**Óravázlat**

Pedagógus neve: Papp Dániel

Iskola neve: Székesfehérvári Munkácsy Mihály Általános Iskola

Osztály: 5. osztály

Időkeret: 45 perc

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Az óra témája: Erősítés

Szitakötő folyóirat lapszáma: 70. szám

Kapcsolódó cikkek: 15 másodperc, Összekapaszkodnak, Altató

Az óra cél és feladatrendszere: Intervall edzésmódszerrel erőállóképesség fejlesztése

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Időkeret** | **Az óra menete** | **Módszerek** | **Tanulói munkaformák** | **Eszközök** | **Megjegyzés** |
| 2’ | Szervezés: sorakozó, felszerelés ellenőrzése | tanári utasítás |  |  |  |
| 5’ | Általános bemelegítés, keringésfokozás, futóiskolai gyakorlatok | tanári utasítás | egyéni munka |  |  |
| 5’ | Halász- vagy láncfogó néven ismert fogójáték, (ahol a gyerekek az összekapaszkodó hangyákat szimbolizálják) | tanári utasítás, | egyéni és csoport munka |  | Játék leírása a mellékletben |
| 12’ | Köredzés: Különböző erősítő gyakorlatok 4 nagyobb izomcsoportra mell, hát, has, comb) 15 mp-en keresztül, majd 15 mp pihenő következik. (4 kör) | tanári utasítás | egyéni munka | 10 polifoam | Gyakorlatok leírása a mellékletben |
| 5’ | Nyújtógyakorlatok 15 mp-ig kitartva. | tanári utasítás | egyéni munka |  | Gyakorlatok leírása a mellékletben |
| 10’ | Csúszka játék, ahol a kék szivacson történő csúszás, majd azok visszahelyezése a kiindulóhelyzetbe, a hullámzást jelképezi. (4 kör) | tanári utasítás | egyéni munka | 4 tornaszivacs | Játék leírása a mellékletben |
| 6’ | Szervezet lecsillapítása, relaxáció (esőzés hangjaira), az óra értékelése. | tanári utasítás, közlés | egyéni munka |  | Értékelés szempontjai: aktív részvétel, csapaton belüli összjáték kialakítása |

**Melléklet**

**Halászfogó:**

A kijelölt fogójátékos kergeti a többieket. Miután elkap valakit, megfogják egymás kezét, és ketten együtt kergetik tovább a társakat. Ha így is megérintenek valakit, az csatlakozik hozzájuk és már hárman, egymás kezét megfogva üldözik a többieket. A lánc vagy a „halászháló” két végén álló gyermek foghat csak menekülő gyereket. A játékot játszhatjuk meghatározott ideig, vagy meghatározott hosszúságú (gyerekszámú) hálóig.

**Köredzés:**

* Térdelőtámaszban karhajlítás-nyújtás, hason fekvésben váltott, nyújtott kar, láb emelés, planking, guggolás
* Térdelőtámaszban karhajlítás-nyújtás, térdelőtámaszban, váltott, nyújtott kar, láb emelés, hasprés, guggolás
* Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, hason fekvésben törzsemelés, planking lábemeléssel, guggolás lábujjhegyre állással
* Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, hason fekvésben törzsemelés, hanyatt fekvésben megemelt lábbal lábkeresztezés, guggolás lábujjhegyre állással

**Nyújtó gyakorlatok:**

* Térdelőülés
* Nyújtott ülés
* Nyújtott ülés lábujj visszafeszítéssel
* Pillangóülés
* Törökülésben sípcsont-fogással hát és vállizom nyújtása
* Nyújtott ülésben támasz a test mögött. Mellkas kiemeléssel vállizom, mellizom nyújtása
* Karhúzás keresztbe törzs előtt

**Csúszka játék:**

A kihelyezett tornaszivacsokra 3-5 m távolságból nekifutásból ráugranak a tanulók, és csúsznak a szivaccsal együtt, ameddig a lendületük tart.