztályfoglalkozás | Tanulónként 1 gördeszka, gumilabda, 6 bójaGumilabda, szivacskézilabda,felfordított zsámoly, különböző méretű karikák, gumilabda, kislabdaBóják, gumilabdákGumilabda, szivacskézilabda, focilabdaPadok, gumilabdák10 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