

Ugróiskola

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (ugrások)
- tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják és mozgásfejlesztő táska segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen ugrófeladattal teljesítik az akadályokat. Megkötés, hogy folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán. Lehetőség szerint változtassák meg a feladatokat körönként. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát.</p>	<p>Az állomáson egy akadálypályát láthattok.</p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:</p> <p><i>Szökdelő és ugróiskola-feladatokat kell majd végrehajtanotok. Nem mondom meg, hogyan teljesítsd a pályát, csupán annyi a kitétel, hogy szökdelned kell, tehát nem futhatsz vagy sétálhatsz. Fontos, hogy ne csak egyféleképpen menjetek végig a pályán, hanem próbáljatok ki többféle módot, variációt is!</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Milyen szökdelő, ugró feladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - egylábon, - páros lábon, - előre, hátra. 	<p><i>Próbáljatok meg újabb és újabb végrehajtásokat, megoldásokat kitalálni!</i></p> <p><i>Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!</i></p>	<p>1 db mozgásfejlesztő táska; 3 db műanyag gát 15-17 cm; 1 db koordinációs létra; 6 db koordinációs karika</p>

