

## Pattintós

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások)
- tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódóan a saját test és az energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Három területet alakítunk ki, területenként 4 hulahoppkarikát teszünk le („négyzet” alakzatban). A tanulókat három csoportja bontjuk (12 fő esetén 3 × 4 fő, 14 fő esetén 2 × 4, illetve 1 × 6 fő). Csoportokon belül a tanulók fele jelölmezt vesz fel.</p> <p>Cél: A tanulóknak 2:2 (3:3) ellen játszanak. A tanulóknak a karikába kell pattintani a labdát úgy, hogy a másik csapat nehezen tudja elkapni azt.</p> <p><b>MEGKÖTÉSEK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mindig valamelyik karikába kell pattintani a labdát.</li> <li>– Maximum két lépésből kell a feladatot végrehajtani.</li> </ul>	<p><i>A területet három részre osztottuk, ahol hulahoppkarikákat láttok kitéve. A csoportot három részre osztjuk, akik egy-egy karikacsoportnál helyezkednek el. Ott a csoportok fele vegyen fel jelölmezt.</i></p> <p><b>BEMUTATÁS</b> <span style="float: right;"><b>KÖZBENI</b></span></p> <p><b>MAGYARÁZAT:</b></p> <p><i>A mezes csapat fogja meg a kosárlabdát! Pattintsátok bele az egyik karikába, úgy, hogy minél nehezebb legyen azt elkapni a másik csapatnak! Ha a mez nélküli csapat elkapta a labdát, ők pattintsák le.</i></p> <p><b>KÉRDÉSEK:</b> <i>Hogyan tudjátok úgy dobni a labdát, hogy a másik csapat nehezen tudja elkapni? Hogy tudjátok könnyen elkapni a labdát?</i></p> <p><b>VÁRT VÁLASZOK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Figyeljük, hogy hova helyezkedik a másik csapat!</i></li> <li>– <i>Próbálunk a labda pattanásához igazodni, helyezkedni!</i></li> </ul>	<p><i>Próbáljátok úgy dobni a labdát, hogy a másik csapatnak minél nehezebb legyen elkapni!</i></p> <p><i>Próbáljátok kiszámítani hová pattan a labda, és helyezkedjete k annak megfelelően!</i></p> <p><i>Két kézzel nyúljatok a labdáért!</i></p> <p><i>Próbáljátok meg a labdát egy pattanás után elkapni!</i></p>	<p><b>12 db</b> hullahopp karika; <b>8 db</b> jelölő trikó; <b>4 db</b> kosárlabda</p>



