

Stabilitás – egyensúlyozás

Tanulási szempontok:

- saját testtel kapcsolatos érzékelés fejlesztése
- dinamikus egyensúly kialakítása, megtartása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A területen kétféle feladatot alakítunk ki. Az egyik területen ugrókötéllal, a másikon focilabdával kell a feladatot végrehajtani. Kb. 2,5 percnél cserélnek. A tanulókat két csoportra osztjuk kártyák segítségével.</p> <p>Cél: <i>Ugrókötel:</i> a tanuló rálép egy lábbal az ugrókötel egyik végére. A talp forgatásával kell csiga formájúra összegöngyölni a kötelet úgy, hogy a másik lábát lehetőleg ne tegye le a talajra.</p> <p>„Labdarúgás”: különböző magasságú bójákra kislabdákat helyezünk el. A tanuló egy lábon egyensúlyozva rúgják le a bójákról a labdákat egymás után haladva oldalirányú szökdeléssel. Lehetőség szerint a bója ne dőljön el, illetve a lábukat ne tegyék le.</p> <p>Megkötések: csak jelzésnél lehet a két terület között cserélni.</p>	<p><i>Két területen alakítottunk ki feladatokat. Húzzon mindenki egy kártyát, a piros csoport lesz az egyik csoport, a kék pedig a másik.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: <i>Az egyik csoport az ugrálókötelekből fog csigákat formálni. Az egyik lábatokkal lépjetek rá az ugrókötel végére, és a másik lábatokat segítségével körbe-körbe forgással tekerjetelek egy csigát a kötélből!</i></p> <p><i>A másik csapat focizni fog, egy kicsit másképpen, mint eddig. Látjátok, hogy a sorba rendezett bójákon labdák vannak. Sorban kell haladnotok úgy, hogy csak az egyik lábatokon álltok, és le kell pöckölni a labdát a bójáról, úgy, hogy a bója állva maradjon, tehát nem szabad azt eltalálnotok a rúgás közben. Ezután egy lábon ugorjatok át a következő bójához! Párokat kell alkotnotok. Amíg a csoport egyik fele „focizik”, a másik segítsen visszatenni a lerúgott labdákat! Egy sorozat után cseréljetelek!</i></p> <p><i>Szólni fogok, mikor a két csoport helyet cserél.</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Hogyan tudjátok még a csigát megformázni egy lábon állva? Hogyan tudjátok az egyensúlyotokat megtartani?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A másik lábunkkal tekerjük körbe-körbe az ugrókötelet.</i> • <i>Megpróbáljuk kicsit behajlítani a lábunkat és a kezünkkel is egyensúlyozni.</i> 	<p><i>Ugrókötel:</i> A feladat közben próbáljatok egy lábon maradni! <i>Érdemes egy kicsit behajlítani a térdeteket!</i></p> <p>„Labdarúgás”: <i>Annyira rúgd meg a labdát, hogy leessen, de a bója ne dőljön el, és a lábatokat se tegyétek le!</i></p>	<p>6 db ugrókötel; 3 db pion bója; 3 db kb. 30 cm bója; 2-2 db U7, U9 szivacs labda; 2 db gumilabda</p>



