

## Futóiskola

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Az állomáson koordinációs létra, 3D létra, gátak és bóják segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák meg a feladatot, amelynek szempontjait két körönként módosítjuk.</p> <p>Megkötés, hogy folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a 3D létrához.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. futás egyenes sebességgel</li> <li>2. futás saroklendítéssel</li> <li>3. futás térdlendítéssel</li> </ol>	<p><i>Az állomáson egy akadálypályát láthattok.</i></p> <p><b>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:</b></p> <p><i>Akadálypályán fogtok futóiskola-feladatokat végrehajtani. Meg fogom mondani, mi lesz a pontos feladat, de azt nem, hogy hogyan teljesítsétek az akadályokat, azt ti döntitek el. Minden feladatból két kört fogtok menni.</i></p> <p><b>KÉRDÉSEK:</b> <i>Milyen feladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?</i></p> <p><b>VÁRT VÁLASZOK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- futásokat,</li> <li>- szökdeléseket,</li> <li>ugrásokat.</li> </ul>	<p><i>Figyeljete, hogy ne lépjete rá a létrára és a gátakra!</i></p> <p><i>Próbáljatek újabb és újabb megoldásokat kitalálni!</i></p>	<p><b>1 db</b> koordinációs létra;</p> <p><b>2 db</b> 3D létra;</p> <p><b>6 db</b> műanyag gát (15-17 cm);</p> <p><b>5 db</b> szlalomrúd talppal</p>

