

ÓRATERV

A pedagógus neve	Blum Ildikó
Az iskola neve	Székesfehérvári Munkácsy Mihály Általános Iskola
Osztály	3.a
Dátum	2025. október 14.
Időkeret	45 perc
Műveltségi terület	Testnevelés és sport
Tantárgy	Testnevelés
Az óra témája	Az alapvető mozgásformák és a mozgáskoordináció fejlesztése.
Szitakötő folyóirat lapszáma	71.
Kapcsolódó cikkek	Jámborné Balog Tünde: Törpék és óriások 7. oldal Zantleitner Laura: Sárkányvész 4. oldal Varga Zoltán Zsolt: A legkisebb király 1. oldal
Domináns didaktikai feladat	A különböző mozgásformák technikájának elsajátítása, helyes kivitelezése, gyakorlása.
Az óra típusa	Gyakorló óra
Fejlesztési célok	
Készségek, képességek	Az állóképesség és mozgáskoordináció fejlesztése.
Attitűdök, viselkedésbeli jellemzők	Együttműködés, önfegyelem fejlesztése. Az örömteli mozgásélmény biztosítása.
Módszerek	szemléltetés, bemutatás, magyarázat, utasítás, korrekció, dicséret
Eszközök	ugrókötél, karika, kosárlabda, tornaszőnyeg, tornapad, bordásfal
Munkaformák	frontális és csoportos munka
Tantárgyi kapcsolatok	Magyar irodalom: Zanleitner Laura: Sárkányvész c. mese feldolgozása
	Szabadidő: Varga Zoltán Zsolt: A legkisebb király 1. oldal Jámborné Balogh Tünde: Törpék és óriások 7. oldal meseolvasás, meseillusztráció készítése.
Felhasznált irodalom	A Székesfehérvári Munkácsy Mihály Általános Iskola <i>Helyi tanterve Testnevelés 3. évfolyam (NAT 2020.)</i> Czirják Szilvia – Tremmer Bernadett: Mindennapos testnevelés tanmenet, 3. évfolyam Csépe Valéria: Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
10	<u>Bemelegítés</u> - Futások, utánzó járások a kicsi-nagy témához kapcsolódva (pl. törpejárás, óriásjárás). - Fogócska a fogópár a legkisebb és a legmagasabb tanuló	magyarázat utasítás korrekció dicséret	együttes osztálymunka		
5	Játék: kiesős futójáték a tűz-víz-repülő mintájára Sárkányvész – felmászás bordásfalra Törpeföld – guggolójárásban csoportosulás a tornaterem közepére Óriásház – felállás tornapadra	magyarázat utasítás korrekció dicséret	együttes osztálymunka	tornapad, bordásfal	
20	<u>Az óra fő része</u> Az 5 mozgásforma: 1. Állóhelyből kosárlabdadobás egyenként az alacsony gyűrűre. 2. Hulahopp karika hajtása. 3. Hátsó függeszkedés és lábemelés a bordásfalon 4. Ugrókötelhajtás előre-hátra, páros lábbal és váltott lábbal. 5. Tornaszőnyegen mászások, gurulóátfordulás előre-hátra.	szemléltetés bemutatás magyarázat utasítás egyéni segítségadás korrekció dicséret	csoportmunka	kosárlabdák, karikák, bordásfal, ugrókötelek, tornaszőnyeg	Csoportalakítás, majd az 5 csoport körforgó szerint 5 helyszínen különböző mozgásformákat végez. Minden csoport 4 percig „dolgozik”, majd sípszóra, az óra járásával megegyező irányban új helyszínre megy.

Időkeret (perc)	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
8	<u>Levezetés</u> Ernyőjátékok • <u>Hullámkeltés</u> A játékosok a kezükkel mozgatják az ejtőernyő szélét, hogy hullámokat generáljanak, amelyek körbehaladnak az egész ernyőn. • <u>Labda a levegőben</u> Egy labdát helyeznek az ejtőernyőre, és a játékosok a hullámok segítségével próbálják meg minél magasabbra dobni a labdát. A feladat végrehajtása több labdával is. • <u>Ejtőernyő alatt átfutás</u> A játékosok az ernyő alatt futnak át, de ehhez először az ernyőt megemelik, és utána engedik vissza, míg a másik fél meg nem fogja azt. • <u>Színcsere</u> Ha az ejtőernyő színét mondja a játékevezető, az adott színnél fogó játékosok helyet cserélnek.	magyarázat utasítás korrekció dicséret pozitív megerősítések	együttes osztálymunka	nagyméretű színes ernyő színes labdák	A feladatokban a témakáchoz igazodva megjelenik a kicsi-nagy, alacsony-magas fogalma.
2	<u>Értékelés</u> Pozitív megerősítések megfogalmazása	dicséret	együttes osztálymunka		