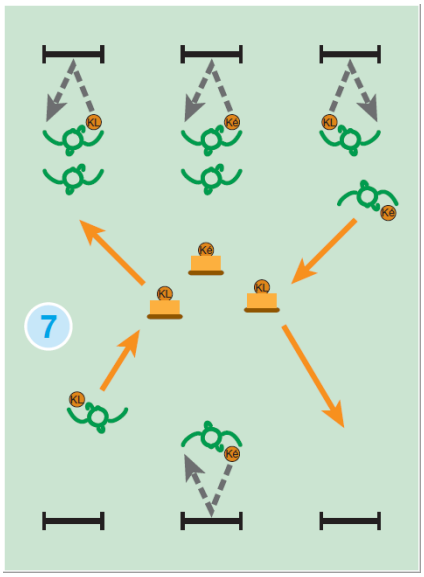
Dobások

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, dobások)
- tapasztalatszerzés az elkapásokhoz, dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
A pálya négy sarkában és két oldalának közepén hat aktív falat állítunk fel. Cél, hogy a tanulók dobásokat végezzenek a dobófalra többféle labdával A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt. MEGKÖTÉSEK: – Minden dobás után másik célt kell keresni. – Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki a tanulók!	*A pálya négy sarkában és két oldalánál összesen hat aktív falat láthattok.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *Minden dobófalnál álljatok fel 2-3-an. A feladatotok az lesz, hogy válasszatok egy labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a dobófalra a labdának megfelelő módon. A visszapattanó labdát próbáljátok meg elkapni majd cseréljétek le egy másik labdára. Ezután fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére. Vigyázzatok arra, hogy egymást ne találjátok el!* KÉRDÉSEK: *Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?* VÁRT VÁLASZOK: – *Dobásnál rámutatunk a célra.* – *Figyelünk, hogy hová pattan a labda, és két kézzel próbáluk elkapni.*	*Törekedjetek arra, hogy az összes labdát kipróbáljátok!* *A karotokkal a célfelület felé lendítsetek!* *A tenisz- és a szivacskézilabdát egy kézzel, a kosárlabdát két kézzel dobjátok!* *Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni! Mellkas-, illetve fejmagasságban történő elkapásnál az ujjaitok kissé felfelé nézzenek! Csípőnél és csípő alatt történő elkapásnál az ujjaitok kissé lefelé nézzenek!*	**4 db** kis aktív fal (dobófal)**;** **2 db** nagy aktív fal (dobófal)**;** **3 db** zsámoly (labdák tárolására); **10 db** kosárlabda; **10 db** U8 szivacskézilabda; **10 db** teniszlabda