

Dobások

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások)
- a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A pálya négy sarkában négy aktív falat (dobófalat) állítunk fel. Cél, hogy a tanulók a dobófalra dobásokat végezzenek, többféle labdával (különböző szivacskezilabdák). A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt.</p> <p>Megkötések: minden dobás után másik célt kell keresni. Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki.</p>	<p><i>A pálya négy sarkában négy aktív falat láthatok.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI</p> <p>MAGYARÁZAT:</p> <p><i>Minden dobófalnál álljatok fel 3-4-en. A feladatotok az lesz, hogy vegyétek fel a labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a labdát a dobófalra. Amikor eldobtátok a labdát fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére. Az oszlopban következő tanulónak pedig az a feladata, hogy elkapja a dobófalról visszapattanó labdát, majd ő is rádobja a dobófalra azt. Vigyázatok arra, hogy egymást ne találjátok el!</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dobásnál rámutatunk a célra. - Figyelünk, hogy hogyan dobja el a társunk, és megpróbálunk úgy helyezkedni. 	<p><i>Törekedjete arra, hogy az összes szivacskezilabdát kipróbáljátok! A karotokkal a célfelület felé lendítsetek! Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni!</i></p>	<p>2-2 db kis és nagy aktív fal (dobófal);</p> <p>1 db számoly (labdák tárolására);</p> <p>3 db U7 szivacskezilabda vagy 0-s bőrlabda;</p> <p>3 db U8 szivacskezilabda;</p> <p>3 db U9 szivacskezilabda</p>



