

## Reflexió - Óraterv 6.z

Az óra tervezésénél a tanulók már meglévő ismereteire alapoztam. Fő célja a fektetett dobás technikájának pontos végrehajtása volt, a kosárlabda eddig tanult technikai elemeinek segítségével. Továbbá azt is szem előtt kellett tartanom, hogy érdeklődésük ne csökkenjen a kosárlabda játék iránt.

Az öltözői renddel és magatartással most sem volt probléma. Fegyelmezetten sorakoztak, a jelentés is rendben zajlott bár éreztem némi feszültséget a gyerekeken. Rákérdeztem tőlük, hogy szeretnének –e beszélni a problémájukról. Nem kellett kérlelni őket, hamar kiderült, hogy előző órákon több tantárgyból is dolgozatot írtak. Örültem, amikor azt mondták, hogy alig várták, hogy testnevelés órájuk legyen.

Az órát ismét fogójátékkal indítottam, melynek köszönhetően csökkent a stressz a gyerekekben. Amikor láttam, hogy végre sikerült ellazulniuk, nehezítettem a fogójátékon. A labdavezetési fogó nagy odafigyelést igényel, de ügyesen megoldották a feladatot. Aktívak voltak, figyeltek a szabályok betartására és a balesetek megelőzésére is. A bemelegítő és nyújtó feladatokat fegyelmezetten végezték. A feladatokat próbálták szabályosan végrehajtani, néhány embernél, mint mindig pontosítani kellett és hibát javítani.

A labdás feladatokat nagy odafigyeléssel és koncentráltan hajtották végre, odafigyelve az utasításaimra. A két sípszó közti labdavezetést pontosan végezték, szinte senki nem hibázott és a következő sípszóra pontosan megálltak. A fektetett dobás gyakorlásánál kiemelkedő teljesítményt nyújtottak a kosárlabdázó tanulók, ennek ellenére a többieknél sok hiba volt, csak többszöri bemutatás, bemutatás után kezdett rögzülni a dobás szabályos végrehajtása. Ez több időt vett igénybe, a játékidő kicsit csökkent ezáltal, aminek a diákok nem örültek. A közeljövőben jobban oda fogok figyelni arra, hogy biztosítsam a megfelelő játékidőt az óra végén is.

Az levezető játék dobóverseny volt két palánkra. A tanulók élvezték a versengést, egymást lelkesen buzdították, hangosan és együtt számolták az elért pontokat.

Az óra elején történt beszélgetésnek és a fogójátékoknak köszönhetően, sikerült az osztályt kizökkenteni a kedvetlenségből, és végül mindenki derűsen, újult erővel hagyta el a tornatermet. Örömmel töltött el hogy a gyerekek megosztották velem problémáikat, mert

nagyon fontosnak tartom a megfelelő kommunikációt, amivel pozitív tanulási környezetet biztosíthatunk számukra.