

# Kézenállás oktatása

Groschné Z. Boróka küldte be 2025. 04. 01., k - 22:18 time időpontban

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Oktatás

## **Témakör, tanulási terület**

Testnevelés

## **Szakmai tantárgy(ak)**

mozgásfejlesztés

## **Évfolyam**

2. évfolyam

3. évfolyam

4. évfolyam

## **Tanulási, fejlesztési célok**

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

## **Fogalmak**

kézenállás

## **Szükséges eszközök**

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

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

- 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.

## **Az óra / projekt megvalósítása**

### **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 visszanezék, 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 videófelvételek visszanézése során.
- A tanulók megtanulják a videófelvételek elemzését, így jobban megértik a helyes testtartást.

## **Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás**

ChatGPT

Gemini

Wordart

## **Értékelési terv**

- 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.

## **Differenciálás**

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