

Segédanyag szerzője	Bíróné Szikszai Mária
Az iskola neve	Székesfehérvári Munkácsy Mihály Általános Iskola
Szitakötő folyóirat lapszáma	55. szám
Kapcsolódó cikk	Victor András: Tükörképi világ (6-7. oldal)
Osztály	3. évfolyam
Tantárgy	Testnevelés
Téma	Manipulatív természetes mozgásformák – labdás gyakorlatok
Tananyag	Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra, illetve haladó mozgás közben.
Tantárgyi koncentráció	környezetismeret, magyar nyelv és irodalom, etika

TÜKRÖS LABDÁS GYAKORLATOK

Eszközök: páronként 1-1 db kosárlabda

I. Bevezető rész

Bemelegítő futás 5 kör a tornateremben.

Elhelyezkedés saktábla alakzatban 4 sorban gimnasztikához.

Gimnasztika – A tanító mutatja be a gyakorlatokat, melyeket a tanulók tükörben ütemezve végeznek el.

1. Terpeszállásban páros karkörzés előre 2x, hátra 2x.
2. Terpeszállásban karok mellhez tartásban. Könyökhúzás hátra 2x, karok oldalsó középtartásba, karhúzás hátra 2x.
3. Terpeszállásban karok csípőre tartásban törzsfordítás jobbra 2x, balra 2x.
4. Terpeszállásban karok csípőre tartásban törzshajlítás jobbra 2x, balra 2x.
5. Guggolótámaszban rugózás 3x, 4. ütemre csípőemelés, lábnyújtás.

II. Fő rész

Párválasztás, elhelyezkedés. A párok egymással szemben állnak meg, így létrejön a kettes oszlop. A tanító a kettes oszlop egyik végén áll.

A tanító a gyakorlatok előtt bemutatja vagy bemutattatja a gyakorlatokat.

Az egyes gyakorlatok elvégzésére 4 perc elegendő.

1. Labda passzolása felső kétkezes átadással.
2. Labda passzolása mellső kétkezes átadással.
3. Labda passzolása alsó kétkezes átadással.
4. Labda passzolása egykezes átadással. Ilyenkor a társ tükörben gondolkodik: ha jobb oldalról kapta a labdát, balkézettel dobja vissza. Mindkét kézzel gyakorolni kell. Ismétlés 3x.
5. Labdavezetés jobbkézettel, társ megkerülése után visszaáll a helyére. Átpasszolja a labdát jobbkézettel. A társ tükörben gondolkodik: balkézettel vezeti a labdát, társkerülés után balkézettel passzolja vissza a labdát. Mindkét kézzel gyakorolni kell. Ismétlés 3x.

6. Labdaterelés jobb lábbal, társ megkerülése után visszaáll a helyére. Átpasszolja a labdát jobb lábbal. A társ tükörben gondolkodik: bal lábbal vezeti a labdát, társkerülés után bal lábbal passzolja vissza a labdát. Mindkét lábbal gyakorolni kell. Ismétlés 3x.

Labdák összegyűjtése, elpakolás.

III. Játék, értékelés

Tükörfogó

Egy fogót választ a tanító. A fogó feladata minél több gyereket megfogni. Akit megfogott, az megáll egyhelyben és várja, hogy felszabadítsák.

Felszabadítani úgy lehet, hogy valaki a menekülők közül az álló gyerek elé áll, mutat neki egy mozgást, azt tükörben le kell utánoznia az álló gyerekeknek. Ha sikerült szaladhat tovább.

A játék időtartama 1 perc.

Ismétlés 3x.

Nehezítésként lehet 2 fogót választani.

Az óra végén a gyerekek a tanítótól kapott szempontok alapján értékelik az egyéni munkájukat.

- a) Emeld magastartásba a karodat, ha magadhoz képest fejlődött a labdakezelési technikád!
- b) Tartsd oldalsó középtartásban a karodat, ha úgy érzed, még szükséged van gyakorlásra.