

Cselezések

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitémasztások)
- az irányváltásokhoz és kitémasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A pályán négy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 2 méter). A tanulók hármásával – ketten az egyik bója mögött, egy tanuló pedig szemben velük – állnak fel. Az egyedül lévő tanulónál egy fitball labda van. A labda nélküli tanuló elindul futva a társa felé, ekkor a fitballos tanuló elgurítja a labdát a futó társa felé, akinek az lesz a feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát. A harmadik tanuló feladata a labda elkapása. Megkötés: a labdát oldalirányba kell kikerülni. A 14 fős csoportoknál két 4 fős csoport is alakul, ezekben ketten-ketten egymással szemben állnak fel.</p>	<p><i>Mindenki húzzon egy kártyát, és akik azonos számot tartalmazó kártyát kaptak, álljanak közel egymáshoz, majd keressék meg a számukat a bójáknál. Ketten álljanak fel az egyik bójánál, a harmadik tanuló pedig álljon a velük szemben lévő bójához. Az állomáson sávokat láthattok egy-egy fitball-labdával.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: <i>(A pályasegítő beáll az egyik csoporthoz és ő gurítja a labdát). Ahol ketten álltok onnan az első tanuló futással induljon el a fitballos tanuló felé, aki elgurítja vele szemben a labdát. Igyekeztek a labdát hirtelen irányváltással kikerülni! Ezek után a gurító játékos lesz az, aki szembe fut a labdával.</i></p> <p>KÉRDÉSEK A FELADAT LEZÁRÁSÁKOR: <i>Hogyan tudtátok kikerülni a labdát?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK: – irányváltásokkal, – cselezésekkel.</p>	<p><i>Igyekeztek erőteljes kitémasztásokat végezni!</i></p> <p><i>Csak akkor induljatok, ha már gurul felétek a labda!</i></p> <p><i>Amikor már majdnem nekimeész a labdának, akkor kerüld ki gyorsan!</i></p>	<p>4 db fitball labda; 20 db pionbója</p>



