

Dobások, rúgások

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, rúgások)
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz, rúgásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A pálya végén a falnál összehajtható kiskapukból, zsámolyokból és gátakból célfelületeket alakítunk ki. Cél, hogy a tanulók meghatározott célfelületre dobásokat és rúgásokat végeznek, többféle labdával (szivacskezilabda, focilabda, szivacsfrizbi). A tanulók választják ki, hogy dobással vagy rúgással, illetve melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt.</p> <p>Megkötések: a labdákat a kijelölt vonalak között kell labdavezetéssel visszahozni a kiindulási helyre. Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki.</p>	<p>A pályának ezen a végén <i>célfelületeket állítottunk fel.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI</p> <p>MAGYARÁZAT:</p> <p><i>A feladatokat az lesz, hogy válasszatok egy labdát vagy frizbit és egy általatok választott helyről próbáljátok valamelyik célfelületet eltalálni a labdának megfelelő módon. Rúgni tehát csak a focilabdát lehet. Amikor eldobtatok vagy elrúgtatok a szert, gyorsan szaladjatok érte, és oldalt vezessétek vissza a labdát (a frizbit kézben hozzátok vissza)! Vigyázatok arra, hogy egymást ne találjátok el!</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Hogyan tudjátok eltalálni a célokat?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <p><i>Dobásnál rámutatunk a célra, rúgásnál a célfelület felé lendítjük a lábunkat.</i></p>	<p><i>Törekedjete arra, hogy mindenféle szerrel eltaláljátok az összes célfelületet!</i></p> <p><i>A lábatokkal vagy a karotokkal a célfelület felé lendítsetek!</i></p>	<p>6 db összehajtható kiskapu; 6 db zsámoly (ebből 2 db a labdák tárolására); 5 db (24 cm) gát; 6 db U7 szivacskezilabda; 6 db gyerekfoci; 6 db szivacsfrizbi</p>

