

3. Az eddigi tapasztalataidat újra átgondolva **HATÁROZD** meg a gúla térfogatát!

Számítás:

tehát: $V_{\text{gúla}} = \dots\dots\dots$

4. A téglatest térfogatának kiszámítására tanult általánosítás alapján fogalmazd meg a gúla kiszámítási módját! (Ezt a megfogalmazást írd le a II. sz. lapra!)

5. **ELLENŐRIZD** gondolkodásod és eredményed, szakkönyv és táblázat segítségével! (Ajánlott irodalom: lásd később!)

6. **KERESS** a feladatgyűjteményekben gyakorló feladatot, és oldd meg! (A II. sz. papíron dolgozz!)

* * *

Ajánlott feladatok: Kunstárné: Feladatgyűjtemény 74/368., 75/371.; Matematika új felfogásban: 115/VIII. b. gyak. 1.; Matematika 7. o.-nak 311. o. Feladatok.

Ajánlott irodalom: Matematika új felfogásban II. 114–115. old.; Matematika 7. o. részére 309. oldal; Obádovics: Matematika 342. oldal; Függvénytáblázat.



DR. CSORBA JÓZSEFNÉ–LEÖVEY JENŐNÉ–MOLNÁR SÁNDOR
Nyíregyháza

Óravázlat az 1. osztályos testneveléshez

Az óravázlat közölt tanmenetünk (l.: Módszertani Közlemények 1978. 4. számában) 7. tanítási egységének kb. 60. órája, s azok számára készült, akik kiegészítő anyagként a tornát választották.

De a tornaanyag kibagyásával is kerek egészet ad a „Játékos gyakorlatok” feloldozásában, ahol a támaszgyakorlatokra igen sok megoldást találhatunk.

7. tanítási egység, 60. óra

Oktatási anyag:

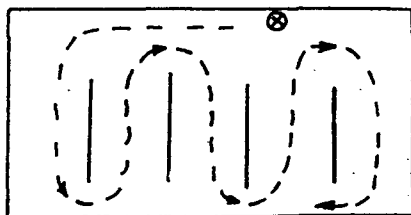
Guggolótámaszból lábbal elrugaszkodva lábcserék a levegőben (kiscsikó)

Sorakozás kettős oszlopban a padok előtt.

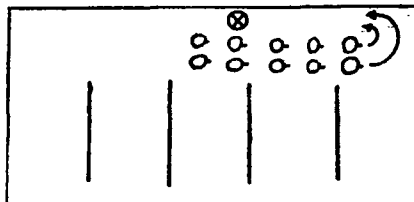
Futás körbe feladatokkal

Sípszóra

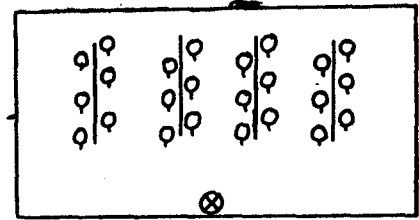
1. guggolótámasz;
2. térdelő támasz;
3. mellső fekvőtámasz
párok egymással szemben.



Futás hullámvonalban a padok között.



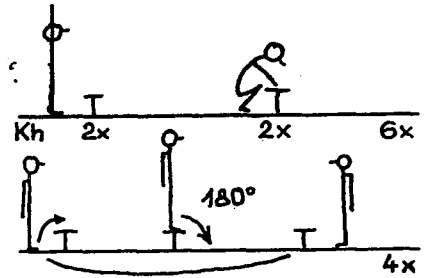
Járás körben, az első 8-10 tanuló az első padnál, a többi tanuló a következő padoknál oszlopban helyezkedik el.



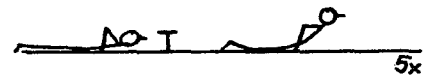
1-es 2-es beosztással a 2-es számú tanulók át lépnek a pad ellenkező oldalára. (Cikkcakk alakzat.)

a) Kh: szögállás, magastartás a paddal szemben:

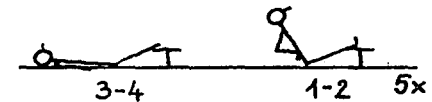
- 1-2. ü.: taps kétszer magastartásban;
- 3-4. ü.: taps kétszer guggolóállásban a padon.



b) A paddal szemben alapállás, fellépés a padra, majd lelépés a túlsó oldalon. Félfordulattal többszöri ismétlés.

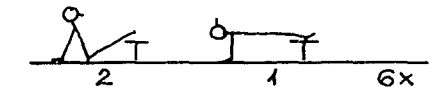


c) Hasonfekvés a paddal szemben, csípőre. Ki tud átnézni a pad fölött?



d) Kh.: hanyattfekvés, oldalsó középtartás, láb a padon.

- 1-2. ü.: emelés ülésbe, csípőretartással;
- 3-4. ü.: kiindulóhelyzet.



e) Kh: paddal szemben nyújtott ülés, láb a padon, támasz a test mögött:

- 1. ü.: csípőemelés;
- 2. ü.: nyújtott ülés.



Kötetlen futás a padok között, sípszóra guggolóállás a saját padon. Győz az a csapat, amelyik előbb foglalja el a helyét.

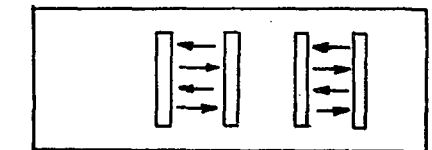
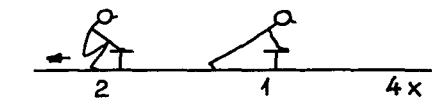
f) Oldalülés a padon, támasz a pad hátsó szegélyén. Kerékpározás lassú és gyors ütemben váltakozva.



g) Kh: guggolótámasz, kéz a padon:

- 1. ü.: ugrás fekvőtámaszba;
- 2. ü.: kiindulóhelyzet.

Lovaglőülés a padon. Sípszóra két egymásmelletti padon levő tanulók helyet cserélnek. Az a csapat győz, amelyik először ül lovaglőülésben a szomszédos padon.



2x

b) Paddal szemben hajlított állás, támasz a padon.

Csípő- és hátemeléssel szökdelés.
Szétszórt elhelyezkedés a padok között.

Guggolótámaszból lábbal elrugaszkodva lábcserék a levegőben. („Kiscsikó”).

Guggolótámaszban a kéz vállszélességben előre mutató, kissé nyújtott ujjakkal támasz. Könyök nyújtott.

Láblendítgetés, rugaszkodás felfelé.

Sorakozó verseny a padok mögött, szemben a paddal.

Játékos képességfejlesztő gyakorlatok:

1. Törpejárás a padon: járás guggolásban csípőretartással.

2. Törökülésből sípszóra futás padkerüléssel. Ki ér vissza hamarabb a helyére? (Sorverseny.)

3. Járás a padon négykézláb.

4. Szökdelés egy lábon padkerüléssel. (Sorverseny.)

5. Hasonfekvés a padon hajlított karral támasz a pad két szélén. Karhúzással csúszás előre végig a padon.

6. Futás a padig, 1 kg-os tömött labda gurítása, a padon bal kézzel, visszagurítás a talajon a pad mellett két kézzel.

7. Padkerüléssel 1 kg-os tömött labdával a kézben futás. Labdaátadással váltás. (Váltóverseny.)

Sorakozóverseny: indulás törökülésből a pad mögül; érkezés lovaglólülésbe a padon.

A versenyek értékelése.

Levezető járás.

Az óra értékelése; hogyan sajátították el a tanulók a kézzel-lábbal történő helyváltoztatásban a mozgásokat.

