Kézenállás oktatása

Groschné Z.
Boróka
Inviato da Groschné Z. Boróka il 2025. 04. 01., k – 22:18
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Pedagógia, oktatás
Argomento, area di apprendimento
Testnevelés
Materie tecnico-professionali
Mozgásfejlesztés
Classe / destinatari
2. évfolyam
3. évfolyam
4. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
A tanulók megismerjék a kézenállás alapjait, óra végére képesek legyenek bordásfal mellett megtartani magukat.
Concetti
kézenállás
Strumenti necessari
Tornaszőnyegek, Fal, Tablet vagy okostelefon (videófelvételhez), Videóvetítő vagy okostábla (opcionális)
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

- 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.

Piano di attuazione della lezione / del progetto

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 visszanézik, 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 videófelvételeket 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 videófelvételeket 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.

Applicazioni utilizzate
ChatGPT
Gemini
Wordart
Piano di valutazione

- 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.

Personalizzazione

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