

Futó – ugróiskola

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások)
- a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Az állomáson koordinációs eszközök és mozgásfejlesztő táskák eszközei (például egyensúlyozó padok, felállítható karikák) segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat. A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát.</p>	<p>Az állomáson egy akadálypályát láhattok, ahol futó- és ugróiskolafeladatokat kell majd végrehajtanotok.</p> <p>BEMUTATTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:</p> <p><i>Ti választhatjátok meg, hogy milyen futó- vagy ugrófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létrát.</i></p> <p>KÉRDÉSEK: Milyen futó-, illetve ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?</p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Egylábon. – Páros lábon. – Oldalazva. – Előre, hátra. 	<p><i>Lendíts a karoddal szökdelés közben! Szökdelés közben úgy pattogjatok, mint egy gumilabda! Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!</i></p>	<p>1 db mozgásfejlesztő táskák; 3 db műanyag minigát, 15-17 cm; 1 db koordinációs létra; 6 db koordinációs karika</p>

