

ÓRATERV

A pedagógus neve	Budán Dávid László
Az iskola neve	Székesfehérvári Munkácsy Mihály Általános Iskola
Osztály	2. a
Dátum	2020.01.21
Időkeret	45 perc
Műveltségi terület	Testnevelés és sport
Tantárgy	Testnevelés
Az óra témája	A célzó-és dobóügyesség fejlesztése különböző színű, súlyú és anyagú labdákkal a dobóállás gyakorlása céljából.
Szitakötő folyóirat lapszáma	48. szám
Kapcsolódó cikkek	Lackfi János: Báblét (1. oldal) Victor András: Szép hernyóból csúnya lepke? (6. oldal) Hőnyi Edit Katalin: A hatalom bábjai, Apa-báb (14. oldal) Inczédy Tamás: Bábok bolondja (28. oldal)
Az óra cél-és feladatrendszere	Célzó – és dobóügyesség fejlesztése interdiszciplináris módszerrel
Készség-és képességfejlesztés	Célzóügyesség, dobóügyesség, kooperáció
Megelőző tevékenység	1. óra: A <i>báb</i> , mint többértelmű kifejezés megismerése a folyóirat kapcsolódó cikkei által. 2. óra: A <i>Báblét</i> című versre koreográfia kidolgozása csoportos ötletelés formájában. 3. óra: A báb, mint az átalakulás szimbóluma: környezetismeret tantárgyi kapcsolattal beszélgettünk a körülöttünk zajló átalakulásokról.
Tantárgyi kapcsolatok	Magyar nyelv és irodalom, vizuális kultúra, környezetismeret

Felhasznált források

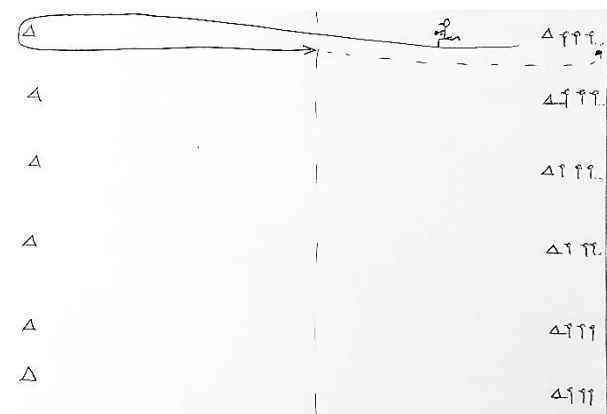
- Nemzeti Alaptanterv (2012). Kerettanterv 2012
- Király Tibor (szerk.) A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Győr, 2011 Budapest
- Hajduné László Zita (2014). Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. Szakmódszertani kézikönyv 6-10 éves gyermekek képzéséhez. Virágmandula Kft. Pécs.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
1	Sorakozó, felszerelés ellenőrzése	Tanári utasítás			
1	Célkitűzés, motiváció	Tanári közlés			A tanító elmondja, mire számíthatnak az órán a tanulók, s megemlíti néhány motiváló feladatot.
7	Előkészítő mozgások Futógyakorlatok, s futás közben végrehajtott gyakorlatok a terem teljes sugarában elhelyezkedve. <u>Feladatok részletezése:</u> 1. lassú iramú futás 2. oldalazó szökdelés befelé 3. oldalazó szökdelés ellentétes irányba 4. oldalazó szökdelés kettő ütem befelé, kettő ütem kifelé 5. oldalazó futás befele 6. oldalazó futás ellentétes irányban 7. egyesével szökdelés 8. egyesével szökdelés magas térdlendítéssel 9. egyesével szökdelés magas térd és kar lendítéssel 10. egyesével szökdelés vállkörzéssel előre (10 ütem) 11. egyesével szökdelés vállkörzéssel hátra (10 ütem) 12. egyesével szökdelés alkarkörzéssel kifelé 13. egyesével szökdelés alkarkörzéssel befelé	Tanári közlés, utasítás, hibajavítás	Együttes osztálytevékenység	Időmérő eszköz, síp	A tanulók szervezetének felkészítése a fokozott igénybevételre az ízületek mozgékonyságának fokozásával, különös tekintettel a váll ízületre, mely nagy szerepet kap az órai dobó feladatoknál. A gimnasztikát futó mozgás közben végrehajtott szökdelő gyakorlatok előzik meg.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
	<u>Feladatok részletezése (folytatás):</u> 14. egyesével szökdelés páros kar- körzéssel előre (10 ütem) 15. egyesével szökdelés páros kar- körzéssel hátra (10 ütem) 16. magas térdemeléssel futás menet- iránynak megfelelően 17. magas térdemeléssel futás arccal a kör közepe felé 18. magas térdemeléssel futás menet- iránynak háttal 19. magas térdemeléssel futás kör közepének háttal 20. futás sarokemeléssel menetirány- nak megfelelően 21. futás sarokemeléssel arccal a kör közepe felé 22. futás sarokemeléssel menetirány- nak háttal 23. futás sarokemeléssel arccal a kör közepének háttal 24. két ütem térd, két ütem sarok emeléssel futás tovább 25. futás közepes iramban 26. 1 síp szóra guggoló támasz (3x), majd megadott iram folytatása 27. 2 sípszóra hanyatt fekvés (3x), majd megadott iram folytatása 28. 3 sípszóra hason fekvés (3x), majd megadott iram folytatása 29. 1-2-3 sípszó kombinálása (össze- sen 5x)				

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
6	Gimnasztika A közösen megalkotott koreográfia bemutatása a vers tanító által történő felolvasásával.	Tanári utasítás	Együttes osztálytevékenység	Bordásfal, vers felolvasásához szükséges lapszám	<u>Szitakötő 48. szám</u> Lackfi János: Báblét (1. oldal) A versre előzetesen rendezett koreográfia előadása, mint gimnasztikai gyakorlatsor A koreográfia „születési” körülményei: Csoportos ötletelés formájában dolgoztunk a tanulókkal. Felolvastam a verset, s közben javaslatokat tettünk, milyen gimnasztikai gyakorlatokkal lehetne a legjobban visszaadni annak lényegét.
3	Kiváltós fogójáték A játék során egy fő a fogó, s akit megfog, bábbá változik. Kiváltani a karok bábszerű mozgásával lehet.	Tanári utasítás, játék	Együttes osztálytevékenység	Megkülönböztető mez, síp, időmérő eszköz	A vers végén elhangzó „loholás” szót követően indul egy kiváltós fogó játék.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
3	Fogó és dobójáték 3 lépéses kidobóban az a kidobó, akinél a labda van. A kidobó csak hármat léphet, utána dobnia kell. Akit kidobtak a piros labdával lábtartáscserét végez, akit a késsel, páros lábú felszökkenést csinál a padon (10x), majd visszaállhat a játékba.	Tanári utasítás, játék	Együttes osztálytevékenység	Megkülönböztető mez, 3 db kék és 3 db piros szivacs labda, síp, tornapad, bordásfal	A kiváltós fogó kiegészül kidobóval, mely komplex figyelmet igényel egyszerre több irányba: sípszó; fogó; különböző színű labdák. A dobójáték koncentrálnia a tanulók figyelmét a dobás technikájára, a célzás pontosságára, fontosságára.
1	Csoportalkotás Az első hat ember mögé számozással kerülnek a tanulók. Akinél amelyik számot mondom, azon ember mögé kell állnia.	Tanári utasítás	Együttes osztálytevékenység	12 db bója	Akik kezében labda van (6 fő), ők lesznek a csapatkapitányok, mögöttük sorakoznak fel oszlopban a csapattagok.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
8	Dobó-és célzóügyességet fejlesztő feladatok csoportban szivacs és gumilabdával 1-2. kör: Sípszóra az oszlop első embere elfut a terem ellentétes oldalán elhelyezett bójáig. Ezt megkerülve visszafut a társai előtt felfestett vonalig. Itt megáll, felveszi az előzetesen tanult dobóállás és passzol. A következő ember labdaelkapás után indulhat. 3-4. kör: Az előző körök ismétlése, de már félpályáról kell célozni a társnak. 5-6. kör Előző körök technikájának ismétlése a legmesszebb felfestett vonalról célozva. Pályarajz: 	Tanári utasítás, hibajavítás, ellenőrzés	Csoportmunka, önálló munka	12 db bója, 6 db szivacs labda, 6 db gumilabda	Szivacs és gumilabdás dobógyakorlatok futómozgással csoportban.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
3	Káoszlabda A színes szivacs maroklabdákat szétszórjuk. A feladat: átjuttatni minél többet az ellenfél térfelére	Tanári utasítás, játék	Csoportmunka, önálló munka	1 db tornapad, kis- méretű maroklabdák szivacs anyagból	Teremrendezést kö- vetően a termet egy tornapaddal elvá- lasztjuk. Az 1-3 osz- lop tagjai egyik, míg a 4-6 oszlop tagjai másik felén helyez- kednek el a torna- padnak.
2	Páralkotás	Tanári utasítás	Együttes osztálytevé- kenység		Teremrendezést kö- vetően páralkotás következik: minden- kinek a másik csa- patból kell párt talál- nia.
5	Játék: A báb, mint befolyásolt ember A pár egyik fele lehunyt szemét letakarja és a másik irányítja. Feladat minél több színes maroklabda össze- gyűjtése, melyek a pillangó bábjaikat jelképezik.	Tanári utasítás, játék	Páros munka	Kisméretű marok- labdák szivacs anyagból	Szitakötő 48. szám Hőnyi Edit Katalin: A hatalom bábjai, Apa-báb (14. oldal) A báb, mint befolyá- solt személy jelenik meg a játékban.
2	Pulzusszámlálás Játék: A báb, mint a lepke bábja Minden tanuló megméri az így relatív nyu- galmi állapothoz közelebbi pulzusát.	Tanári utasítás, önálló munka Tanári utasítás, játék	Együttes osztálytevé- kenység	Időmérő eszköz	Szitakötő 48. szám Inczédy Tamás: Bábok bolondja (28. oldal) A bábok sokfélék, akár a pillangók. A cikkhez kapcsolódó- an megtaláljuk a pul- zuszámoló lepkét.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
1	Sorakozó	Tanári utasítás	Együttes osztálytevé- kenység		Teremrendezést kö- vetően az óra elejé- hez hasonló alakzat- ban sorakozó.
2	Az óra értékelése, majd zárása	Tanári utasítás, értékelés	Együttes osztálytevé- kenység		Az óra értékelését csoport szinten és személyre bontva végzi a tanító, visz- szacsatolva az óra nevelési és oktatási feladatára. <u>Az értékelés szem- pontjai:</u> • igyekvő magatar- tás • aktív részvétel a feladatokban • helyes dobótech- nika alkalmazása • a társakra való odafigyelés a fe- ladatok cseréje közben is • a játék értékelése