

Kézenállás oktatása

Groschné Z.

Boróka

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

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

Pedagógia, 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)

Bevezető rész, előkészítés

- 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.

Megvalósítás részletes tervezése

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 visszanezítik, 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 videófelveletek visszanezése 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 bemutatathatunk.