

# Kézenállás oktatása

Groschné Z.

Boróka

Submitted by Groschné Z. Boróka on 2025. 04. 01., k - 22:18

Type of lesson / project plan

Lesson plan

Sector

Pedagógia, oktatás

Topic, learning area

Testnevelés

Vocational subject(s)

mozgásfejlesztés

Grade

2. évfolyam

3. évfolyam

4. évfolyam

Learning and development goals

A tanulók megismerjék a kézenállás alapjait, óra végére képesek legyenek bordásfal mellett megtartani magukat.

Concepts

kézenállás

Required tools

Tornaszőnyegek, Fal, Tablet vagy okostelefon (videófelvételhez), Videóvetítő vagy okostábla (opcionális)

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

- Köszöntés, a tanulók figyelmének felkeltése.
- Közös célkitűzés, hova szeretnénk eljutni az óra végére.
- Rövid beszélgetés a kézenállásról: Miért fontos a kézenállás? Milyen előnyei vannak?
- Digitális eszköz használata: Mutassunk be egy rövid videót (2-3 perc) a kézenállásról, amely bemutatja a helyes technikát és a legfontosabb lépéseket.

Implementation of the lesson / project plan

## 1. **Bemelegítés (10 perc):**

Cél: a kar, váll, törzs és csukló megfelelő előkészítése.

- Nyújtó és mobilizáló gyakorlatok
  - Saját testsúlyos erősítő gyakorlatok (pl. kartámasz, plank)
  - Egyensúlyfejlesztő gyakorlatok (pl. állás fél lábon, mérlegállás)

Gyakorlatok:

- Körkörös kar- és lábmozgások.
  - Fekvőtámasz pozíció gyakorlása.
  - „Macska-tehén” gyakorlat.
  - Falhoz támaszkodva láblendítések.
- **Előkészítő gyakorlatok (10 perc):**
  - Falmászás törzsből támaszhelyzetig (segítséggel)
  - Kéztámasz helyes pozíciójának gyakorlása
  - Guggolásból felugrás kéztámasszal
  - Kéztámaszban járás előre és hátra.
  - „Szamár rúgás” gyakorlat.
  - Falhoz támaszkodva kézenállás gyakorlása, a testsúly áthelyezése a kezekre.
  - A tanulók kis csoportokban videófelvételt készítenek a gyakorlatokról, majd visszanezéznek, hogy lássák a helyes testtartást.
- **Kézenállás falnál (10 perc):**
  - A tanulók párokban dolgoznak, egyikük gyakorol, a másik segít.
  - A segítő tartja a gyakorló lábait, amíg az a falnál kézenállásban van.
  - A gyakorló próbálja megtartani az egyensúlyát.
  - A tanulók készítenek egymásról videófelveteleket a kézenállás gyakorlásáról.
- **Levezetés (5 perc):**
  - Játék
  - Nyújtó és lazító gyakorlatok.
  - A tanulók megosztják tapasztalataikat a gyakorlatokkal kapcsolatban.  
Rövid beszélgetés: mi sikerült jól, min kell még dolgozni?
  - A tanulók megnézik a videófelveteleket a gyakorlatokról.

**Digitális kompetenciák fejlesztése:**

- A tanulók megtanulják a tablet vagy okostelefon használatát videófelvétel készítéséhez.
- A tanulók fejlesztik a vizuális kommunikációs készségeiket a videófelvelekek visszanezése során.

- A tanulók megtanulják a videófelvételek elemzését, így jobban megértik a helyes testtartást.

Used digital devices

ChatGPT

Gemini

Wordart

Evaluation plan

- A tanulók aktív részvétele az órán.
- **Formatív értékelés:** tanári visszajelzés és társi értékelés a videók alapján
- **Önértékelés** digitális táblázat segítségével
- **Tanulói fejlődés mérése:** előzetes és utólagos mozgásvideók összehasonlítása
- A videófelvételek elemzésének képessége.

Differentiation

- A nehezebben boldoguló tanulók számára több segítséget biztosítunk.
- Az ügyesebb tanulók számára nehezebb gyakorlatokat is bemutatunk.