Gimnasztikai gyakorlatok izomrendszerre kifejtett hatásuk

Balásy
Csaba
Inviato da Balásy Csaba il 2025. 12. 10., sze – 17:26
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Művészet, sport, szabadidő
Argomento, area di apprendimento
Gimnasztikai gyakorlatok osztályozása
Materie tecnico-professionali
Torna
Classe / destinatari
9. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
A tanuló képes lesz rendszerezni a gimnasztikai gyakorlatokat izomrendszerre kifejtett hatásuk alapján.
Materiali forniti prima della lezione o per il progetto

https://docs.google.com/presentation/d/1TKsIV5ykyzO_vaoNQV0IE2Pehd5flNyq/edit?usp=s

Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

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?"

Piano di attuazione della lezione / del progetto

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 erőkifejtés
2. Erősítő hatású gyakorlatok: Fékező erőkifejtés
3. Erősítő hatású gyakorlatok: Statikus erőkifejtés / 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.

Applicazioni utilizzate
ChatGPT
Gamma.app - prezentáció készítő
Quizizz
Piano di valutazione

A csoportok bemutatják az elkészült fogalmi összegzéseket, szemléltető képeket és gyakorlattárakat. Ezt követően a tanulók egymás által készített Quizziz tanulókártyáival dolgoznak: közösen megoldják a kvízeket, 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.

Personalizzazione

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.

Compiti a casa, attività di progetto

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