

Óraterv

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Osztály: 6.z osztály, 26 fő

Tanulók neme: 14 lány és 12 fiú.

Az óra témája: Kosárra dobások: fektetett dobás.

Az óra célja: Labdás ügyesség-fejlesztés, pontos labdavezetés gyakorlása, fektetett dobás pontos végrehajtása.
Az érdeklődés felkeltése a kosárlabda iránt.

Az óra didaktikai feladatai: Érdeklődés felkeltése, korábbi ismeretek felelevenítése. A tanulók ismerjék meg és jártasság szintjén alkalmazzák a kosárlabda alapmozgásait (labdavezetés, átadások), a tanulók gyakorolják a fektetett dobás pontos végrehajtását.

Tantárgyi kapcsolatok:

- biológia - mozgás szervrendszer (izmok és ízületek)
- matematika - számolások
- természetismeret – tájékozódás a térben
- magyar nyelv és irodalom – szövegértés
- ének – zene: ritmusérzék

A megvalósítás helye, ideje: Tapolcai Bárdos Lajos Általános Iskola, november. 13.

Felhasznált források:

- Gál László, Kristóf László, Magyar György: Sportjátékok III. (Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1999)

- Peter Vary (szerk.): 1006 Kosárlabda játék és gyakorlat - Kézikönyv tanároknak, edzőknek, versenyzőknek (Dialog Campus 2012)
- Bácsalmási Gábor, Bácsalmási László: Tanulj meg kosárlabdát tanítani! (Simmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest 2005.)
- Arady László: A testnevelés tanítása – tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára (Korona Kiadó Budapest, 2001.)
- Nemzeti Alaptanterv 2020.
http://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020_nat (2024.11.22)
- Iskolai helyi tanterv (Tapolcai Bárdos Lajos Általános Iskola) <http://www.tapolcaialtisk.hu/> (2024.11.22.)

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák, megvalósítás	Eszközök	
1-3. perc	Óra eleji szervezési feladatok: - öltözői rend - sorakozó - jelentésadás	Ellenőrzés Szóban közlés Tanulói közlés	Együttes osztályfoglalkoztatás.		Felhívás az öltözői rend fenntartására, a kölsönös tiszteletadásra.
4. perc	Célkitűzés: Az óra anyagának rövid ismertetése	Szóban közlés	Együttes osztályfoglalkoztatás.		Felhívás a balesetveszély megelőzésére.

5-12. perc	Keringésfokozás Fogó játékok labdával: fogónál a labda, akit megfog, átveszi a labdát. Kéttámadós fogó tetszőleges kezű labdavezetéssel, időre.	Közös feladatvégzés, tanári irányítással.	Együttes osztályfoglalkoztatás.	2 db kosárlabda, síp, stopperóra.	Figyelemfelhívás a játékok szabályainak betartására. Sportszerű magatartás tanúsítása.
13-18. perc	Nyújtó, bemelegítő gyakorlatok: • fejfordítás, fejdöntés mindkét irányba • vállkörzés előre 4x-hátra 4x • törzsfordítás mindkét irányba egyéni ütemben • csípőkörzés, törzskörzés • csukló és bokakörzés egyszerre, egyéni ütemben • vállízület, felkar nyújtása, • páros karkörzés szökdeléssel, előre, majd hátra körzéssel	Közös feladatvégzés, tanári irányítással.	Együttes osztályfoglalkoztatás.		Felhívom a figyelmet a gyakorlatok szabályos végrehajtására, a szervezet (izmok) bemelegítésének fontosságára. Szükség esetén bemutatok, hibát javítok.

	• könnyed szökdelő gyakorlatok helyben haránt és oldalirányba • helyben futás 4 ütem magas térdemeléssel, majd 4 ütem sarokemeléssel lazítás láblendítéssel, nyújtó, feszítő gyakorlatokkal egyéni ütemben.				
19-23. perc	Labdás ügyességi feladatok: Labdavezetés jobb kézzel, sípszótól sípszóig. Labdavezetés bal kézzel, sípszótól sípszóig. Labdavezetés váltott kézzel sípszótól sípszóig.	Bemutató, bemutattatás. Gyakorlás, hibajavítás, motiválás.	Együttes osztályfoglalkoztatás.	Kosárlabda, mindenkinél egy labda, stopperóra, síp.	Magas, közép magas, mély labdavezetés mindkét kézzel.

24-33. perc	Fektetett dobás gyakorlása két palánknál. Egy leütésből fektetett dobás a jobb oldalról, felugrás, a dobókézzel azonos térd felhúzással. Egy leütéssel fektetett dobás a baloldaltól, felugrás, dobókézzel azonos térd felhúzással.	Gyakorlatok párokban. Bemutató, bemutatás. Gyakorlás, hibajavítás, motiválás.	Csoportonkénti együttes osztályfoglalkoztatás.	Kosárlabda: mindenkinél egy labda, bóják, síp.	Törekedjenek a szabályos labdavezetésre, technika végrehajtására a dobások technikájának pontosságára. Egymás kölcsönös biztatása.
34-43. perc	Levezető játék két csapattal: Dobó verseny két palánkra. 10 pontig megy a verseny.	Szóban közlés, szabályok ismertetése. Motiválás, hibajavítás, versenyvezetés.	Csoportfoglalkoztatás, csapatalakítás.	2 db kosárlabda, bóják, síp.	Csapatkapitányok kijelölése, csapatválasztás. Csapatszellem kialakítása, elmélyítése, egymás biztatása, sportszerűség fejlesztése.
44-45. perc	Óra végi sorakozó, értékelés.	Szóban közlés.	Együttes osztályfoglalkoztatás. Felállás egysoros vonalban.		Esetleges típushibák kiemelése, dicséret, biztatás.

Tapolca, 2024. november 15.