**Melléklet 3.2. – Önmegfigyelési lap értékelőtáblán történő értékeléshez (röplabda kosárérintés technikája)**

A módszer segítségével a tanulók saját mozgásainak megfigyelésére támaszkodva kérünk visszajelzést.

Az önmegfigyelési lap értékelési feladatának végrehajtásával a tanulók a technikai kritériumok alkalmazását jelölik.

Ezzel a módszerrel a különböző mozgásformák értékelésére van lehetőségünk, csupán a kritériumokat kell módosítanunk a kívánt tananyag érdekében.

**Táblázatminta kitöltve**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **RÖPLABDA, KOSÁRÉRINTÉS**  Önértékelő lap | | | | |
| *Tanulási cél:*  Képes vagyok folyamatosan, legalább 10-szer a levegőben tartani vagy falhoz passzolni a labdát helyes technikájú kosárérintéssel.  *Feladat:*  Kosárérintés falnál vagy szabadon, folyamatos gyakorlás egyénileg vagy párokban.  *A technikai végrehajtás kritériumai:*   1. Törekszem a labda alá helyezkedni. 2. Súlypontsüllyesztéssel indul a mozgás. 3. A labda érintése a homlok fölött történik. 4. Ütőfelület az ujjbegyeken van. 5. Az érintés közben kinyúlik a térd és a könyök. | | | | |
| Név: B. Z. | | | Osztály: 5. a | |
| Kérlek, hogy a gyakorlási idő végén tegyél 🞫-et abba a cellába, amely jellemző rád! Amelyik kritériumban bizonytalan vagy és segítséget szeretnél, annak a számát írd be az 🞫 mellé! | | | | |
| Önértékelési időpontok | Úgy érzem, még sokat kell gyakorolnom. | Úgy érzem, magabiztos vagyok. Már kihívásokat keresek a feladatban (változtatom a távolságot, az erőt). | Úgy érzem, felkészültem, hogy bemutassam az értékelési feladatot. | *Megjegyzések* |
| Dátum 1.: XI. 10. | 🞫 1, 2, 4, 5 |  |  |  |
| Dátum 2.: XI. 17. |  | 🞫 2, 5 |  |  |
| Dátum 3.: XI. 24. |  |  | 🞫 |  |
| Tanuló aláírása: | | | | |

**Üres táblázatsablon**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **RÖPLABDA, KOSÁRÉRINTÉS**  Önértékelő lap | | | | |
| *Tanulási cél:*  Képes vagyok folyamatosan, legalább 10-szer a levegőben tartani vagy falhoz passzolni a labdát helyes technikájú kosárérintéssel.  *Feladat:*  Kosárérintés falnál vagy szabadon, folyamatos gyakorlás egyénileg vagy párokban.  *A technikai végrehajtás kritériumai:*   1. Törekszem a labda alá helyezkedni. 2. Súlypontsüllyesztéssel indul a mozgás. 3. A labda érintése a homlok fölött történik. 4. Ütőfelület az ujjbegyeken van. 5. Az érintés közben kinyúlik a térd és a könyök. | | | | |
| Név: .............................................................................. | | | Osztály: .......................... | |
| Kérlek, hogy a gyakorlási idő végén tegyél 🞫-et abba a cellába, amely jellemző rád! Amelyik kritériumban bizonytalan vagy és segítséget szeretnél, annak a számát írd be az 🞫 mellé! | | | | |
| Önértékelési időpontok | Úgy érzem, még sokat kell gyakorolnom. | Úgy érzem, magabiztos vagyok. Már kihívásokat keresek a feladatban (változtatom a távolságot, az erőt). | Úgy érzem, felkészültem, hogy bemutassam az értékelési feladatot. | *Megjegyzések* |
| *Példa (Így jelölj!):* |  | 🞫 1, 3 |  |  |
| Dátum 1.: ............ |  |  |  |  |
| Dátum 2.: ............ |  |  |  |  |
| Dátum 3.: ............ |  |  |  |  |
| Tanuló aláírása: ...................................................................... | | | | |