

# Gimnasztikai gyakorlatok izomrendszerre kifejtett hatásuk

Balásy

Csaba

Balásy Csaba küldte be 2025. 12. 10., sze - 17:26 időpontban

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

Művészet, sport, szabadidő

Témakör, tanulási terület

Gimnasztikai gyakorlatok osztályozása

Szakmai tantárgy(ak)

Gymnastics

Évfolyam

9. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

A tanuló képes lesz megszerezni a gimnasztikai gyakorlatokat izomrendszerre kifejtett hatásuk alapján.

Előre kiadott anyagok

[https://docs.google.com/presentation/d/1TKsIV5ykyzO\\_vaoNQV0IE2Pehd5fINyq/edit?usp=s](https://docs.google.com/presentation/d/1TKsIV5ykyzO_vaoNQV0IE2Pehd5fINyq/edit?usp=s)

Bevezető rész, előkészítés

## **Bevezetés (3-5 perc)**

Az óra célja, hogy megértsük, a gimnasztikai gyakorlatok különböző hatást gyakorolnak az izomrendszerre: erősíthetnek, nyújthatnak vagy csökkenthetik az izomtónust.

" Ki tud mondani példákat az említett gyakorlatokra?"

Megvalósítás részletes tervezése

## **Fő rész (35 perc)**

A tanulók 6x4 fős csoportokba rendeződnek, mindegyik csoport egy-egy konkrét izomhatást kap feldolgozásra.

Csoportok és feladataik:

1. Erősítő hatású gyakorlatok: Legyőző erő kifejtés
2. Erősítő hatású gyakorlatok: Fékező erő kifejtés
3. Erősítő hatású gyakorlatok: Statikus erő kifejtés / Ernyesztő gyakorlatok
4. Nyújtó hatású gyakorlatok: Aktív statikus
5. Nyújtó hatású gyakorlatok: Passzív statikus/dinamikus
6. Nyújtó hatású gyakorlatok: Aktív dinamikus/dinamikus

A csoportok a ChatGPT segítségével információt gyűjtenek a fogalmukról, majd a kapott válaszokat a kiosztott diasor alapján ellenőrzik, pontosítják és saját megfogalmazásban rögzítik.

Ezt követően példákat keresnek a saját kategóriájukra, és ezekből egy rövid, öt elemből álló gyakorlattárat állítanak össze beágyazott videólinkek formájában. A csoportok vizuális szemléltetést is készítenek: mesterséges intelligenciával képet generálnak, amely jól ábrázolja az adott izomhatás mechanizmusát.

A feldolgozott fogalmakból és példákból a csoportok Quizziz felületen tanulókártyákat hoznak létre, amelyek lefedik témájuk alapvető lexikális tartalmát. A csoportmunka végén a diákok bemutatják eredményeiket, ismertetik a fogalmat, a szemléltető képet, a videoalapú gyakorlattárat és a készített tanulókártyákat.

Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás

ChatGPT

Gamma.app - prezentáció készítő

Quizizz

Értékelési terv

A csoportok bemutatják az elkészült fogalmi összegzéseket, szemléltető képeket és gyakorlattárat. Ezt követően a tanulók egymás által készített Quizziz tanulókártyáival dolgoznak: közösen megoldják a kvizeket, visszajelzést adnak egymás kérdéseire, majd a kártyacsomagokat megkapják későbbi tanuláshoz és gyakorláshoz. Az értékelés így egyszerre épít a csoportmunka eredményére, a kölcsönös tudásmegosztásra és az önellenőrzésre.

Differenciálás

A csoportok által készített tananyagok tanári ellenőrzést követően egy közösen elérhető felületen kerülnek közzétételre. Így minden tanuló – különösen azok, akik hiányoztak vagy bizonytalanabbak a témában – bármikor vissza tudja keresni az összefoglalókat, ábrákat és gyakorló kártyákat. A felület célja, hogy önálló tanulást, ismétlést és differenciált fejlődést támogasson.

#### Feladatok

- Kutatómunka AI-al. (ChatGPT)
- Tervezés és szerkesztés Power Point
- Internetes böngészés (Youtube)
- Képgenerálás (ChatGPT)
- Quizizz tanuló kártyák