



Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet

PORTFÓLIÓ

MOZGÁSSAL A FEJLŐDÉSÉRT
A sport általi nevelés

ERDEINÉ BÉKÉSI VALÉRIA
TESTNEVELÉS MA

Témavezető: Dr. Tóvári Ferenc egyetemi adjunktus

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	4.o.
1. Dokumentum: Bevezető esszé	5.o.
1.1. A portfólió központi témája	5.o.
1.2. Tanári kompetenciák a dokumentumokban	6.o.
1.3. Visszatekintő	7.o.
1.3.1. Szakmai fejlődésben elkötelezettség, önművelés.....	7.o.
1.3.2. A tanulói személyiség fejlesztés, egyetemes emberi értékek el- sajátítása	9.o.
1.3.3. Tanulói közösségek alakulása, fejlesztése	10.o.
1.3.4. Pedagógiai folyamat tervezése	12.o.
1.3.5. A tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fej- lesztése	13.o.
1.3.6. A tanulók egész életen át tartó tanulást megalapozó kompeten- ciák fejlesztése.....	14.o.
1.3.7. Tanulási folyamat szervezése és irányítása.....	14.o.
1.3.8. Pedagógiai értékelés	15.o.
1.3.9. Szakmai együttműködés és kommunikáció	16.o.
1.4. Reflexió	18.o.
2. Dokumentum: Óraterv	19.o.
2.1. Bevezető reflexió.....	19.o.
2.2. Óraterv.....	21.o.
2.3. Tanulságok az óraterv elkészítése és megvalósítása során	27.o.
3. Dokumentum: „ Sportol a család ” családi sportszombat	29.o.
3.1. Bevezető reflexió.....	29.o.
3.2. Sportoljunk együtt!.....	30.o.
3.3. Tervezés, szervezés	31.o.
3.4. Program	32.o.
3.5. Reflexió	34.o.
4. Dokumentum: Egyesületi munkám	37.o.
4.1. Bevezető reflexió.....	37.o.

4.2. Társadalmi hasznosulás, aktivitás	38.o.
4.3. Az emberi fejlődés és tanulás.....	39.o.
4.4. Együttműködés, versenyek.....	44.o.
4.5. Reflexió	46.o.
5. Dokumentum: Tornasport oktatása az iskolában	47.o.
5.1. Bevező reflexió	47.o.
5.2. A torna oktatása az iskolában	47.o.
5.3. A tanítás-tanulás folyamata	48.o.
5.4. A tornatanítás, tanulás testnevelés-elméleti kérdései	52.o.
5.5. Reflexió.....	54.o.
6. Irodalomjegyzék	55.o.
Mellékletek	
1. Sportmúltam, iskolai tanulmányaim, munkahelyeim	
2. Köztevékenységem	
3. Módszertani segédanyag	

Bevezető

Életem legjobb döntése volt, hogy 56 évesen bevállaltam az egyetemi képzést. Minden előadáson, konzultáción, gyakorlati órán lelkesen vettem részt, minden percét élveztem. A könyvespolcomra ismét sok új kötet került. Nap, mint nap eldöntöttem, hogy az internet segítségével kitekintek a világra, de a napi reggeltől estig tartó munka, a család, a sok közéleti tevékenységem miatt ezt tudtam halogatni. De most felfrissítettem tudásom, kutattam, tudományos cikkeket olvastam, megismertem az új pedagógiai irányokat, téziseket. Az elsajátított tantárgyi cél-, feladatrendszer és tartalom megújításával nagyon hasznos nevelői tevékenységet folytathatok. Korszerűsödött pedagógiai gondolkodásom, tudományos megfogalmazást kapott és megújul eddigi nevelői munkám. A pályakezdésem óta a tanítványaim személyiségfejlesztésének alakításában, a közösségi magatartás kialakításában, az életre való felkészítésben nagy energiát fektettem. Osztályfőnökként, tanárként jól vizsgáztam, mert „volt gyermekeim” most a sajátjaikat hozzák foglalkozásaimra. A pedagógusok tevékenységi körének kibővülése és differenciálódása, amely a társadalmi változások következménye, megköveteli a hagyományos szakmódszertan újragondolását. Hiszem és vallom, hogy a sport általi nevelés, a mozgáskultúra kialakítása, az egészséges életmód megalapozása nélkülözhetetlen az ifjúság nevelésében. Az ismereteimet, szakmai tudásomat újra kellett gondolnom a mai kor kihívásainak megfelelően.

Portfólióm dokumentumai ezt a folyamatot mutatják be. Az oktató-nevelő munkámat a kompetenciák tükrében elemzem, majd egy óraterv keretében bizonyítom mindezek meglétét. A szabadidőben végzett sporttevékenységek fontosságát alapozom meg a következő két dokumentumban. Először a családi körben eltöltött sportszombat, majd a torna sportág személyiségfejlesztő hatása megmutatja a sport általi fejlődés jelentőségét. A befejező dokumentum a szakmai elkötelezettségem példája. Évtizedes tanári tevékenységem tapasztalatait összegyűjtve segíteni szeretném a kollegák tornasport oktatását egy módszertani segédanyaggal. A dokumentumokban elhelyezett képek saját forrásból származnak.

1. Dokumentum Bevezető esszé

1.1. A portfólió központi témája

Mozgással az egészségért. A sport általi nevelés.

Az iskolára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében. Ez nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tiszteletére is nevel. A testnevelés tantárgy maga az egészségvédelem. A testi, lelki egyensúly segíti a tanulót a tanulásban is a jobb eredmények elérésében.

Az oktató-nevelő munkámat a kompetenciák tükrében elemzem, majd egy óraterv keretében bizonyítom mindezek meglétét. A szabadidőben végzett sporttevékenységek fontosságát alapozom meg a következő két dokumentumban. Először a családi körben eltöltött sportszombat, majd a torna sportág személyiségfejlesztő hatása megmutatja a sport általi fejlődés jelentőségét. A befejező dokumentum a szakmai elkötelezettségem példája. Évtizedes tanári tevékenységem tapasztalatait összegyűjtve segíteni szeretném a kollegák tornasport oktatását egy módszertani segédanyaggal.

1.2. Tanári kompetenciák a dokumentumokban.

Dokumentumok Kompetenciák	1. Önreflektív esszé	2. Óravázlat	3. „Sportol a család” sport- nap	4. Egyesületet alakítottam	5. Módszertani segédanyag a torna oktatásához
Tanulói személyiség fejlesztése	✓	✓	✓	✓	✓
Tanulói közösségek alakulásának fejlesztése	✓	✓	✓	✓	✓
Pedagógiai folyamat tervezése	✓	✓	✓		✓
Szaktudományi tudás tanulói képesség fejlesztés	✓	✓	✓	✓	✓
Egész életen át tartó tanulás megalapozása	✓	✓	✓	✓	
Tanulási folyamat szervezése, irányítása	✓	✓		✓	✓
Pedagógiai értékelés	✓	✓	✓		✓
Szakmai együttműködés és kommunikáció	✓	✓	✓	✓	✓
Szakmai önművelés	✓	✓		✓	✓

1.3. Visszatekintő

Egyetemi tanulmányaimat az oktatásméleti műveltségem felfrissítése, a tanulás és tanítás elméleti, gyakorlati kérdéseinek átgondolása, alkotó feldolgozása céljából kezdtem meg.

1978-ban szereztem orosz-testnevelés szakos diplomát a Pécsi Tanárképző Főiskolán. Szerencsésnek mondhatom magam, mert olyan célt tűztem magam elé, ami életet kitöltő értelmet adott! Azzal tölthetem napjaimat, amit tiszta szívből szeretek. Rendkívül nagy sikerélménnyel oktatom a gyerekeket.

Kiskoromtól közösségben nőttem fel. Már pici koromban, a sportot szerető szüleim elvittek egy tornaedzésre, ahol elkötelezett szerelmese lettem ennek a gyönyörű sportnak. Ettől kezdve a játszóterem, később a második otthonommá vált a tornaterem. Tornásztársaim, edzőnőim, később a tanítványaim a második családommá váltak.

A sportnak semmivel nem pótolható nevelő ereje van! A sportban kapunk hiteles visszajelzést teljesítményeinkről. Megtanuljuk a siker és a kudarc elviselését, a tehervállalás örömét, az ítéletalkotás felelősségét, a konfliktustűrést és kezelést, mindazt, amire az életünk során szükségünk van, a sport tehát mindenre megtanít.

Életem során nyitott voltam az új dolgok iránt, igényem volt az emberi, szakmai fejlődésekre. Ezért minden lehetőséget kihasználtam, hogy fejlesszem, műveljem magam. 1989-ben egy diploma megújító tanfolyamot végeztem itt, az egyetemen. Az országos és a helyi továbbképzéseken aktívan vettem részt. Az egyetem által szervezett, nyílt konferenciákat rendszeresen látogatom. Szakmai munkámmal, a torna oktatási anyagának közreadásával magam is tartottam előadást, bemutató foglalkozásokat. (A portfólióm 5. dokumentuma ezt dolgozza fel.) A jelenlegi tanulmányaim is a szakmai megújulásomat szolgálja.

1.3.1. Szakmai fejlődésben elkötelezettség, önművelés

Az 1989-1990-es politikai rendszerváltás utáni időszakban a magyar közoktatás teljes vertikuma gyökeres változásokon ment át. Megváltozott a közoktatási struktúra, a közoktatás tartalmi megújulását a Nemzeti Alaptanterv (NAT) hozta meg.

A mai modern pedagógiai irányzatokban kiemelt jelentőséggel bír a teljesítésre való alkalmasság, vagyis a kompetencia alapú oktatás: tevékenység központúság,

differenciálás, képességfejlesztés. A készségtárgyakban ezek az elvek mindig is jelen voltak, csak nem így nevezte őket a tantárgy pedagógiai terminológia. A testnevelés mozgásos cselekvések sorozata, melyben az aktív, cselekvő részvétel alapfeltétel. A mozgásos cselekvéstanulás végső célja a cselekvőképes tudás megszerzése. A mozgások elvégzésének alapfeltételei a testi képességek, melyek fejlődése az ismeretszerzéssel és az alkalmazással egyidejűleg történik.

A mai testnevelés a közoktatásban az egészséges életmód, a rendszeres testedzés szokásrendszerének megalapozását, a testi, lelki és szociális harmónia kialakítását, az alapvető fizikai képességek és mozgáskészségek - követelmény - szinteket is tartalmazó - fejlesztését, a versenyszellem kibontakozását a testedzés, a sportolás, a versenyzés megkedveltetését tűzi ki célul. A sokirányú mozgáslehetőség biztosításával növekedjen a tanulók fizikai teljesítőképesége és olyan mozgásformákkal ismerkedjenek meg, amelyeket rendszeresen végezhetnek és válják életmódjuk részévé.

Az iskolai testnevelés és sport alapvető célja megegyezik a többi tantárgy elénkítűzőttel (szabad, szuverén, gondolkodó, kreatív ember nevelése), s ezt sajátos eszközeivel, specifikus feladatainak megoldásával igyekszik elérni. Közvetlen célja

- rendszeres testedzésre nevelés;
- a különféle sportok iránti vonzerő növelése;
- a helyes életmód kialakítása, a szellemi és fizikai terhelések harmóniájának megteremtése.

A NAT az oktatás tartalmi kiszélesedésének is jó példája, a tantárgyakat műveltségi területek váltották fel. A testnevelés és sport, mint műveltségterület rendkívül komplex. Egyrészt folyamatosan jelennek meg új mozgásformák, divatsportágak (szabadidősportok), amelyek helyet követelnek a tantervekben. Gondolok az önvédelmi sportokra, a birkózástól a cselgáncson keresztül a keleti harcművészetek sokaságáig, vagy a zenés gimnasztikától a táncos mozgásformák (pl. az aerobic) terjedő változataira. Ne feledkezzünk el a táncmozgalmával kezdődő, ismét felelevenedő népi tánc testnevelési órán való megjelenéséről sem. Másrészt a testnevelés mozgásanyagát meghatározó, úgynevezett alapsportágak (atlétika, torna, labdajátékok, úszás) mozgásanyaga is egyre gazdagabb lesz, egyre nehezebb technikai elemek, egyre bonyolultabb taktikai megoldások jelennek meg. Mindennek egyenes követ-

kezménye, hogy folyamatos megújulásra, *önképzésre* szükség van. A jelenlegi tanulmányaim ezt a célt segítik. Az itt elsajátított elméleti és gyakorlati tudásom segíti munkám még korszerűbbé, tartalmasabbá válását.

A testnevelés egyetlen tantárgy az iskolai tantárgyak közül, amelynek a nevelésben betöltött eszközfunkcióján túl egészségügyi funkciója is van. A tantárgyaink között szerepelt a gyógytestnevelés, és a gyógyúszás. Ezek teljesen új elméleti és gyakorlati anyaggal szolgáltak számomra. Óráimon mindig nagy figyelmet fordítottam tanítványaim egészségi állapotára. A gyors növekedés és sok esetben a gyermek elhízása következtében fellépő fokozott megterheléssel az izmok fejlődése nem tart lépést. A gyermek mozgatórendszerének kóros irányú fejlődése nagyban befolyásolja a gyermekkori és felnőttkori mozgásrendszeri kórképek kialakulását. A gyermekeknél ezek az elváltozások még nem jelentenek problémát, mert nem járnak fájdalommal, mozgáskorlátozottsággal. Gyakori, hogy a gyermekek kerülnek azokat a helyzeteket, amelyek számukra nehezkesebbek, vagy más irányú tartással oldják meg a cselekvéshez szükséges mozdulatokat. Ha bármilyen deformitásra (tartáshiba, helytelen láb, kartartás, hajlott törzs) figyelek fel, azonnal irányítom speciális foglalkozásra. A deformitások az esetek döntő többségében megelőzhetők, vagy az időben észlelt baj teljesen helyrehozható gyermekkori, speciális gyógytornával tovább korrigálhatók ezek az eltérések. A gyerekeknél meg lehetne előzni a hanyag tartást, ha erre a testnevelés órán kellő figyelmet fordítanánk. A Nemzeti Alaptanterv és a kerettantervek szerint már a tornaórák kötelező eleme a hanyag tartás elleni izomerősítés és izomnyújtás is, a deformitások felfedezése utáni korrekció. *Ebben a témában nagy segítséget jelentett az egyetemi képzésem.*

1.3.2. A tanulói személyiség fejlesztés, egyetemes emberi értékek elsajátítása

Életcélom: a gyermek, az ifjúság sporttal nevelhetősége, ennek megvalósítása.

Tisztában voltam és vagyok a gyermekek fejlődésének és tanulásának sajátosságaival. Képes voltam és vagyok olyan tanulási feltételeket teremteni, amelyek elősegítik a gyermekek intellektuális, szociális és személyes fejlődését. Ebben nagy segítségemre volt a testnevelés által kiaknázható, gyermekekre komplexhatású nevelés. Ösztönösen, saját sportemlékeim alapján közelítettem meg a testnevelés óra élvezet-

tessé, változatossá, színvonalassá varázslását. Elértem, hogy tanítványaim várják az órát, egyik kedvenc tantárggyá vált számukra.

A mozgással egészséget, megfelelő testi fejlődést tudunk biztosítani. A mozgások elsajátításához kitartásra, szorgalomra, kihívások leküzdésére, akaratere, társakkal való együttműködésre, kudarcok feldolgozására, sikerorientáltságra, koncentrációra van szükség. Ezáltal a tanulók értelmi, érzelmi, testi, szociális és erkölcsi fejlődését segítem elő, tehát az *egész személyisége fejlődik*, az ÉLETRE készíti fel!

A testi képességek fejlesztésének lehetőségével élni kell, mindenkor szem előtt tartva az életkori sajátosságokat, a tanulók felkészülési szintjét, nem elhanyagolva a sokoldalú személyiségeket sem. A tudatos felkészítés módja a mozgásmodellek fejlesztése, a tervszerű fizikai aktivitás, a célirányos készség- és képességfejlesztés. A legtöbb gyermek „tántoríthatatlan önbizalommal” kerül az iskolába, rendkívüli mértékben bízik saját erejében és leleményességében. Ezt, a testnevelés tanításának szempontjából is nagyon kedvező állapotot, a lehető legtovább kell fenntartani. Minden segítséget meg kell adni ahhoz, hogy a gyermek tapasztalati úton győződjék meg képességeiről, vagy annak határaitól. A tanulóban levő belső motivációs bázist úgy kell felhasználni, hogy akaraterejét tudatosan, célirányosan fejlessze, ezáltal a teljesítmények állandó fokozását tűzze ki célul. Nagy gondot fordítok arra, hogy felfedezzem minden gyermekben azt a tehetséget, amelyet tovább fejleszthetek. Minden tanuló tehetséges valamiben, csak fel kell ismernünk és segítenünk abban, hogy kibontakoztathassa. Ezért sokszínű tevékenységformákat kínálok számukra az órán. Figyelembe veszem képességeiket, érdeklődési irányultságukat és segítem őket a helyes választásban, a sporttal való elszakíthatatlan kapcsolatra.

1.3.3. Tanulói közösségek alakulása, fejlesztése

A tanulói közösségekben nagy lehetőségek rejlenek az egyének közötti különbségek megértésének elősegítésére, az együttélés, a közös munka hatékonyságának kiaknázására. Az iskolai testnevelés és a sport többszereplős, többtényezős rendszer, melyben kiváló lehetőségek kínálkoznak a kooperatív technikák alkalmazására.

Dr. Hamar Pál a párhuzamos interakciók, az egymásrautaltság, az egyéni felelősség és az egyenlő részvétel elve, mind szerves része a testnevelési tartalomnak, pl. az együttes osztályjátékok, a különböző csapatsportokat előkészítő játékok, a különböző szerepkörök, az órákon nyíló kiváló nevelési alkalmak.

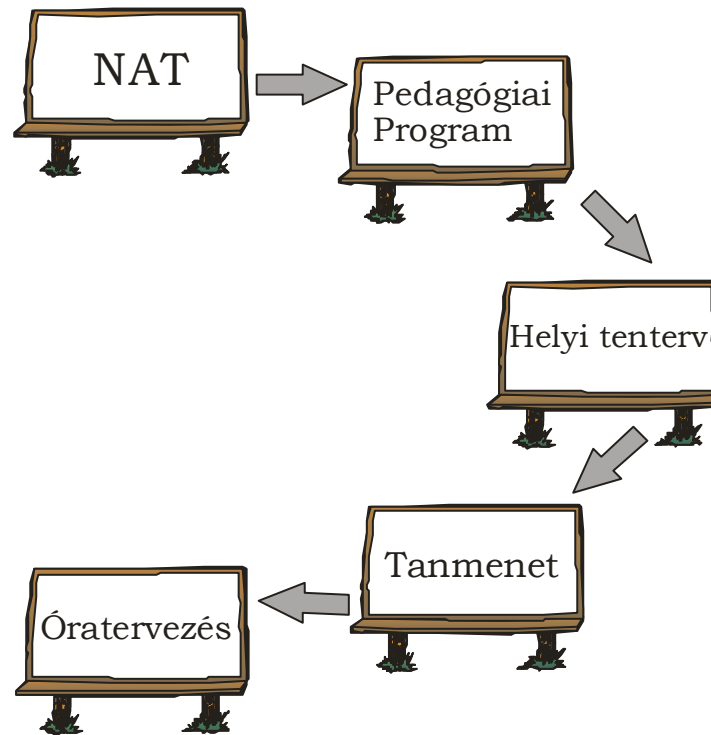
A fair play (magyarul sportszerűség) a tiszta eszközökkel játszott mérkőzés és az ellenféllel szemben tanúsított sportszerű magatartás eszméje. A fair play egyszerre jelenti a szabályok, az ellenfél, a bíró döntéseinek, a közönség, valamint a játék szellemének tiszteletét, a csapatszellemet, a lojalitást, valamint az önérzetet a győzelemben éppúgy, mint vereség esetén. A kifejezés az angol fair (becsületes, korrekt, tisztességes) és play (játék, játszma) szavakból ered, de manapság az egész világon elterjedten használják, nemcsak a sportban, hanem az élet más területén is.

Életvezetés ebben a szemléletben! Személyiségértékek (fair play szabályai)

- Becsületesség, lojalitás és határozott, méltóságteljes viselkedés (a méltatlan magatartással szemben is)
- A partner tisztelete
- Az ellenfél tisztelete, akár győztes, akár legyőzött (abban a tudatban, hogy nélkülözhetetlen partner, akihez sportbarátság fűz)
- A versenybíró döntéseinek vita nélküli elfogadása
- A győzelmet „játékkal” akarja, visszautasítva a győzelem bármi áron való megszerzését.
- Jogtalan előny elvetése
- Közösségi magatartás
- A tulajdon megbecsülése, megvédése
- Önbecsület, sportágának hírnevének növelése

1.3.4. Pedagógiai folyamat tervezése

Tervezés a testnevelésben



Módszertani szabadság

A pedagógus módszertani szabadsága azt jelenti, hogy a körülmények figyelembevételével a leghatásosabb eljárást választja ki a tanulók tapasztalatszerzésére, sokoldalú nevelésére. Módszertani szabadságot jelent az is, hogy a pedagógus választhat a sportjátékok közül, kötelezően és szabadon választ a kiegészítő anyagból, a kulcsa a tanulók pillanatnyi teljesítményének, magatartásának összevetése a követelményekkel, majd a munkájuknak olyan szervezése, olyan konkrét gyakorlatok alkalmazása, ami előrevetíti a követelményekben megfogalmazott tudás elérését.

Tervezésemet a pedagógiai felkészültség, a szervezés, a tárgyi feltételek megléte adják. Alkalmazkodom a gyermekek különböző tanulási stílusához, haladási üteméhez.

Fokozatos, lépcsőzetes, célirányos előrehaladás könnyíti a munkámat a segítségadás fizikailag megterhelő munkája alól. Pusztán csak a megnyugtató és a balesetet megelőző tanári közreműködésre van szükségem. A tanulók sokszori és önálló gyakorlása során szerzett változatos mozgásélmények biztosítják azt a kellő mozgás-

tapasztalatot, ennek kapcsán pedig azt a tanultsági fokot, valamint önbizalmat, amelyek birtokában maguk is képesek lesznek a mozgások megtanulására.

A program elkészítése, a tanórák tervezése, szervezése, gördülékeny vezetése, a jó végrehajtás elismerése, a hibás kísérletek javítása, és mint oktatási módszer, a segítségadás.

Az egyes gyakorlatelemek játékos, majd később szakszerű elnevezéseit, azok oktatásának első pillanatától kezdve alkalmazom. Ugyanis az elemek neveit (akár játékos megnevezés, akár szigorú terminológia) tömören fogalmazva fejezi ki a gyakorlatelemek végrehajtásának lényegét (pl.: tarkóállás-gyertya, bukfenc-guruló-átfordulás, stb.).

Feladatom a differenciált óraszervezés. Kidolgoztam az oktatásomban egy lépésről-lépésre programot. Így a normáltól eltérő képességű gyermekek is – a valamilyen gyengébbek, vagy kiemelkedők – is megkaphatják egyéni képességeiknek megfelelő képzést, melyekkel valamennyi tanuló haladását megfelelően tudom biztosítani.

A gyermek tanulási nehézségét, a tanulási folyamat természetes velejárójaként kezelem, és nem a gyermekben keresem a hátráltató okokat. Minden gyermeket képességeinek megfelelően fejleszték, és egyéni segítséget adok.

1.3.5. A tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztése

A cél a *tanulói személyiség fejlesztése*, amiben a tananyag csak eszközjelleggel bír. A tananyagot egy olyan folyamatban kell feldolgozni, hogy közben a *tanuló pozitív személyiségvonásai* a céloknak megfelelően fejlődjenek. A folyamat tervezésénél tanítási célokat tűzünk ki és követelményeket támasztunk a kognitív szférára (értelmi nevelés), az affektív szférára (érzelmi, akarati, magatartásnevelés) és a motoros szférára (mozgásképesség, jártasságok, testi képességek) vonatkozólag.

Ösztönzés

A tanulók öntevékenysége, igyekezete, akarati megnyilvánulásai feltételezik a belső készletet. Törekedni kell, hogy a tanuló tudatosan számolja fel esetleges fejlettségbeli, motoros teljesítménybeli lemaradásait vagy magasabbra szintre emelje teljesítményét.

1.3.6. A tanulók egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztése

A tanulók mozgás általi testi – lelki – szellemi egészségének fejlesztése, a sport szeretete, a mindennapos mozgásigény, az egészséges életmód már igényükké, életvitelükké válik a munkám által. Iskolán kívüli sportfoglalkozásokon egy-egy sportággal kerül szoros, versenyszerű kapcsolatba. Ezáltal sikerélményhez jut, szervezete megszokja és igényli a rendszeres testmozgást. Ez pedig – ha jól dolgoztam – élete végéig elkíséri. (a 4. dokumentumban részletezem)

Rekreációs sport:

Az ember egészségének visszaszerzése (rehabilitációs), megőrzése (egészség sport), fejlesztése (fitness) érdekében végzett rendszeres, tudatos és tervszerű testgyakorlás. Fontos, hogy a rekreáció az életmód része legyen. Így teremt lehetőséget a tartós szilárd egészségre, az eredményes alkotómunkára, vele és általa valósul meg az élet teljessége. A felelősségem ebben a munkában, hogy ízelítőt adjak a tanítványaimnak, ezáltal felkeltsem az érdeklődésüket nagy választékkal.

1.3.7. Tanulási folyamat szervezése és irányítása

Elsődleges feladatomban a hatékony tanulási környezet kialakítása.

A tanulási folyamat elején nagy gondot fordítok arra, hogy a tanuló a feladatot értelmezze, mert így alakul ki benne a megtanulandó mozgás első „durva” képe. Főként a magyarázatot és a bemutatást, illetve e kettő együttesét alkalmazom.

A tanulók sokszori és önálló gyakorlása során szerzett változatos mozgásélményei biztosítják azt a kellő mozgástapasztalatot, - ennek kapcsán pedig azt a tanulási fokot, valamint önbizalmat -, amelyek birtokában maguk is képesek lesznek a mozgások megtanulására.

Szervezési munkák

- A szerek, eszközök mozgatása
- A foglalkoztatási formák megválasztása
- A tanulók (gyors és célszerű) mozgatása
 - Egy időben mindenki mozog
 - 1 tanuló mozog, a többi figyel

- 2-3 tanuló mozog, a többi figyel
- Nagyobb csoport mozog
- A tanuló megszakítja a mozgást: a javítás, magyarázatra figyel
- Csapatszellem kialakulása

Integrált oktatás, differenciálás:

- A tanár érzékenysége a tanítványok egyéni különbségei iránt
- Ehhez igazodó módok, eszközök segítségével történő megvalósítás

Minden tanuló számára biztosítom a konvertálható alapkészségek elsajátítását, melyek a társadalomba való beilleszkedés, és a további ismeretszerzés lehetőségeit szolgálják. Olyan képességek birtokába juttatjuk a tanulót, amely továbbtanulását és önművelődéshez való igényét teszi lehetővé. Alapvető igényként jelenik meg náluk a testmozgás megszerettetésével az egészséges életmód kialakítása.

1.3.8. Pedagógiai értékelés

A munkám során évfolyamokra lebontva meghatározom, három részre bontva, az elérendő célt:

- tananyag: (rendgyakorlatok, gimnasztika, járások és futások, szökdelések és ugrások, dobások (atlétika), támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok (torna), labdás gyakorlatok (sportjátékok), küzdőfeladatok és küzdőjátékok (önvédelmi, küzdősportok), foglalkozások a szabadban (természetben űzhető sportok), úszás, ritmikus sportgimnasztika (leánytanulóknak), könnyített és gyógytestnevelés (az erre kötelezett tanulók számára)
- fejlesztési követelmények (kompetenciák, képességek), amelyek magukban foglalják az adott műveltségi terület eredményes, hatékony döntéseikhez, tevékenységeikhez, teljesítményeihez szükséges felkészültség, hozzáértés alapvető ismérveit.
- minimális teljesítmény, a tanulók továbbhaladásához, tudásuk, ismeretszerzésük, tanulásuk eredményes folytatásához elengedhetetlen ismeretek, jártasságok, készségek, általános képességek alsó szintjei.

Tanításomban a megerősítés elve érvényesül, tanítványaim kísérleteiben mindig a jót veszem észre, s ezt mindig megdicsérem! Az esetleges hibát csak ezután

javítom, s mindig a lényegi hibát! A tanuló önmagához viszonyított fejlődését kell értékelni, folyamatosan, egyénre szabottan motiválni. Ezzel a módszerrel a testnevelés tantárgy megszerettetése, aktív órai magatartás válik valóra.

1.3.9. Szakmai együttműködés és kommunikáció

Együttműködés fontossága számomra: tantestülettel, diákokkal, családdal (a 3. dokumentumban elemzem). Az osztályokat tanítókkal napi szintű kapcsolatot tartok, mert fontos számomra a diákok előmenetele. A testnevelés óra személyiségfejlesztő hatását az egész oktatási-nevelési folyamatba való beillesztéssel tudom teljes mértékben kihasználni. Ennek feltétele a közös munka. Az iskolában figyelemmel kísérem az előmenetelüket, szükség esetén tanácsaimmal, problémamegoldó, konfliktuskezelő képességemmel közösen tervezzük a tanárokkal, osztályfőnökkel a fejlődésüket.

A tanítványokkal való jó kapcsolatomban egyik titka, hogy fontosnak tartom a megismerésüket, sokat beszélgetek velük minden témáról. Minden elérendő célt a szintjüknek megfelelően, érthető módon tűzök eléjük. Így folyamatosan ismerik és sajátítják el a mozgásokat, a tudnivalókat. A szülőkkel napi kapcsolatban vagyok, így közösen neveljük, készítjük őket az életre.

„A pedagógiai kommunikáció elsődleges tárgya a nevelő és növendék között zajló interakció. Ezt a kapcsolatot az információ áramlás és a kódjelek használata tartja fenn. Az emberi kommunikáció szükségszerű, többcsatornás és többszintű, legfőbb eszköze a beszélt nyelv, és jellemzői közé tartozik még, hogy adekvát, speciális és adott mikrokörnyezetben zajlik.”¹

Rétsági Erzsébet testnevelés tantárgy pedagógiai könyve verbális és nem verbális kategóriákat különböztet meg. A verbális kommunikáció kódrendszere a nyelv. A nem verbális kommunikáció nagy jelentőséggel bír a testnevelés oktatása során.

Az egyetemi tanulmányaim alatti óralátogatások során a következő speciális óravezetési jeleket gyűjtöttem, ezeket az óráimon én is használom.

- Szóbeli utasítások, közlés
- Taps, ritmus
- Sípszó

¹ Rétsági Erzsébet – Dlugosz Krisztina, 2004

- Számolás, vezénylés
- Karral, kézzel, ujjal mutató
- Testbeszéd, testtartás
- Tekintet, szemkontaktus
- Háttal, szemben (tükörkép) bemutatás
- Hangerő váltás, beszédtempó

Speciális a mozgásos kommunikáció: a tanár és az osztály egymáshoz viszonyított elhelyezkedése. A gimnasztika, a fő oktatási anyag, a játékok mind más és más alakzatot kíván. Fő cél, hogy a tanár és tanulók egymáshoz viszonyított helyzete lehetőséget adjon arra, hogy ne csak a tanárral kerüljenek kapcsolatba, hanem egymást megfigyeljék és egymástól tanuljanak. Cél, hogy az osztály és a tanár között korrekt és közvetlen kapcsolat alakuljon ki.

1.4. Reflexió

Nagyon örülök, hogy lehetőségem volt ebben az évben az egyetemi tanulmányaimat megkezdeni. Átgondoltam és felülvizsgáltam oktató – nevelői munkámat. A pedagógiai tantárgyak előadásain, konzultációin megismerhettem az új nemzetközi és hazai oktatáselméleti műveltség fejlődését, az intézményes tanulás és tanítás elméleti alapjainak, gyakorlati kérdéseinek átgondolását, alkotó feldolgozását. Szerettem volna, ha haladni tudok a korról és képezem magam önállóan, de rájöttem, szükségem volt az intézményes megújulásra.

Testnevelés tantárgyaknál számomra új, a munkámban hasznosítható sportágak oktatási módszereivel ismerkedtem, az alap sportágaknál a tudományos kutatások eredményeiből fakadó új irányokra, lehetőségekre kaptam útmutatást. Szakmai megújulásom a tanítványaim hasznára válik, még tartalmasabb, változatosabb sportélményeket adhatok. A tanulmányaim befejezése után is kapcsolatot tarthatok az oktatóimmal, felkészültségük, tapasztalatuk segíteni fogják munkámat.

2. Dokumentum

Óraterv

2.1. Bevezető reflexió:

Tananyag választásom, amiért ezt választottam a portfólió részének:

- A gurulóátfordulás az iskolai testnevelés tananyag része az első osztálytól, érettségiig.
- Szervesen illeszkedik az oktatási folyamatba.
- Rendkívül változatos, folyamatosan fejleszhető, bővíthető mozgás.

Elemkapcsolatok változatai:

- Vegyes elemkapcsolatban: másik elemmel összekötés, felugrás homorítással
- Akrobatikus elemkapcsolatban: tigrisbukfenc, fejen átfordulás

Hibajavítás: szóbeli közléssel, többszöri segítségnyújtással, illetve a korábbi oktatási fokozatokra való visszatéréssel történhet.

Az óra fő célkitűzése: a repülőfázis megfelelő magasságának elérése, szabályos és balesetmentes végrehajtás.

Oktatási stratégiám: direkt vagy deduktív tanítás. Gyors és eredményes készségtanítás. Deduktív, mert meghatározom a végzendő feladatot, amelyet mint mozgásmoddelt szemléltetek és ezt kell a tanulónak végrehajtani. Ebben a tanári tevékenység dominál.

Követem a Rétsági Erzsébet szerinti lépéseket:

- Célkitűzés, az érdeklődés felkeltése
- A feladat ismertetése szóban és szemléltetéssel
- Az elsajátítandó anyagra vonatkozó előzetes tapasztalatok felidézése
- Gyakoroltatás. Az irányított, szabályozott gyakorlás körülményeinek megteremtése és a tanulási eredményekhez igazodó formák biztosítása
- Értékelés-ellenőrzés. Folyamatos megerősítések és visszacsatolások, a folyamat eredményének ellenőrzése.

Differenciálás:

- Célmeghatározás (reális, a tanulók egyéni képességeihez méretezett tervezés)
- Követelmények, értékelés, ellenőrzés (mindig egy kicsit magasabb cél)
- Módszerek, eljárások (hathatós segítségadás, pszichés különbségek)
- Munkaformák megválasztása (csoport, egyéni ütem, együttműködő munka)

Baleset és egészségvédelem: tárgyi eszközök állapota, helye, mozgatása, a tanulók alapos és célszerű bemelegítése a feladat végrehajtásához. Sportszakmailag, módszertanilag és pedagógiailag kifogástalan munka.

2.2. Óraterv

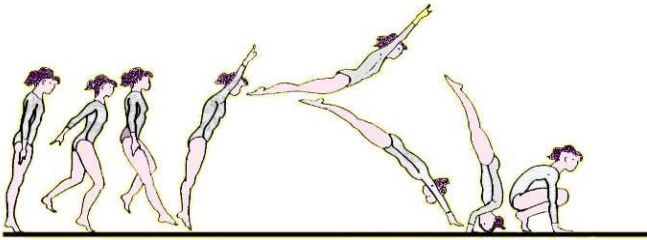
Tantárgy: testnevelés	Évfolyam: 10. osztály	Téma: repülő gurulóátfordulás
Tanár: Erdeiné Békési Valéria		Óraszám: 1 óra

AZ ÓRA ELŐTT

Motiváció

Az óra értéke:	A tananyag és a testnevelés érettségi tornavizsga kötelező eleme. Elsajátítása nélkülözhetetlen.
Oktatási folyamatba illeszkedés (korábbi és következő tananyag):	A tornaanyag része, ami szervesen illeszkedik az előző órákon gyakorolt gurulóátfordulások tovább fejlesztéséhez. A 4-5 talajelem tudása és összekötése folyamatos gyakorlattá.
Tervezés szempontjai és indokai:	megoldás orientáltság a különféle sportok iránti vonzerő növelése a gurulóátfordulás tökéleteshez közelítő végrehajtása előfeltétel.

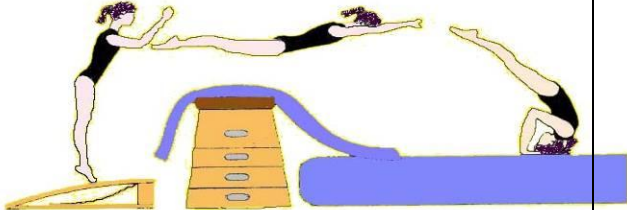
Célok

Oktatási anyag:	 <p>Repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc)</p>
Végrehajtás:	A tanuló pár lépés nekifutás után páros lábról ugrik el és a karját mélytartáson át előre lendíti. A levegőben a test közvetlenül az elugrás után csípőben hajlított, a hát domború. A repülés felső holtpontján a test homorított. (A homorított helyzetet csak a legügyesebb tanulók képesek végrehajtani.) Repülés után először a kézre érkezik a tanuló. A kéz vállszélességben támaszkodik a talajra, az ujjak előre mutatnak. A kar fokozatos behajlítása után a tanuló lehajtja a fejét és fokozatosan összehúzza magát zsongorhelyzetbe és így végzi az előregurulást hajlított állásban.

Várható eredmények:	Tigrisbukfenc jártasságszintű elsajátítása - mozgástanulás, kinezetikus megéreztetés elősegítése Repülőfázis elérése A megszerzett tudás képességeinek megfelelően Sikerélmény, további motiváció
Hasznosítása a tudásnak:	Új feladat végrehajtásához szükséges tulajdonságok, képességek növelése
Előfeltételek	
Milyen ismeretekkel, készségekkel és képességekkel kell rendelkezniük a tanulóknak?	Rendelkezzen az életkornak megfelelő kognitív, motorikus és szociális képességekkel valamint megfelelő ízületi mozgékonyssággal Legyen motivált, nyitott az új feladat elsajátítására. Elismerem az egyéni különbségeket minden területen, megbecsülöm minden egyes tanuló sajátos tehetségét, eltökélt vagyok a tanulók hozzáértésének és önértékelésének fejlesztése iránt. Kész vagyok a tanulók erősségeit a fejlődés alapjaiként, hibáikat a tanulás lehetőségeiként kezelni
Értékelés	
Eredményesség mérése:	Az oktatás menetének figyelemmel kísérése Elsajátított mozdulat bemutatása Önmagához képes fejlődés értékelése – dicséret, biztatás
Segédeszközök és időbeosztás	
Eszközsükséglet:	8 tornaszőnyeg 4 számoly 4 ugrószekrény (4 részes) 4 dobbantó
Időbeosztás:	Szerek kikészítése óra előtt Rendtartó intézkedések 1 perc Célkitűzés 1 perc Előkészítő mozgások 8 perc Rávezető gyakorlatok 5 perc Célgyakorlatok 20 perc Végrehajtás ellenőrzése 5 perc Szerek elpakolása 2 perc Óravégi erősítés 2 perc Értékelés 1 perc <hr/> Összesen 45 perc

Munkaforma									
Alakzatalakítás:	<p><u>Követelmény</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a tanulók célszerű mozgatása; - érezzék a tanulók a sportfoglalkozások formai rendjének fontosságát, a fegyelem és figyelem szükségességét. 								
Csoportbeosztás:	<p>Osztály létszáma: 24 fő 4 csoport (képeségek szerinti beosztással) 6-6 fő</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"><input type="text"/></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">○○○○○○</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="text"/></td> <td style="text-align: center;">○○○○○○</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="text"/></td> <td style="text-align: center;">○○○○○○</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="text"/></td> <td style="text-align: center;">○○○○○○</td> </tr> </table>	<input type="text"/>	○○○○○○	<input type="text"/>	○○○○○○	<input type="text"/>	○○○○○○	<input type="text"/>	○○○○○○
<input type="text"/>	○○○○○○								
<input type="text"/>	○○○○○○								
<input type="text"/>	○○○○○○								
<input type="text"/>	○○○○○○								
Egyéb:	<p><u>Végrehajtás:</u> A tanuló pár lépés nekifutás után páros láb-ról ugrik el és a karját mélytartáson át előrelelendíti. A levegőben a test a közvetlenül az elugrás után csípőben hajlított, a hát domború. A repülés felső holtpontján a test homorított. (A homorított helyzetet csak a legügyesebb tanulók képesek végrehajtani.) Repülés után először a kézre érkezik a tanuló. A kéz vállszélességben támaszkodik a talajra, az ujjak előre mutatnak. A kar fokozatos behajlítása után a tanuló lehajtja a fejét és fokozatosan összehúzza magát zsugorhelyzetbe és így végzi az előregurulást hajlított álláson át állásba.</p> <p>Differenciált csoportok - feladatok a tanulók képességei szerint (magasabb eszköz fölött végzett gyakorlás, fokozatosság, „lépésről lépésre” tanulás)</p>								

AZ ÓRÁN		Módszer
Ráhangelődés (bevezető rész)		
Rendtartó intézkedések:	Öltözői rend Sorakozó Jelentés	ellenőrzés utasítás
Órai feladatok ismertetése:	Cél: repülő-guruló átfordulás a tigrisbukfenc minél magasabb repülőfázissal történő elsajátítása bemelegítés után 4 helyszínen történő gyakorlás	közlés
Előkészítő mozgások:	Általános előkészítés (bemelegítés) Kar-, láb-, törzsgyakorlatok Erősítő hatású gyakorlatok Képességfejlesztő hatás az izomzat és a keringés bemelegítése	folyamatos gyakorlatvezetés ütemezés, számolás bemutató hibajavítás
Jelentésteremtés (fő rész)		
Rávezető gyakorlatok:	gurulóátfordulások, előre, hátra - különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe, eddig tanult gyakorlatok jó végrehajtása új, speciális, a foglalkozások formáihoz igazodó rendgyakorlatok.	feldolgozó gyakorlat bemutató magyarázat javítás
Célgyakorlatok (csoportban)	<u>Előkészítő- és rávezető gyakorlatok:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Helyben szökdelésből: gurulóátfordulás előre, ✓ Szökdeléssel előrehaladva, elugrásból gurulóátfordulás előre, ✓ Járásból, majd futásból két lábról elugorva gurulóátfordulás előre, ✓ Gurulóátfordulás a keresztben hason fekvő társ felett, ✓ Gurulóátfordulás a keresztben térdelőtámaszban lévő társ felett, ✓ Gurulóátfordulás zsámoly felett, ✓ Gurulóátfordulás keresztben lévő szekrénytető felett. 	bemutató segítségadás hibajavítás magyarázat motiválás biztatás

Tervezett tevékenység rögzítése:	Ismeret – jártasság – képesség – készség szintig történő elsajátítás	magyarázat, bemutatás, utasítás
Csoport feladatcserék:	<p><u>Az oktatás menete:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Előkészítő- és rávezető gyakorlatok többszöri ismételése, 2. Magasról bukfenc a mélybe segítséggel, segítségadás nélkül 3. Felugrás a szerre, bukfenc 60-100 cm magas ugrószekrényre segítségadás-sal, segítségadás nélkül, 4. Átugrás különböző magasságú, szőnyeggel beborított szeren, a gyakorlók felkészültsége és az elugró hely minőségétől függően segítségadással, segítségadás nélkül, tigrisbukfenc szőnyegre homorítással segítségadással, segítségadás nélkül. 	<p>a megfelelő értékorientációval megadja a szükséges reaklási irányokat a gyakorlat konkrét szituációiban.</p> <p>a gyakorlatban közvetlenül realizálódik a cél.</p>
Végrehajtás ellenőrzése	<p><u>Gyakrabban előforduló hibák:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. a tanuló nem hajtja le idejében a fejét a talajra érkezéskor (ebben az esetben a fejére eshet és megsérülhet), 2. a tanuló túl korán hajtja le a fejét (ilyenkor felgyorsul a forgás és a tanuló hátára esik anélkül, hogy a kezével meg tudott volna támaszkodni a talajon), 3. nem páros lábról ugrik el a tanuló, 4. túlságosan mereven kinyújtva teszi le a kezét a talajra (könyök és csukló) <p>tanult gyakorlat bemutatása</p> <p>értékelés, további (elérhető) cél kitűzése</p>	<p>A fejlesztés lehetséges módszerei</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ biztatás ✓ együttérzés kifejezése ✓ bátorítás ✓ dicséret ✓ hangulatos, jó vezénylés ✓ erőfeszítésre ösztönzés ✓ higgy önmagadban ✓ jót akarok neked ✓ pontosság nélkül nincs fejlődés!

Tanulói önértékelés:	<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ nyitottság a taníthatóság irányába ✓ bizalom másokban ✓ hozzáállás, kitartás, bátorság, állhatatosság ✓ ismerd el mások teljesítményét ✓ örülj mások sikerének ✓ kiértékelés képessége ✓ kritika elviselése ✓ merj kockázatot vállalni ✓ a változtatás igénye és az arra való alkalmasság. 	
Állandó gyakorlási anyag: kötélmászás		

Reflektálás (befejező rész)	
Tanultak hasznosítása:	A meglévő mozgások felhasználásával jutunk el az új feladatok elsajátításához: elemesorok, összefüggő talajgyakorlat összeállítása.
Milyen irányítást kaptak a tanulók ahhoz, hogy tudásukat megszerezzék és hasznosíthatják?	Fontos, hogy a tanulóknál tudatosuljon a megtanulandó gyakorlat mozgásképe, a sikeres végrehajtásig történő eljutás. Fejlesztendő képességek: <ol style="list-style-type: none"> 1. Magabiztosság 2. Munkabíró-képesség <ol style="list-style-type: none"> 1. Fizikai kitartás <ol style="list-style-type: none"> 1. Fájdalomtűrő képesség 2. Monotónia tűrő képesség 2. Akaraterő 3. Önfegyelem
Eszközök helyzetétele	Minden csapat a helyére viszi saját eszközeit.
Óra értékelése:	Órai munka, tanulók aktivitása, magatartása Folytatandó cél kitűzése
AZ ÓRA UTÁN	
Mentálhigiéniai feltételek, szertár- és öltözőrend	Tisztálkodási lehetőség biztosítása Szertár és öltözőrend ellenőrzés
Óraterv értékelése:	A tanulók képesek a mozgás fő elemeit végrehajtani. A gyakorlatok során értékelhetővé váltak a végrehajtások sikere vagy eredménytelensége. A feladat tehát a gyakorlás további biztosítása, előrehaladva a mozgás optimális (egyéni szabott) elsajátítása.

2.3. Tanulságok az óraterv elkészítése és megvalósítása során:

- A megvalósítandó oktatás-nevelés céljait elértem.
- A tanulók szintfelmérését az előképzettség tudásáról jól térképeztem fel.
- A csoportok kialakítása is jól sikerült. A „legügyesebb” csapat eljutott a 4 részes, a „leggyengébb” csapat 2 részes szekrény fölötti végrehajtáshoz.
- A gyakorlásra szánt idő nem volt elegendő, de a 45 perc erre adott lehetőséget. Így további gyakorló órát kell beterveznem a készség szintű elsajátításig.

Óra értékelése a kompetenciák tükrében:

Az óra személyiségfejlesztő értékelemzése, amit a tanulóknál el akartam érni:

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ➤ Alkalmazkodás | ➤ Lelkesedés |
| ➤ Együttműködés | ➤ Elszántság |
| ➤ Elkötelezettség | ➤ Felkészültség |
| ➤ Jó kommunikáció | ➤ Fejlődőképesség |
| ➤ Megbízhatóság | ➤ Önzetlenség |
| ➤ Fegyelmezettség | ➤ Megoldás orientáltság |
| ➤ Gyarapító | ➤ Kitartás |

- a csoportok kialakításánál és a szervezésnél figyelembe vettem:

- | | |
|--|---|
| ➤ elfogadás | ➤ ne told magad előre erőszako-
san. |
| ➤ tolerancia | |
| ➤ segítség | ➤ önzetlenség |
| ➤ pozitív attitűd a társakhoz | ➤ értékelni más eredményét |
| ➤ bizalom | ➤ figyelemkoncentráció a csoport-
ra |
| ➤ figyelem a csoportra | |
| ➤ önismeret | ➤ saját eredmény megosztása má-
sokkal |
| ➤ őszinteség önmagadhoz | |
| ➤ jóindulat másokkal szemben | ➤ igyekezd kiegészíteni a másikat |
| ➤ bizalom másokban | |
| ➤ éld bele magad mások hely-
zetébe | |

- Képesség, készség fejlesztés: az elsajátított tudáshoz szükséges készségek (előképzettségi szint megléte követelmény) folyamatos fejlesztése, egészség megóvási előképzettség (váll, karerő, ruganyosság, stb.) megfelelő.

- Tanár-diák kapcsolat, szervezés, együttműködés, kommunikáció: verbális ismeretnyújtás, szóbeli közlés, magyarázat a tanulói ismeretszerzés leggyakoribb módszere.

Ügyelek arra, hogy legyen érthető, célratoró, tömör, lényegkiemelő. Szemléletes kép alakuljon ki a feladatról. Ezt segítem a vizuális ismeretnyújtással, a bemutattással vagy bemutattatás.

3. Dokumentum

„Sportol a család” családi sportszombat

3.1. Bevezető reflexió

A sikeres, hatékony iskolai munka egyik fontos kulcstényezője az oktatási-nevelési intézmény partnerközpontú működése, amely a családdal való együttműködéssel, a gyermek igényeinek felmérésével összhangban valósul meg.

Az egészséges testi, lelki fejlődésnek elősegítése a testmozgás eszközeivel. A modernkor és az azzal együtt járó technológiák az embert egy mozgásszegény életmódba kényszeríthetik. Az iskolai testnevelés és sport kerete között azonban az egészségnevelés, a szociális kompetenciák, valamint a társakkal történő kreatív együttműködés egyaránt fejleszthető. E célok elérését segítik a szabadidőben szervezett sportprogramok. A szülők bevonása, aktivizálása ebbe a folyamatba nagyon fontos feladat. A gyermek teljesen másképpen viselkedik közösségben, mint a családban. A szülők szembesülnek az esetleges – a pedagógus által már felvetett probléma – valóságára. Gondolok itt – tapasztalatom alapján – olyan ellentmondásokra, hogy az otthoni nagy fegyelmi szigor miatt az iskolában tombol a tanuló. Vagy nagyon visszahúzódóvá válik, vagy agresszívvé, ha nem Ő a győztes, vagy a túlzott önbizalom hiányában kell a tanári, szülői biztatás.

Az „ép” családokban nevelkedő gyermek éppúgy, mint a „csonka” családból jövő szívesen sportol a szülőkkel. Ezzel a családok olyan mozgásokat, feladatokat oldhatnak meg együtt, amit csak mi teremthetünk. Példát lát a szülőben, hogy mennyire ügyes vagy épp ügyetlen, megmutathatja saját képességeit. Szívesen fogadja a dicséretet, a biztatást, a vizsgáztatást. Volt olyan tapasztalatom, hogy az elvált szülők gyermekével teljes összhangban együtt érkezett apa és anya. Elmondani nem tudom, mennyire boldogan fogadta ezt a tényt a gyerek.

„Hatékony iskola: együttműködő iskola

A család és az iskola közötti partnerségi viszony formálásának lehetőségei.

A gyermek nevelése mindenképp a családban zajlik, a gyermek egy család tagja, ezért hatékony iskolai munka nem képzelhető el a családdal való megfelelő kapcsó-

lat kiépítése nélkül. A különböző kulturális háttérből érkező tanulók esetében kiváltképp szükséges a szülők és az iskola közti partnerségre építő viszony kialakítása annak érdekében, hogy a gyermek iskolai előmenetele sikeres legyen. Minden családnak igénye és szükséglete, hogy partnerként, egyenrangú félként szívesen fogadják az iskolában, és gyermeke neveléséhez hasznos információkat kapjon a pedagógusoktól.”²

A tanárok személyéhez kapcsolódóan alakul ki a növendékek aktív viszonya az iskola által képviselt értékekhez, normákhoz, amelyek egyben a társadalom deklarált értékei és normái. Az ezekkel való azonosulás a társadalomba való beilleszkedés feltétele, az iskola legnagyobb és legfontosabb feladata. Ezért fontos a növendékek tanárhoz, iskolához való pozitív attitűdje, és a tanárok azon törekvése, hogy a fiatalok érzelmi szükségleteit is kielégítsék, hogy vezetői magatartásuk megfelelő legyen. Ez megvalósíthatatlan csak az iskolai oktatás ideje alatt. A testnevelőnek nagy szerep jut ebben a feladatban.

A sikeres, jól működő iskolák jellemzői között nem csupán a családdal való aktív és rendszeres kapcsolatkeresést, illetve kapcsolattartást találjuk, hanem a *tantestületen* belüli magas fokú kohéziót, együttműködést, kollegialitást, a problémákra való odafigyelést, a problémamegoldásra, a változtatásra, a fejlődésre való képességet is. A tantestület nemcsak célul tűzi ki a tanulók teljesítményének, helyzetének javítását, hanem konkrét lépéseket is tesz az ügy érdekében. Nagyon fontos az egymással való több és jobb *kommunikáció*. Ebben is segít a szabadidősport, ezek az iskolán kívüli programok.

3.2. Sportoljunk együtt!

2004-ben rendeztem az Illyés Gyula Általános Iskolában az első a „Sportol a család”, hagyományteremtő sportszombatot szeptember végén, a tanév folyamán még kettőt, az iskolát, a családokat, a lakótelepet megmozgató rendezvényeket.

Ezt követően minden évben, 2008-ig (munkahelyváltás miatt elkerültem az iskolából) volt sikeres, népszerű programja az intézménynek.

A folyamat ezután sem szakadt meg, mert a Pécsi Torna Egyesület kereteiben a tanév végi, évváró, értékelő programként megrendezésre került. A helyszín változik

² Földes Petra: Változások a család és az iskola viszonyában. Szempontok az iskola szocializációs szerepének újragondolásához Új Pedagógiai Szemle 2005/04

csak, a sport népszerűsítésére különböző iskolákban szervezzük. Természetesen az Illyés Gyula Iskolából is hívjuk és várjuk a résztvevőket.

3.3. Tervezés, szervezés

Meghirdetettük az osztályok közötti „mozgósítási versenyt” egy vándorkupa megszerzéséért, ezáltal a tanulók, a tanárok motiválása megtörtént. További biztatás a „pontszerző lapocskák” ajándékokra történő beváltására, a mozgás öröme, a szabadidő családi körben való eltöltésére.

Sportnapok - Vándorkupás sorozat a tanév folyamán:

- „*Sportol a család*” családi sportszombat (kocogás, gimnasztika, játékos ügyességi feladatok, terem tájfutás, családi váltóverseny)
- „*Krampusz Kupa*” sportszombat (labdarúgás, kosárlabda, asztalitenisz, darts, sakk, grundbirkózás, osztályok közötti váltóverseny)
- „*Tavaszi családi sportszombat*” (mint az első, gyerekeknek rajz-, a szülőknek, tanároknak főzőversennyel, akadályversennyel színesítve)

A rendezvény szervezési feladatai:

- 1) Az iskola felszereltségének felmérése, helyszínek kijelölése a minél több és változatosabb mozgási, játéklehetőség megvalósítása érdekében.
- 2) Két forgatókönyv: jó és rossz időre (a hirdetett napon megtartjuk a programot)
- 3) A rendezvényen segítők felkérése (helyszíneken felelősök)
- 4) A vezetőség, a tantestület, a szülői munkaközösség, az alapítványi kuratórium támogatásának elnyerése
- 5) Programajánlók a honlapon, plakátok, kiírások, szóbeli tájékoztatás fórumokon (szülői, tantestületi), osztályokban, órákon, iskolagyűléseken)
- 6) Sport TOTO elméleti segédanyag elhelyezése a falújságon. (1 hónap)
- 7) Pontgyűjtés részletes leírása
- 8) Média meghívása (a hírnév, a rendezvény sikerének egyik záloga)
- 9) Támogatók (szponzorok) felkeresése (jutalmak, díjak), meghívása



A képen a „TÁMOGATÓINK” tábla. 2007-ben az egészséges étkezés felhívására a MIZO joghurtjai a kocogás végén kerültek kiosztásra, a SIGNAL fogkrémet pedig a gyerekek és a szülők tartják a kezükben. A képekkel köszöntük meg felajánlásukat.

Egyik legnagyobb értéknek tartottam, hogy a lakótelepen élő, de más iskolában tanuló gyerekek is bekapcsolódtak programunkba.

3.4. Program:

Gyülekező, regisztráció (osztályonként jelenléti ív, a szülők minden gyermekénél aláír)

SPORT TOTO-kitöltés, megnyitó (köszöntés, tájékoztató) 10 pont

Közös zenés bemelegítés

Lakótelepi kocogás 10 pont



Ügyességi feladatok 2-5 pont

Célbadobások:



Kerékpár ügyességi pálya, floorball ütővel szlalom SAKK
Kötélhajtás, hullahopp, ugróiskola
Kosárra, kézilabda kapura dobás, rúgás
„Dekázás” lábbal, asztalitenisz, tollas ütővel



Terem tájfutás



Akadálypálya



Családi váltóverseny (anya, apa, 2 gyerek) 10 pont



Rendezvény zárása:

- Eredményhirdetés
- Családi váltóverseny érem, oklevél (saját készítésű) díjazás
- Mozgósítási verseny vándorkupa átadása, amit egy esztendőn át az osztály őriz
- Pontszerző „lapocskák” ajándékokra történő beváltása
- Az év sportrendezvényeire a résztvevők meghívása

3.5. Reflexió:

A feladatok összeállításánál figyelembe veszem a gyerekek életkorát, adottságait. Az iskola integrált intézmény, a tanulók 20-25 %-a speciális nevelést igénylő gyerek. Céлом volt és megvalósult, hogy bevonjam őket is a napi „mókába”. Mosolygós, kipirult arcocskáik bizonyították, hogy élvezték a feladatokat. Számukra a rajtvonal rövidítésével, a magasság csökkentésével, könnyített, szükség esetén, segítségével történő végrehajtással minden helyszínt kipróbáltak.

Szempontra számomra, hogy ne a testnevelés órán rendszeresen végezhető játékok ismétlődjenek egy szabadidős rendezvényen!

Például a váltóverseny feladatai:

Kalappal, lufival, történő váltás

Dömperhajtó váltó

„íróasztal terítés” asztalra: 1. füzet, 2. tolltartó, 3. ceruza, radír, 4. szék elé öltöztető váltó_1. sapka, sál, kabát, ernyő, 2. farsangi álarc, sapka, trombita.

Egy-egy gyakorlatot többször is teljesíthettek, a cél a folyamatos testmozgás volt.

Kreativitás: saját készítésű sakktábla, táblára rajzolt karikára dobás, lufik,

Az eredményhirdetésre várva spontán „focicsapatok” alakultak. A zárás után folytatva a játékot, azt a következtetést vontam le, hogy a következő alkalommal beiktathatjuk a programunkba.



Faliújságra kikerülnek a képek, az értékelés. Ezzel a következő sportszombat reklámozása, „kedvcsinálás” azoknak, akik nem vettek részt rajta.

A rendezvény a kompetenciák tükrében:

- *személyiségfejlesztés*: családi körben, osztálytársakkal, barátokkal, nevelőkkel közösen.

- *közösség kialakítás*: csapatok alakítása, váltóverseny, egymás segítése, biztatása

- *pedagógiai folyamat tervezése*: életkornak, képességeknek megfelelő feladatok. Cél a motiválás, a sikerélmény, sport népszerűsítése, *életen át tartó mozgásigény* kialakítás

- *műveltségi fejlesztés*: sporttörténet, sportági szaktudomány, szabály ismeret a sport TOTO előkészítésével, kitöltésével

- *értékelés*: jutalmazás érem, oklevél, ajándékok.

- *együttműködés, kommunikáció*: már az előkészítés folyamán, szülők, iskola nevelőtestülete, tanulók közös sporttal eltöltött napja. A szabad program kiaknázható lehetőséget biztosít a kapcsolattartásra.

- *szakmai fejlődés*: a mai kor lehetőségeinek kiaknázásával (internet), a szakmai továbbképzéseken való részvétellel új ötleteket, lehetőségeket találok a folyamatos fejlesztésre, mindig újszerű játékok beindítására (a terem tájfutás is egy országos testnevelők részére szervezett rendezvény után került a programba).

Sportol a család 2007.



4. Dokumentum: Egyesületi munkám

4.1. Bevezető reflexió:

2003-ban megalakítottam a Pécsi Torna Egyesületet, lehetőséget keresve a továbblépésre, a mai modern világ lehetőségeinek kiaknázására, a torna sport népszerűsítésére. A Baranya Megyei Tornaszövetség elnökeként, a Baranya Megyei Diáksport Tanács torna szakág vezetőjeként szervezem a megye és a város tornaéletét. Versenyeket rendezek, továbbképzéseken előadást, bemutatót tartok tanítóknak, testnevelőknek.

PTE DEÁK Általános Iskola és Gimnázium felkérésére egy oktatási bemutatót tartottam 2006-ban. A gyerekeket nem ismertem, mégis sikeres, a tanítókat segítő, tornát népszerűsítő óra volt, jó visszajelzéssel.



Tanítványaimmal szabadidős, egészségnap rendezvényeken is fellépünk, ezzel a sport iránti elkötelezettséget, az egészséges életmód propagálását tűztük ki célul. Aktívan veszünk részt a város sportéletében. Pályázatokat írok, amivel az elavult tornaszereket tudjuk felújítani, sportfelszereléseket, amiben versenyezni lehet. Nem rendelkezünk saját tornateremmel, ezért béreljük az iskolák tornatermeit. Ezáltal szoros kapcsolatot tartunk az intézményekkel, közösen neveljük a gyerekeket. Az eredményes és dicsőséges múlt megérdemelné, hogy a mai tornásztehetségeknek is elérhetővé váljanak a jó eredmények.



A Pécsi Torna Egyesületben 1 éves kortól foglalkozunk a gyerekekkel.

Célunk, a torna, mint olimpiai sportág népszerűsítése, valamint, hogy **minél több kis sportolónak tanítsuk** meg a szertorna koordináció, ügyesség és bátorság fejlesztő mozgásanyagát. Ez preventív jellegénél fogva elősegíti a mozgásszervi elváltozások megelőzését, az egészséges ifjúság kialakítását.

A sport szeretete, a mindennapos mozgásigény, az egészséges életmód már igényükké, életvitelükké válik a munkánk által. Jelenleg erre van lehetőségünk, de ezzel – hiszem és vallom -, hogy nagyon fontos feladatot látunk el!

4.2. Társadalmi hasznosulás:

- Feladatunknak tekintjük a torna sportág hagyományainak megőrzését, ápolását városunkban, megyénkben.
- Célkitűzésünk és feladatunk, hogy minél több helyszínen, minél több tanítványt lelkesítsünk és oktassunk ebben a gyönyörű sportágban. Tevékenységünkkel részt kívánunk venni egy egészséges, a sportot szerető és abban aktívan résztvevő ifjúság nevelésében.
- Kiválasztó és előképző bázis lehetünk a városban versenyszakosztályt működtető egyesületek számára. Speciális terem hiányában, az általunk nevelt kis sportolók más sportágakban fejlődhetnek „nagy” versenyzőkké.
- A város, a megye sportéletében aktívan veszünk részt.
- Szakmai támogatást biztosítunk az oktatási intézményekben folyó torna sportágat oktató kollégáknak, a fogyatékkal élők részére pedig tornaoktatást szervezünk.

Társadalmi aktivitás:

- Rendszeres testedzést 6 helyszínen biztosítunk az ifjúság számára.
- Életkor minél szélesebb körben (bébitől a felnőtt korig), hozzájárulva a lakosság egészségi állapotának megőrzéséhez, ill. fejlesztéséhez, javításához.
- Szabadidős tevékenységet is folytatunk, minél nagyobb tömegeket megmozgatva. Sportrendezvények, szabadidős programok támogatása munkánkkal, ötleteinkkel.
- Együtműködő és partneri kapcsolat a város egyesületeivel, önkormányzattal, oktatási intézményekkel.
- Egyesületünk 7-8 versenyt rendez évente a megye kis tornászainak.
- Honlap működtetése: munkánkról folyamatosan beszámolunk, minden tudnivalót közzétéve kapcsolatot tartunk tagjainkkal, támogatóinkkal, az érdeklődőkkel.
- Az adó 1%-ára támogatók keresése.

4.3. Az emberi fejlődés és tanulás



1 éves körüli gyermekekkel 4 éve foglalkozom. Ez a felkérés egy új kihívást, fejlődést biztosított számomra. Három évtizedes szakmai gyakorlatom (3 évesek a kezdetektől voltak a tanítványaim között), a célirányos tudományos kutatások, szakmai segédanyagok felkutatása után lelkesen és nagy sikerélménnyel tartom heti két alkalommal foglalkozásaimat a pécsi Szivárvány Gyermekházban.

Az egyetemi tanulmányaim idején a Pedagógia tantárgy feladatánál ezért választottam és dolgoztam fel a mozgás általi tanulás és fejlődés témát.

„Születéstől három éves korig a mozgásfejlődés a legbiztosabb jele az értelmi képességek fejlődésének. Ez az időszak az érzékszervi-mozgásos-értelmi fejlődés szakasza, és kiemelkedő fontossággal bír a későbbi tanulási képességek alakulását illetően.”³



„10 hónapos korban mászik a gyermek. A mászás –a keresztező mozgások révén- erős fejlesztő hatással bír, összehangolja a jobb és bal agyfélteke harmonikus működését, fejleszti az idegrendszert, nagyban segíti a tanulási képességek fejlődését.”⁴

1-3 év: A gyerek a sokféle és gyakori mozgással tulajdonképpen ösztönösen fejleszti saját magát, felkészíti agyacskját a későbbi tanulásra.

„Az érzékszervi-mozgásos tanulás időszaka ez (szenzomotoros intelligencia), a cselekvésbe ágyazott gondolkodás ideje. A gyermek legfőbb tevékenysége a játék. Mozgás és ismeretszerzés (gondolkodás) egyszerre van jelen, segítik egymást.”

³ Tündér Tanoda 1. Mozgásfejlődés. Tanul a gyerek, ha mászik!
<http://www.tundertanoda.hu/mozgasfejlodes/mozgasfejlodes-tanul-a-gyerek-ha-maszik.2012>. április 24.

⁴ Tündér Tanoda 2. Mozgással a fejlődésért.
<http://www.tundertanoda.hu/mozgasfejlodes/mozgasfejlodesmozgassal-a-fejlodesert>. 2012. április 24.

Érzékszervek bekapcsolása

Egyensúly



Testséma, figyelem



Helyzetérzékelés



Nagyon fontos és nélkülözhetetlen a mozgástanulás szempontjából hogy a gyermek örömét lelje a mozdulatokban, a mozgással egybekötött játékokban.

Óvodáskor időszakában:

Fejlődik a mozgáskoordináció, erősödnek a kézfej és az ujjak izmai. Ez alapvetően meghatározza a gyerek későbbi rajz és íráskészség fejlődését. „A finommotoros koordináció hat és hét éves kor között fejlődik ki olyan szintre, ami már optimális alapot biztosít az írástanuláshoz.”⁵

Téri tájékozódása kialakul.

„Az alapvető téri irányok (bal-jobb, fent-lent) pontos észlelése elengedhetetlen az olvasástanulás során, hiszen nem mindegy, hogy melyik betű „hasa” melyik irányba fordul, hogy a betűk szára jobb vagy bal oldalon van-e, hogy felfelé vagy lefelé kell-e húzni a



⁵ Tündér Tanoda 3. Testséma fejlesztés
<http://www.tundertanoda.hu/tag/testsema-fejlesztés> 2012. április 24.

vonulat egy-egy betű leírása közben. Pl.: d-p, b-d, b-p, t-f, n-u, stb. Testi fejlődése: koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése –az óvodapedagógusok képzésének fejlődése kapcsán- egyre inkább beépül az óvodai testnevelés gyakorlatába.”⁶

Az első gyermekkor (4-7 év)

A gyermek állandóan készen áll a játékra, a mozgásra. Motorikus tanulási képességének eredményeként rengeteg új mozgást képes megfelelő színvonalon elsajátítani. Javul a mozgások pontossága és gazdaságossága. Az alapvető mozgásformákból kialakulnak –oktatásunk során- a sajátos sportági technikák. (pl. „magastávolugrásból” lesz a magas- és távolugrás). Megfelelő bemutatás és szóbeli utasítás alapján képes megérteni a globális mozgásfeladatokat. A mozgásgyorsaság és az állóképesség jelentékenyen fejlődik, az ízületi mozgékonyaság nagy egyéni eltéréseket mutat. Erőfejlesztésnek még nincs itt az ideje. Kialakul az ismert mozgások variálása.

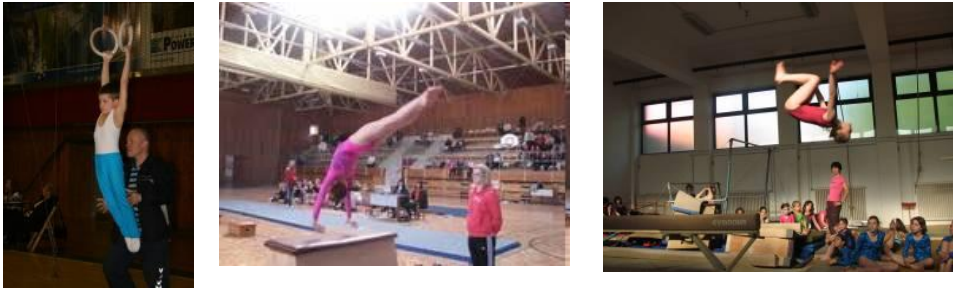
A második gyermekkor (8-12 év)

Ez az életkori periódus a serdülésig tart. Fő jellemzője a nemek közti testalkati, fiziológiai és motorikus különbségek megnyilvánulása. Az időszak első felében a gyermek állandóan készen áll a mozgásra, a teljesítményre való törekvése kialakul. Javul a motorikus tanulási



si képesség, főleg a mozgás ritmusa. A második felében csökkennek, és szinte eltűnnek a felesleges mellékmovások, pontossá és gazdaságossá válnak. A változás egyrészt a pszichés fejlődésben, a kondicionális és koordinációs képességek javuló színvonalából ered. Előtérbe kerül a teljesítménykészítés, a siker utáni vágy.

⁶ Tündér Tanoda 4.: Testsema fejlesztő mondókák
<http://www.tundertanoda.hu/testsema-fejlesztos/fejlesztzo-foglalkozas-otthon-testsema-fejlesztzo-mondo> 2012. április 24.



Pubertáskor (12-18 év)

A sportágválasztás utáni motoros képességfejlesztéssel a lehető legjobb eredmény elérése, speciális, kondicionális képesség fejlesztés. A sport –mint a motoros tanulás tartalma- cél és eszköz is a tanítás-tanulás folyamatában és egyben a személyiség fejlesztésének sajátos eszköze is.



Versenysport-maximális teljesítmény-kiváló eredmény

A sport lehet:

- Preventív (megelőző)
- Regeneráló (helyreállító)
- Aktivizáló (cselekvésre ösztönző)
- Rekreációs (felfrissítő)

A sport funkciói:

- Személyiségformálás, a nevelés eszköze (pedagógiai eszköz)
- Az egészség megőrzése, megszilárdítása, fejlesztése (egészség sport)
- A szabadidő eltöltése, szórakozás (szabadidő sport)
- Képességek fejlesztése, teljesítmények fokozása (teljesítmény sport)
- Versenyzés, vetélkedés, magas szintű teljesítmény (verseny sport)
- Csúcsteljesítmények elérése, élsport („profi sport”)
- Gyermek sportolási lehetőségei, igénykialakítás, sporttehetség kiválasztás, tehetséggondozás (diák sport, iskolai sport)

A sporttevékenységhez szükséges erkölcsi tulajdonságok:

- Áldozatkészség
- Bátorság
- Önuralom
- Szerénység
- Boldogság
- Fegyelmezettség
- Felelősségtudat
- Állhatatosság
- Becsületesség
- Nagylelkűség
- Hűség
- Szabályok elfogadása



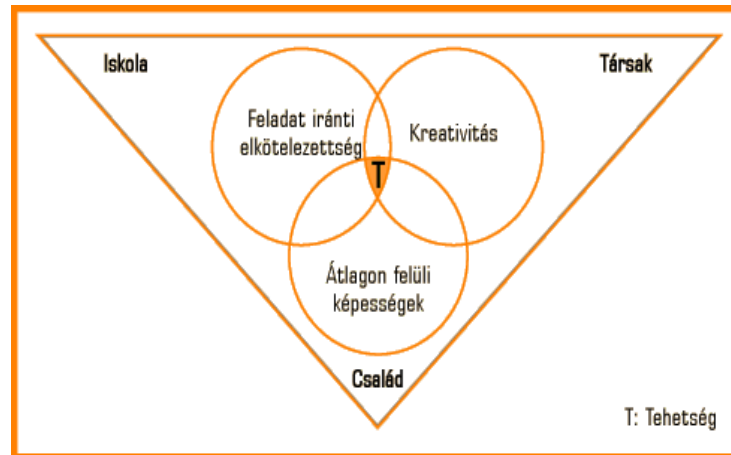
Nem elég felismerni a kiemelkedő képességű gyerekeket és a sportág felé csábítani őket, a tehetséggondozás ennél lényegesen nehezebb és hosszabb feladat. Nemcsak edzésméleti, élettani szempontból kell figyelemmel kísérni az eredmények alakulását, legalább ennyire fontos a gyerekek nevelése is. Ezt a munkát közösen, az iskola, a család együttműködésével valósíthatjuk meg.

”Mönks és Knoers többtényezős tehetségmodellje (1997)

Mönks (1997) szerint a tehetség három személyiségjegy interakciójából jön létre. Az egészséges fejlődéséhez megértő, támogató társadalmi környezetre van szükség a család, az iskola és a társak részéről. Más szóval: a hat faktor pozitív interakciója a tehetség megjelenésének feltétele.”⁷

⁷ Pedagógiai szemle 2007. június 47-55. oldal

Révész László – Bognár József – Gécsi Gábor Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban <http://www.ofi.hu/tudastar/uj-pedagogiai-szemle-090617-134> 2012. április 24.



Életem értelme, hivatásom a gyerekekkel való foglalkozás.

Így gondolom, és eszerint dolgozom:

Minden gyermek egy érzékeny hangszer, külön-külön kell játszani rajta. Szeretem megismerni őket, a tudásom és szeretetem legjavát nyújtom. Lelkesen, vidáman érkeznek a foglalkozásokra, de a legmeghatóbb a szülők öröme, akik végigélhetik a fejlődést.

Nagy sikerélménnyel oktatok, hisz minden órán együtt örülhetek a tanítványaimmal egy-egy sikernek, egy-egy végrehajtott önálló mozdulatnak.

A mai napig bemutatom a tornaelemeket, együtt gimnasztikázom velük. Hiszem, hogy a bemutatás fontos módszertani elem, mert a gyerekeknek kell a cél meghatározásánál a vizuális kép is. Emellett az „együttsportolás” motiválja őket. Az órák hangulata vidám, a gyerekek mosolyogva, lelkesen jönnek. Biztatom őket, támogatom és mellettük állok minden problémájukban, bizalommal fordulhatnak hozzám mindenben

4.4. Együttműködés, versenyek

A bevezető reflexióban már utaltam arra, hogy egyesületi munkám nagyon fontos szerepet játszik a város és a megye sportéletében. A versenyek szervezése nagyon fontos a sportolók életében. Így kapnak visszajelzést a munkájukról, a siker élménye újabb lendületet ad a folytatásra. A „szereplés” (szülők, társaik előtt) sok gyermeknek nehézséget okoz. Meg kell tanulnia előadni az elsajátított gyakorlatokat. Az életben is előfordul majd, hogy szerepelnie kell, ezt segítik elő a versenyszituációk.

Legnagyobb eredményt 2005-ben értem el az Illyés Gyula iskola fiú II. korcsoportos csapatával. Országos ezüstérmet nyertünk.



A versenyt Pécs városában 726 sportolónak én rendeztem. Ebben az évben a szakmai munkám elismeréseként Pécs város

legjobb testnevelő tanára kitüntetést kaptam a Pécs-Baranya Testnevelő Tanár Egyesületétől.

Minden évben eljutunk egy-egy új csapattal az országos megmérettetésre.



Idén tavasszal a Bánki Donát Úti Iskola gyerekeivel lettünk az ország 8. legeredményesebb csapata. Ezeket az eredményeket az iskola támogatása nélkül nem érthettük volna el.

Az országos, helyi sportrendezvényeken hirdetjük a mozgás fontosságát, szervezzük munkánkat. A 2011 őszen rendezett Nagy Sportágválasztón is kitelepültünk egy jó programmal, bemutatókkal.



4.5. Reflexió

Az egyesületi munka eredménye az egészséges, harmonikus *személyiségfejlesztés*. Csapatsport is, hisz a versenyeken 6 főből áll. Ezáltal a *közösségi szellem*, az egymás támogatása, ezzel együtt járó pedagógiai lehetőségek általi nevelés teljesen megvalósul. A fejlesztés csak egy jól megtervezett, egymásra épülő *pedagógiai folyamat, jó tanulási folyamat szervezés és irányítás* keretében történhet. A sport fejlődése is felgyorsult, ezért a *szaktudományi tudás*, tudomány új vívmányainak elsajátítása a feladat. Ezt a *szakmai fejlődésben való elkötelezettséggel, önműveléssel* oldhatom meg. A tanulók iskolai előképzettségének fejlesztésével a képességek és készségek is edződnek. A *pedagógiai értékelés* a versenyeken elért eredmények által történik. A napi kapcsolat az iskolával, a szülőkkel adja az *együtműködés* alapját.

Igényem van a folyamatos fejlődésre, ezért minden lehetőséget megragadok, hogy tovább képezsem magam. Az egyetemi tanulmányaim során segítséget kaptam a problémás gyerekek fejlődés-lélektani kezelés módjaira, mi a teendőm a figyelem felkeltés céljának elérésekor, a feszültség levezetés modelljével is bővült repertoárom. A testnevelés tantárgyak által színesebbé varázsolhatom a foglalkozásaimat.

5. Dokumentum: Tornasport oktatása az iskolában

5.1. Bevezető reflexió

„Ismeretet szerezni, törvényszerűségeket felfedezni, szabályt alkotni, gyakorlás révén valamilyen képességet fejleszteni, együttműködő magatartást kialakítani, ezáltal tudásra szert tenni s ezt átadni embertársainknak, a következő generációnak – mindez egyidős az emberiség történetével.”⁸

Ilyen gondolatok vezéreltek munkámban, hogy 18 év tornamúlt és 34 év testnevelő tanári munkám során csokorba gyűjtöttem, kipróbáltam oktatási menetet a torna elemeinek elsajátítására. Évek óta feldolgozom tapasztalatomat és előadásokon közvetítem a kollégáimnak. Tervezem, hogy egy segédanyag formájában közreadom.

Tapasztalatom szerint a torna mozgásanyaga háttérbe szorul a testnevelés tantárgy keretében. A következő okokat találtam: tornaszerek hiánya, elavultsága, az óra intervallumában kell megoldani a szerek kikészítését, elpakolását, ez nagy kihívás a tanítóknak, testnevelőknek. Az oktatás folyamán előtérbe kerül a szakszerű segítségadás és a felelősség a baleset megelőzésére. Ehhez nagy szakmai gyakorlat szükséges. Ezt szeretném bemutatni mindenkinek, hogy a fokozatos, egymásra épülő gyakorlatokkal minimálisra lehet csökkenteni ezeket. A torna mozgásanyaga más mozgásoktól eltérő, szerkesztett mozgásokból áll, sokirányú fejlesztő hatása van. Elsősorban a koordinációs és kondicionális képességek fejlődnek. Fejleszti a szervrendszerek sokirányú alkalmazkodását, az egyensúlyozó apparátust, javítja a térben és időben való pontos mozgásérzékelést. Alkalmas a gerincelváltozások megelőzésére, segíti a helyes testtartás kialakítását. A felsoroltak is azt bizonyítják, hogy a torna mozgásanyagának oktatása jelentősen segíti a sokoldalú és harmonikus *személyiség-fejlesztést!*

5.2. A torna oktatása az iskolában

A tornának rendkívül széleskörű, változatos mozgásanyaga van. Izgalmas, mindig új, kihívásokkal teli órákat varázsolhatunk tanítványaink elé. A gyerekek élvezik a szereken való mozdulatokat, motiválhatóak az egymásra épülő mozgássorozatok elsajátítására. A diákok sok élménnyel, az eredményesség adta lelkesedéssel hagyják el

⁸ Veszprémi László: Didaktika (áttekintő alap a felsőoktatás és a pedagógus – továbbképzés számára APC Stúdió Gyula 2005. (7. oldal)

óráról órára a tornatermet. A megfelelő előkészítő, rávezető gyakorlatok, a „segéd-eszközök” lehetővé tették számomra, hogy minimálisra tudtam csökkenteni a tanári segítségadást, elmaradtak a napi mázsákban mérhető emelgetések.

A torna mozgáskoordinációt, állóképességet, ruganyosságot, gyorsaságot fejlesztő mozgásanyaga nagyon fontos minden gyermek számára. A gyakorlatok legkönnyebben a 3-10 éves korosztálynak oktathatóak. Később megnőnek a gátlások, a serdülőkori biológiai átalakulások (has-, hát- és végtagi izomzat fejlődése). Ezért van az, hogy a tanulók motiváltsága a tornamozgások bemutatásával kapcsolatban erősen csökken az évekkel, tehát az alsó tagozatban kell elsajátítaniuk annyit a torna mozgásanyagából, amennyit csak lehet. Később, nehezítve a feladatokat (pl.: a szekrény magasságának növelése, mozgásanyagok összekapcsolása) szinten lehet tartani az elsajátított tudást. Arra is rávehetőek, hogy új gyakorlatokat tanuljanak, de ehhez kell az alapok pontos végrehajtása.

5.3. A tanítás-tanulás folyamata

Módszerek:

A tanulási folyamat elején nagy gondot kell fordítani arra, hogy a tanuló a feladatot értelmezze, mert így alakul ki benne a megtanulandó mozgás első „durva” képe. Főként a magyarázatot és a bemutatást, illetve e kettő együttesét alkalmazom.

A tanítás-tanulás folyamatát minden esetben megelőzik és kísérik a speciális gyakorlatok:

- Tartalmazniuk kell a gyakorlat fő mozgástevékenységét (koordinációs faktor).
- Az izommunka jellege, dinamikája és ritmusa meg kell, hogy feleljen az elem végrehajtása során kifejtett izommunka jellemzőinek (képességszintfaktor).
- A speciális képességfejlesztő gyakorlat részletei is minél jobban feleljenek meg az oktatás tárgyát képező mozgás mozzanatainak.

Folyamat:

- A sorrend nem kötelező érvényű egymásutániséget jelent, de a tanítvány adott speciális fizikai képességszintjének megfelelő, koordinatív egyszerű elem elsajátítása könnyebb.

- Az azonos szerkezeti csoportban sorolható elemek az egyszerűbb technikai könnyített formában tartalmazza a következő, nehezebb mozgás elemeit, és így lényegesen lerövidíti annak tanulási idejét.
- A mozgásoktatás ilyenfajta megtervezésének hangsúlyozott előnye: ha nagyobb lépésekben haladunk, akkor csak a legtehetségesebbek képesek a tempót követni. Túlságosan nagy lesz a lemorzsolódás, olyanok is lemaradnak, akik a megfelelő előkészítés és képzés esetén később jobb eredmények elérésére lennének képesek.
- Egyik oktató feladatról akkor térhetünk át a másikra, ha a megelőzővel a kifogástalant megközelítő végrehajtást érünk el.

Felépítés:

- Az előkészítést követően a feladat tulajdonképpen „csupán” a gyerek által már elsajátított mozgások összekapcsolása.
- E gyakorlatok végeztével a cél a pontosítás, rögzítés.
- Életkori sajátosságainak megfelelően a játékosság, a feladat folyamatos nehezítése, a változatosság fő célom.

Célom, hogy bemutassam, nem nehezebb a tornaanyag oktatása, mint a testnevelés tantervében szereplő bármely más tananyag.

Fokozatos, lépcsőzetes, célirányos előrehaladás könnyíti a segítségadás fizikailag megterhelő munka alól. Pusztán csak a megnyugtató és a balesetet megelőző tanári közreműködésre van szükség.

A tanulók sokszori és önálló gyakorlása során szerzett változatos mozgásélmények biztosítják azt a kellő mozgástapasztalatot, - ennek kapcsán pedig azt a tanulási fokot, valamint önbizalmat-, amelyek birtokában maguk is képesek legyenek a mozgások megtanulására.

Szervezési feladatok:

Általános bemelegítés:

- Átmozgató, minden izomzatra kiterjedő, változatos gimnasztikai gyakorlatok.
- Lazítás, erősítés, tartásjavítás.
- Az órai feladatot előkészítő, gimnasztikába beépíthető gyakorlatok.

- Alapvető tornaelemek oktatásának beépítése (gyertya, híd, stb.)
- Gyakran alkalmazom a zenére történő gimnasztikát, élvezetes és figyelmet követelő cézzal.

Megoldási módok, eljárások:

- A torna mozgásanyagához szervesen kapcsolódó állatutánzó gyakorlatokat szívesen alkalmazom talajon, szereken
- Óvisoknál és elsősöknél egy állatkerti vagy cirkuszi séta meséjébe ötvözöm a különböző állatokat
- Végeztetem: padon, medicinlabda, karika és zsámoly felhasználásával. Versenyszerűen is.
- Akadálypálya összeállításval, a tanulók kreativitását és a tornamozgások felhasználásával nagyon intenzív órát varázsolok játékosá téve azt.
- A különböző fogójátékokba beépítem az erősítő és lazító feladatokat, a gimnasztikai kiinduló helyzeteket, stb.
- Az óra végén erősítünk, bordásfalon vagy bordásfalnál hasizom gyakorlatok, láberősítő guggolás, karhajlítás mellső fekvőtámaszban, ez elmaradhatatlan.
- Egy szeren csak az oktatás fázisában dolgozom (mivel az osztálylétszámoknál csak a talajszőnyeg áll rendelkezésünkre elegendő mennyiségben), ezért a több szeren való gyakorló órákat tartom célravezetőnek. Így megoldott a már megtanult elemek szinten tartása és az órák változatosak.
- Ezáltal megoldott, hogy a segítségnyújtást megadhatom az új feladatnál, a többi szeren már önállóan is tudnak gyakorolni.
- Szekrényugrás oktatásánál használom a padot, zsámolyt előkészítésre, így szintén megoldott a több helyszínen való munka.
- A bemutatást felvállalom, de aki nem tudja ezt megtenni, úgy egy ügyes és „könnyű” gyerek segítségével megteheti. Ekkor mindenki erre figyel.
- Fontosnak tartom, hogy egy-egy feladat végén az osztály előtt tapssal jutalmazva egyesével bemutathassák tudásukat a tanulók. Ez jó lehetőség a dicséretre, biztatásra, javításra.
- Minden osztálynál elérem, hogy egymást segítsék, és elismerjék az erőfeszítéseket, hogy önmagához képest mekkora dicsőség, ha valaki

végrehajtja a feladatot. (mindig elfogadják a legmagasabb elismerést, aki adottságaihoz mérten maximumot nyújt egy feladatnál).

Általános célok:

- A csoport kialakítása után a mindenkori együttes munka elérése.
- A kiscsoportokban az egymástól látott helyes mozgások elsajátítása, egymásra odafigyelés.
- Helytelen vagy hibás mozdulat, tartás azonnali javítása, rossz és jó különbségének kiemelése.
- Mozgáskoordináció javítása, készségek formálása, fejlesztése.
- Tehetségek felkutatása, speciális szakosztályokba irányítása, támogatás.
- Tartásjavítás, esetleges szakorvostól segítségkérés.
- Értékelés sok dicsérettel, további motiválás.

Szakmai célok:

- A torna mozgásanyagának elsajátítása.
- Sportágspecifikus mozgáskészségek kialakítás, fejlesztése, javítása (pl.: lazaság, erő, ruganyosság, stb.).
- Diákolimpiai versenyekre való felkészítés, versenyeztetés.

A tornatananyag oktatásának szervezeti formái

Egyéni - együttes

- együttes foglalkoztatás;
- csoportonkénti foglalkoztatás;
- egyenkénti foglalkoztatás.

Köredzés – a csapatfoglalkoztatás egy kiszélesített formája.

A csapatfoglalkozások szervezése (intenzív gyakoroltatás)

- A csapatok kialakítása
- A terem, a gyakorlóhelyek, a szerek berendezése
- A csapatvezetők kijelölése, a csapatfegyelem megkövetelése
- A cserék fegyelmezett lebonyolítása
- Ellenőrzés, irányítás
 - helyezkedés
 - minden csapathoz eljutni

- az új tananyagot tanulókra több figyelem
- hibajavítás, jellemző hibánál a gyakorlást meg kell állítani
- nevelési helyzetek kihasználása

5.4. A tornatanítás, tanulás testnevelés-elméleti kérdései

Dr. Hamar Pál tanszékvezető egyetemi docens a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán tanít. A tornaoktatással kapcsolatban publikál. Tisztelem munkásságát, elhivatottságát, sokat tanulok tudományos munkáiból. A következő anyagot is egy előadásából idézek.

„Oktatás felépítése a torna mozgásanyagával

1. Képességfejlesztés

Kondicionális és koordinációs képességek.

Különös tekintettel:

- Hajlékonyság
- Ízületi mozgékonyosság
- Egyensúlyérzék
- Erő fejlesztés
- Állóképesség (rendszeres, sok ismétlésszám)
- Térlátás, mozgásérzékelés
- Dinamikus végrehajtás



2. Módszertani alapelvek:

- Ízületeket körülvevő izomcsoportok alapos „bemelegítése”
- Előkészítő és célgyakorlatok a feladat által
- Pontos technikai oktatás, elsajátítás
- Lépésről lépésre haladás (egymásutánosság)
- Begyakoroltatás
- Differenciált elsajátítási szint célkitűzés
- Sikerélmény, további motiváció

3. Kiemelt tanári módszerek:

Óra előtt:

- Tervezés
- Szakmai felkészültség
- Módszertani felépítés
- Képesség felmérés

Óra alatt:

- Célkitűzés
- Szervezés
- Nevelési célzatú közlés
- Differenciálás
- Bemutató-Megfigyelés
- Magyarázat-Ösztönzés
- Fegyelmezés-Dicséret
- Javítás
- Kérdések-visszacsatolás
- A gyerek érdeklődésének fenntartása (változatosság, sikerélmény)
- Teljesítményfokozás

4. Munkánk menete:

Gyakorlóhelyek kialakítása (célfeladatokhoz)

Sérülésmentes szerek, eszközök használata (puha szőnyeg, stb.)

- Bemutató-szemléltetés–magyarázat–gyakorlás–hibajavítás–ellenőrzés–értékelés
- Motiválás, érthető és elérhető célkitűzés
- Személyre szabott indíttatás
- Könnyen elsajátítható feladat
- Technikai alapokra felbontott mozgás szerkezet (képességek figyelembe vételével)
- Testi képességeket előkészítő gyakorlatok
- Mozgás lényegét adó mozzanatok
- Dicséret⁹

⁹ Dr. Hamar Pál Semmelweis Egyetem *Testnevelési és Sporttudományi Kar*, TF.
tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/hp1.ppt 2012. 03. 21.

5.5. Reflexió

A torna oktatásáról már több könyv is kapható, mégis a lelkesedésem az általam összeállított anyaggal kapcsolatban az, hogy már több alkalommal is eredményes bemutatót tartottam. A kezdő mozdulatok oktatását nagyon jól felépítettem, amivel az oktató nagy sikerélménnyel, egy-egy elsajátított mozdulat végrehajtásával fejezi be a tanórát. Ez ösztönzi a gyerekeket a további munkára. Nagyon jó visszajelzések érkeztek. Ebben a tanévben a Bánki Donát Úti Általános Iskolából a 3. osztályban tanító kolléganőm felhívott telefonon, hogy a kézállításba fellendülés gondot okoz, nem tudják a gyerekek végrehajtani. Megtartottam egy órát, minden tanuló a végén a bordásfalnál segítségadással vagy anélkül, de sikeresen lendült fel. Ez csak egy példa. Rendszeresen segítek az iskolákban. A torna oktatását tornaszobákban is meg lehet oldani. Óvodákban szakmai segítséget nyújtok, foglalkozásokat tartok. A Szent Margit Iskolában kialakítottak egy tornaszobát, elvállaltam, hogy egy osztállyal megmutatom, milyen szervezési feladatokkal, pedagógiai módszerekkel lehet testnevelés órát tartani. Évek óta tapasztalatommal segítek a testnevelés érettségire torna felkészítésében. A „nagy” diákokkal is az alapoktól indulunk, lépésről lépésre haladva jutunk el a bemutatandó gyakorlatokhoz.

A torna oktatásánál a következő kompetenciák jelennek meg, ezekre kitértem a dokumentum részleteiben:

- Tanulói személyiség fejlesztése
- Tanulói közösségek alakulásának fejlesztése
- Pedagógiai folyamat tervezése
- Szaktudományi tudás, tanulói képesség fejlesztés
- Tanulási folyamat szervezése, irányítása
- Pedagógiai értékelés
- Szakmai együttműködés és kommunikáció
- Szakmai önművelés (tapasztalat gyűjtés, új szakirodalom)

A konkrét szakmai anyag a 3. mellékletben lett elhelyezve.

6. Irodalomjegyzék

Könyvek:

1. BALLÉR ENDRE: A Nemzeti alaptantervtől az iskolai nevelő-oktató munka tervezéséig. Budapest, Országos Közoktatási Intézet 1996.
2. CZIRJÁK JÓZSEF: Testnevelélmélet Sport, Budapest 1965
3. DONÁTH FERENC- DR. HAMZA ISTVÁN- MOLNÁR FERENC- VÍGH LÁSZLÓ: Torna az iskolában TF Budapest 1996.
4. DR. ARDAY LÁSZLÓ: A testnevelés tanítása (tanári kézikönyv) Korona Kiadó Budapest 2001.
5. DR. BEJEK KLÁRA- DR. HAMAR PÁL: Torna ABC OKKER Kiadó Zrt. Budapest 2000.
6. DUBECZ JÓZSEF: Tanári kézikönyv Általános Iskola Testnevelés, Tankönyvkiadó Budapest 1986.
7. FARMOSI ISTVÁN – GAÁL SÁNDORNÉ: Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2007.
8. GÁRDOS MAGDA – DR. MÓNUS ANDRÁS: Gyógytestnevelés Sport, Budapest 1982.
9. GOMBOCZ JÁNOS (2004): A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe In: Bíróné Nagy E. (szerk.) Sportpedagógia Dialóg Campus Kiadó Budapest - Pécs 147-168.o.
10. HABERLING-SPÖHEL, URSULA (szerk.) 1008 torna játék és gyakorlat Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2003.
11. HIRTZ, PETER –HOTZ, ARTURO –LUDWIG, GUDRUN: Mozgáskompetenciák Egyensúlyozás Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004.
12. KEREZSI ENDRE: Sporttorna Sport Budapest 1966.
13. KEREZSI ENDRE: Talajtorna a testnevelés órán (A fiú és leány népiskolában, valamint a közép- és középfokú iskolákban) STEPHANEUM Nyomda Budapest 1944.
14. KIRÁLY TIBOR (szerk.) A testneveléstanítás módszertana tanítók részére Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2001.
15. KÖNTÖS ZOLTÁNNÉ – DR. REIGL MARIANN: Hogyan csináljam? Tanulási segédlet Korona Kiadó Budapest 2008.

16. KUNZ, TORSTEN: Pszichomotoros fejlesztés az óvodában Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 1999.
17. MAKSZIN IMRE: A testnevelés elmélete és módszertana Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2007.
18. NÁDASI LAJOS: Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest 2001.
19. NÁDORI LÁSZLÓ – BÁTONYI VIOLA: Európai Unió és a sport (Unió csatlakozás a sportban) Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2003.
20. NANSZÁKNÉ CSERFALVI ILONA: Gyermekközpontú pedagógiák Lícium-Art Könyvkiadó és Kereskedelmi KFT Debrecen 1998.
21. RÁCZ ILDIKÓ: Az aerobic JGYTF Kiadó Szeged 1992.
22. RÉTSÁGI ERZSÉBET (szerk.) Kézikönyv a testnevelés tanításához Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2001.
23. RÉTSÁGI ERZSÉBET: A testnevelés tantárgypedagógiája Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004.
24. Tanári Kézikönyv A középfokú nevelési-oktatási intézmények iskolai testnevelés és sportmunkájához Alkotó szerkesztő: NAGY SÁNDOR, Veszprém, 1991.
25. VESZPRÉMI LÁSZLÓ: DIDAKTIKA áttekintő alap a felsőoktatás és a pedagógus – továbbképzés számára APC Stúdió Gyula 2005.

Internetes források:

1. A *TORNATANÍTÁS, TANULÁS TESTNEVELÉS-ELMÉLETI KÉRDÉSEI*. Dr. Hamar Pál. tanszékvezető egyetemi docens
<http://www.tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/hp1.pp> 2012. február 28.
2. Dr. Hamar Pál: *Testnevelés elmélet Sportismeretek I. 2008.*
<http://www.csanadiiskola.hu/docs/Sportiskolamenu/modszertanianyagok/testnevelimdrhamarpal.pdf>
3. Dr. Hamar Pál *önéletrajz, publikációk 2008.*
<http://tf.hu/hallgatoink/intezetek-tanszekek/torna-rg-tanc-es-aerobik-tanszek/oneletrajzok/dr-hamar-pal/> 2011. október 15.
4. Dr. Hamar Pál: *A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban Új Pedagógiai Szemle 1998. április 48-56. oldal*
<http://epa.oszk.hu/00000/00035/00015/1998-04-nm-Hamar-Testneveles.html>
2012. február 13.
5. Dr. Metzinger Miklós: *Gimnasztika Jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára. Készült az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából 2010.*
<http://www.scribd.com/doc/65214784/gimnasztika-jegyzet-2010> 2012. február 10.
6. Elbert Gábor: *Az iskolai testnevelés helyzetének, szerepének változása az 1990-es rendszerváltás után Magyarországon (PhD értekezés) Budapest 2010.*
http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/elbertgabor.m.pdf 2012. január 23.
7. Rétsági Erzsébet – Dlugosz Krisztina (2004): *A kommunikációról – különös tekintettel a testnevelés tanítására. Iskolai Testnevelés és Sport, 20. sz. 20–24.*
<http://epa.oszk.hu/00000/00035/00114/2007-06-ta-Tobbek-Kivalasztas.html>
2011. október 15.
8. Rétsági Erzsébet: *Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük Magyar Sporttudományi szemle 11. évf. 44. szám 2010/4 13-19. oldal*
http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSTT_20104.pdf 2011. október 15.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

Sportmúltam, iskolai tanulmányaim, munkahelyeim

Harmadik gyermekként születtem egy sportot szerető és támogató családba. Édesanyám testnevelő tanárként dolgozott, így már 3 éves koromban kezdtem a sporttal ismerkedni.

Két bátyám tett azért, hogy edzett, konfliktusokat és piszkálódásokat jól elviselő és nem egy kis nyafka kislány váljak belőlem.

Kiskoromtól közösségben nőttem fel. A nagycsalád szerényen, de nagy szeretetben nevelt. Már kicsi koromban elvittek egy tornaedzésre, ahol egy életre szóló kapcsolat alakult ki bennem. Ettől kezdve a játszóterem, később a második otthonná vált a tornaterem. Tornacsoportba kerültem, ahol elkötelezett szerelmese lettem ennek a gyönyörű sportnak. Tornásztársaim, edzőnőim a második családommá váltak.

Első edzőnőm. Poprócsiné Dévai Edit felfedezte tehetségemet és irányította első próbálkozásaimat, megadta az alapokat, kialakította életre szóló kapcsolatomat a sporttal. Rövid idő alatt tudásom túlnőtte a játékos gyermektornát, így felkerültem a PVSZK tornaszakosztályába, Horváth Leona és Szobi Mária edzőnők kezeibe. Olyan megtiszteltetés volt ez számomra, hogy együtt edzhettem az olimpiikon Tolnai Mártával (mellettem ő látható a képen), a teljes felnőtt, ifjúsági és serdülő csapattal. Sportpályafutásom során mindig „felversenyeztettek”, mert a gyakorlataimmal támogattam a jobb eredmények elérését a magasabb korosztályban. Még is lett az eredménye: 15 éves koromra ifjúsági válogatott lettem, a versenyeken sok érmet szereztem, így válogattak ki és vettem részt Budapesten edzőtáborokban, versenyeken. Sajnálatos módon a következő esztendőben edzőváltás történt. Volt társaim rövid időn belül abbahagyták a sportot, új társaimmal foglalkoztak új edzőim. Így perifériára kerültem, válogatott versenyzési lehetőségemről sem értesítettek, és mivel a pesti edzőim meghívását a „felköltözésre” családi okokból nem fogadtam el, a PVSZK-ból a PEAC tornaszakosztályába igazoltam. Ezzel a felnőtt II. osztályú csapattagjává váltam, akikkel sok országos, főiskolai éveim alatt



egyetemi bajnoki címeket szereztem. Nagy törés volt ez életemben, de talán ez tanított meg küzdeni, a kudarcokat feldolgozni, minden körülmények között talpra állni. Ennek nagy hasznát vettem életem során.

A sportnak semmivel nem pótolható nevelő ereje van! A sportban kapunk hiteles visszajelzést teljesítményeinkről. Megtanuljuk a siker és a kudarc elviselését, a tehervállás örömét, az ítéletalkotás felelősségét, a konfliktustűrést és kezelést, mindazt, amire az életünk során szükségünk van, a sport tehát mindenre megtanít.

Iskolai tanulmányaim, munkásságom, eredményeim

Iskolai tanulmányaimat a PTE I. Gyakorló Általános iskolájában, majd a Leőwey Klára Gimnáziumban végeztem. Sok sportsiker kísérte tanulmányaimat, szereztem hírnevet. Szerencsés volt, hogy iskolaéveim alatt tanárain és osztálytársaim minden segítséget megadtak, hogy sportolhassak. Jó tanuló, jó sportoló, kiváló sportmunkáért, kitűnő tanuló kitüntetések tulajdonosa lettem. Két alkalommal nyertem meg a PVSK legjobb serdülő sportolója címet, az újságírók szavazata alapján kaptam elismerést, mint Baranya megye 3. legjobb sportolója korosztályomban. Éveken keresztül a legjobbak között voltam!

Tanári diplomám megszerzése után az Apáczai Nevelési Központban kezdtem pályafutásomat. Rögtön nagy kihívás várt, mert az akkor új intézményben a testnevelés oktatása nem kapott még helyet. Ezért tömbösített órákban a Hullámfürdőben úszást, a lakótelepi „grundokon” a lehetőségek maximális kihasználásával tartottam a foglalkozásaimat. Tanítványaim életét figyelemmel kísérve bátran mondhatom, hogy jó munkát végeztem, mert a sport iránti szeretetet és igényt átadtam, hozzájárultam a testi nevelésükkel is az érett felnőtté válásba. Ilyen körülmények között is aktívan kapcsolódtunk be a város sportéletébe, eredményesen versenyeztünk az akkori úttörő olimpiai rendszerben.

5 év után a Testvérvárosok Téri Iskolában folytattam munkámat. Az igazi eredményeket ettől kezdve tarthatom számon, tanítványaim több sportágban is dicsőséget szereztek iskolájuknak. Harmadik leányomat nevelgettem itthon, amikor a testnevelő státuszomra kineveztek egy pályakezdő kolléganőt, így 15 év után néhány évet egyéni vállalkozóként, óraadóként, majd félállásban az Illyés Gyula Általános Iskolában, később teljes óraszámban ugyanitt dolgoztam. Tíz év után, 2008-ban kineveztek városi tornaedzőnek, jelenleg a Pécs Sport Nonprofit ZRT tornaedzője va-

gyok. Olyan szerencsés vagyok, hogy sok iskolával tartok a kapcsolatot, szervezek egészségmegőrző programokat, családi sportnapokat és több mint 150 gyerekkel foglalkozom. Edzőtársaimmal 11 intézményben szerveződtek sportfoglalkozások, ezeket is koordinálom.

Munkahelyeim:

Első munkahelyem egy új iskola, az akkor induló Nevelési Központ. Nagyon jó tanterületbe kerültem. Két kolleganőmnek köszönhetem elsősorban azokat a jó tanácsokat, amiket a mai napig kamatoztatni tudok pályámon. Ittam minden szavukat, tanácsukat, történetüket. Gondoltam, tanulok a tapasztalatukból, a bevált módszereket elsajátítva indulok el ezen a gyönyörű hivatás göröngyös útján. Így néhány esztendő alatt évtizedek tapasztalatával rendelkeztem. Órákat látogattam, közösen dolgoztuk ki nevelési tervünket. Megtudtam, mi a lényege az osztályfőnöki munkának. Második anyukájukká váltam tanítványaimnak, baráti viszonyt ápoltam a szülővel, sokszor együtt töltöttük szabadidőnket. A szülői értekezleteken „témákat” dolgoztunk fel, felmerülő feladatokat oldottunk meg. Ilyenek voltak: tanulás, zsebpénz, serdülőkori gondok, lelki életük a gyerekeknek, higiénia, tisztálkodás, barátság, szerelem, sport, orientáció, továbbtanulás, stb. Megvalósult az álmom, hogy közösen, egy cél érdekében nevelhettük a gyerekeket. Fialalabb voltam a szülőknél, mégis sok esetben tapasztaltabbnak éreztem magam, minden esetben volt valami megoldási ötletem. Baj, probléma volt aztán bőven! Az újonnan indult intézménybe a környező iskolák „szabadultak” a gyengébb tanulóktól. Így az első osztályomba 22 fiú és 5 kislány került, tanulmányi átlagunk nem érte el a közepes szintet. Három „értelmes” tanítványom segítette munkámat. Mindből becsületes, életrevaló, szorgalmas ember lett. Többet tudtam kis titkaikról, életükről, mint a saját szüleik. Immár gyermekeiket hozzák kezem alá, életre szóló kapcsolatot ápolunk találkozókkal, a mai modern lehetőségekkel. Ez az igazi visszajelzés munkám eredményességéről! Így lett pályafutásom eszméje dr. Kerékgyártó Imre tézise:

„A tekintély különös dolog:

Megszerezheti, aki nem is pályázik rá.

Lidércként kergetheti, aki élete célját látja benne.

Kierőszakolhatja, akinek semmi ürügye sincs hozzá.

Megérdemelheti, aki észrevétlenül, csendben dolgozik.”

2. sz. melléklet

Köztevékenységem

Szervezeti társadalmi munkám:

2003-ban megalakítottam a Pécsi Torna Egyesületet *(a 3. fejezetben részletesen írtam munkánkról)*, emellett a Baranya Megyei Tornaszövetség elnöke is vagyok. Rendszeresen tartok nyílt órákat, bemutatókat, szakmai tudásommal segítem a tornaoktatást az iskolákban. A Pécs-Baranya Testnevelő Tanárok Egyesülete tagjaként a város és a megye tanítóinak két alkalommal tartottam a torna mozgásanyagának oktatásából szakmai továbbképzést. Nagy érdeklődés (100 fölötti résztvevő) kísérte előadásomat. Évek óta tanítványaim eljutnak az Országos Torna Diákolimpiára. 2005-ben és 2008-ban én rendeztem a több mint 700 sportoló számára ezt a nagy megmérettetést. Legjobb eredményünk: 2005-ben a II. korcsoportos Illyés Gyula Iskola fiúcsapatunk ezüstérmes lett az országos versenyen, az ország legjobb 12 csapata között vannak tanítványaink évről évre. Ugyanebben az évben nyertem el a Pécs Város Legjobb testnevelő tanára kitüntetését.

Aktívan veszek részt a város és a megye diákolimpiai versenyek lebonyolításában, ezt köszönték meg az Országos Testnevelő Tanárok Egyesülete kitüntető oklevelével.

2012. március óta tagként dolgozom a Pécs Megyei Jogú Város Sport Albizottságában. Szeretném a tapasztalataimmal, új tanulmányaim által nyert tudásommal támogatni a város sportéletét!

3. sz. melléklet

Módszertani segédanyag

TORNA KISISKOLÁSOKNAK



“A testnevelő egy művész, mert a gyermeknek
nemcsak az értelmét, hanem a testét,
lelkét is fejleszti, formálja.”

ERDEINÉ BÉKÉSI VALÉRIA

A rajzokat és fényképeket készítette: **KULMAN MIKLÓS**

Készült a Nemzeti Civil Alapprogram támogatásával

1. GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE

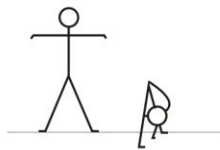
A.) Kh.: Guggolóállás térdkulcsolással, gurulás hátra, vissza.



B.) Kh.: Guggolótámasz, csípőemelés, homlok térdhez érintése.



C.) Kh.: Terpeszállás, oldalsó középtartás, törzshajlítás előre, kéztámasz a talajon, fej előreahajlítása, tekintet hátra.



D.) Kh.: Terpeszülés, kéztámasz a comb között, csípőemelés, felállás terpeszállásba, oldalsó középtartás.



E.) Fittball labdával, mint segédeszközzel.



Gurulóátfordulások előre, különböző kiinduló és érkező helyzetekbe:

- guggolótámaszból - guggolótámaszba,
- terpeszállás, oldalsó középtartásból - guggolásba,
- zártállás, magastartásból - guggolásba,
- terpeszállás, oldalsó középtartásból - terpeszállásba.

2. GURULÓÁTFORDULÁS HÁTRA

A.) Kh.: Hanyattfekvés, kéztartás elhelyezése (hátramutatott ujjakkal, vállszélességekben támaszkodni a fej mellett), felülés, kéztartás megmarad.



B.) Kh.: Nyújtott ülés, kéztartás, mint az előző feladatnál, gurulás hátra, kéztámasz, a láb a fej mögé lendül talajérintéssel.



Gurulóátfordulások hátra, különböző kiinduló és érkező helyzetekbe

- lejtős dobantóra helyezett szőnyegen:

- guggolólásból - terpeszállásba,
- guggolásból - guggolásba,
- guggolólásból - zártállásba.

Talajra helyezett szőnyegen:

- guggolólásból - terpeszállásba,
- guggolólásból - guggolásba,
- guggolólásból - zártállásba,
- nyújtott zártállásból - terpeszállásba,
- nyújtott zártállásból - guggolásba,
- nyújtott zártállásból - zártállásba.

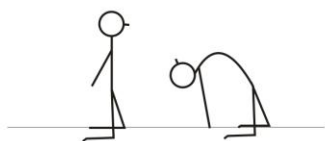


3. HÍD

A.) Kh.: Hanyattfekvés, oldalsó középtartás, mellkas emelése, vissza.



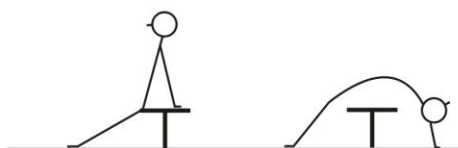
B.) Kh.: Terpesztérdelés, sarokülés, csípőemelés előre, vissza.



C.) Kh.: Hanyattfekvés, kis terpesz, láb felhúzása, talp talajra helyezése, kéztartás, mint a gurulóátfordulás hátra helyzetben.



D.) Kh.: Padon nyújtott ülés keresztben, törzshajlítás hátra, kéz talajra helyezése, lábtámasz, emelés hídhelyzetbe.



Talajon a híd végrehajtása, - bal, majd jobb láb kiemelése.
Törzshajlítás előre.

4. TARKÓÁLLÁS

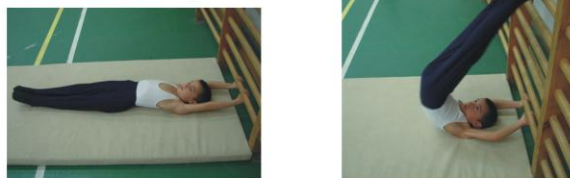
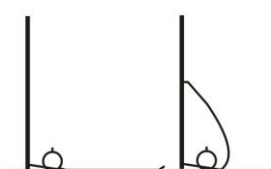
A.) Kh.: Nyújtott ülés, támasz hátul, emelés hátsó fekvőtámaszba, vissza.



B.) Kh.: Hanyattfekvés, mélytartás, tenyér a talajon, 1-2. ü.: lábemelés fej mögé, 3-4. ü.: Visszaereszkedés kiindulóhelyzetbe.



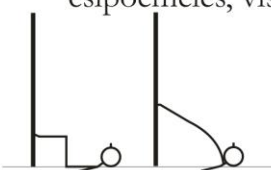
C.) Kh.: Hanyattfekvés, bordásfal első fokának fogása, láblendítés bordásfal érintéssel előre, vissza.



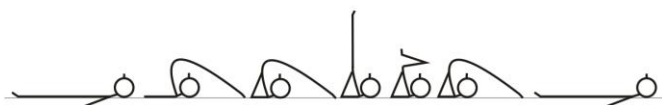
D.) Kh.: Bordásfallal szemben tarkóállás helyzete, a talajon a tarkó és fej támaszkodik.



E.) Kh.: Hanyattfekvés, mélytartás, lábtámasz a bordásfalon hajlított térddel, csípőemelés, vissza.



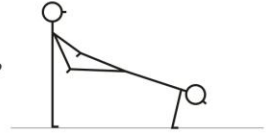
G.) Kh.: Hanyattfekvés, mélytartás, láblendítés hátra, talajérintés, kéztámasz a csípőn, lábemelés zsugorhelyzetbe, lábnyújtás, leengedés a fej mögé, támasz.



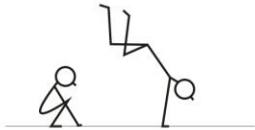
5. KÉZÁLLÁS

Mindenképpen előzze meg a fejjállás oktatását! A hajlított karral történő támasztás beidegződése nehezíti a nyújtott karral végrehajtható kézállást.

A.) Kh.: "A" mellső fekvőtámasz, "B" alapállás, fogás "A" bokáján, "A" karon járás előre (talicskázás).

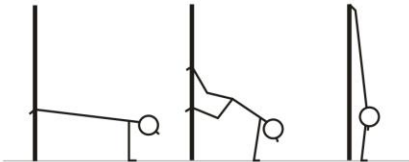


B.) Kh.: guggolótámasz, lábrendítések váltott lábbal, nyújtott kéztámasszal, "kiscsikó rúgkapál".

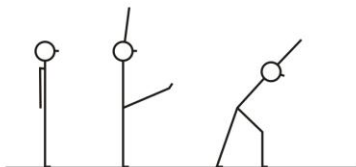


C.) Kh.: Mint előző gyakorlat - bordásfalnál.

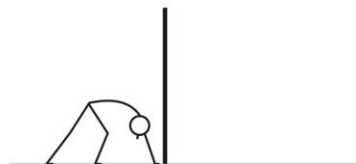
D.) Kh.: Mellső fekvőtámasz, lábak a bordásfal 3. fokán, haladás hátra kézállás helyzetéig, vissza.



E.) Kh.: alapállás, láb és kar lendítése előre, támadóállásba érkezés.



F.) Kh.: Mint előző gyakorlat- kéztámasszal a bordásfalnál.

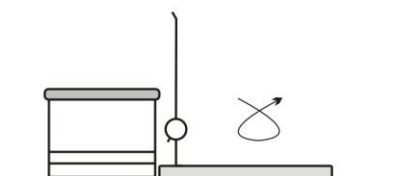
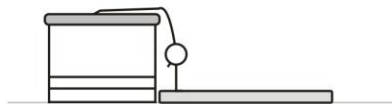


Kézállásba fellendülés bordásfalnál.

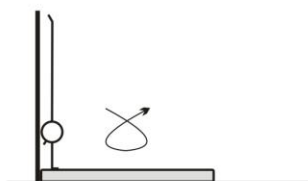
Kézállásba fellendülés szabadon, tanári segítséggel.

6. KÉZÁLLÁS, GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE

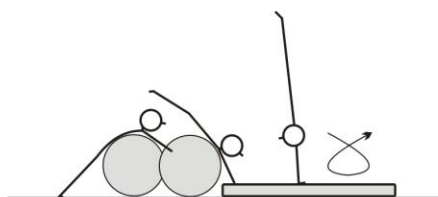
A.) Kh.: Hosszában állított 3 részes szekrényen combon fekvés, kéztámasz a talajon, láblendítés kézállásba, gurulóátfordulás előre.



B.) Kh.: Bordásfalnál mellső fekvőtámasz, haladás hátra kézállásig, gurulóátfordulás előre.



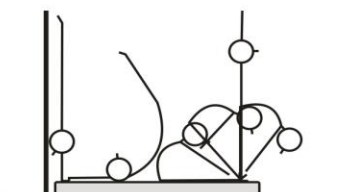
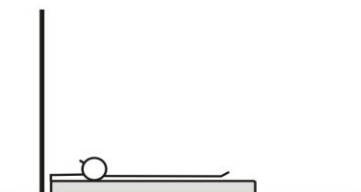
C.) Fittball labdával.



Kézállás, gurulóátfordulás előre tanári segítséggel, majd egyedül.

7. GURULÓÁTFORDULÁS HÁTRA KÉZÁLLÁSBA

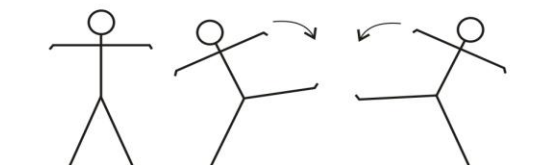
- A.) Kh.: Alapállás, magastartás (a távolság kimérése: hanyattfekvés, magastartás, ujjak a szőnyeg végéhez érnek, ülésen át gurulóátfordulás hátra kézállásba, hassal támasz a bordásfalon.



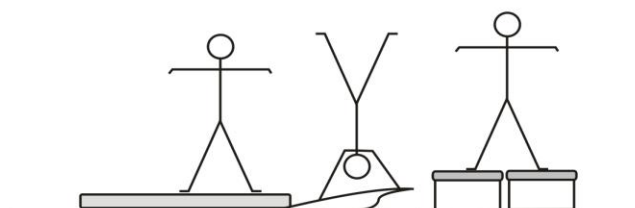
Kísérletek szabadon, segítséggel, majd önállóan.

8. KÉZENÁTFORDULÁS OLDALT

- A.) Kh.: Terpeszállás, oldalsó középtartás, hintázás jobbra-balra nyújtott testtel.



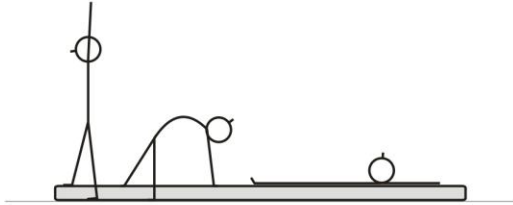
- B.) Kh.: Terpeszállás, oldalsó középtartás a két számolyon, kéztámasz a dobantón, érkezés a szőnyegre.



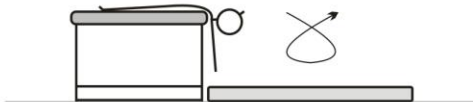
Cigánykerék kísérletek szabadon, segítséggel, majd önállóan.

9. KÉZENÁTFORDULÁS HÁTRA HÍDON ÁT EGY LÁBRÓL EGY LÁBRA “BÓGNI”

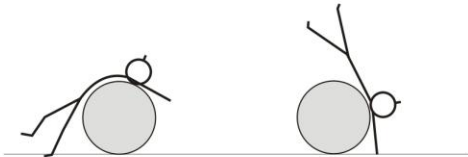
A.) Talajszőnyegen.



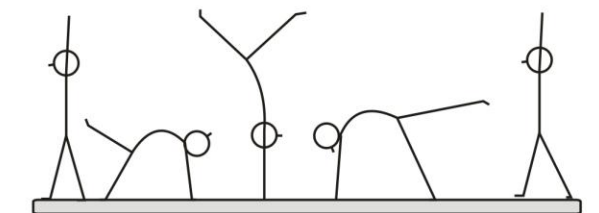
B.) Testmagasságnak megfelelő svédzsekrényen.



C.) Fitball labdával.



D.) Összefüggő mozgás.



10. FEJÁLLÁS

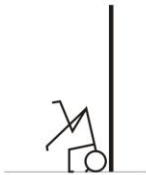
A.) Kh.: Sarokülés, fejtető elülső részének meghatározása.



B.) Kh.: Sarokülés, kéztámasz vállszélességben a térd mellett, fej elülső részének lehelyezése a talajra, csípőemelés, súlypont emelése.



C.) Kh.: Mint előző gyakorlat - bordásfalnál, láblendítés bordásfal érintésével.



Zsugorfejállás szabadon.
Fejállás nyújtott lábbal.
Fejállás, gurulóátfordulás előre.



11. SZEKRÉNYUGRÁS OKTATÁSI FOLYAMAT, FÜGGŐLEGES REPÜLÉS

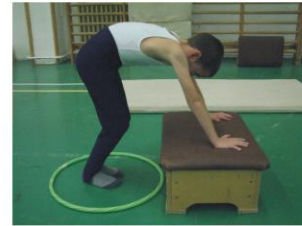
- A.) “Nyusziugrások” talajon
“nyusziugrások” medicinlabdák fölött
“nyusziugrások” zsámolyra fel
“nyusziugrások” zsámolyokon

B.) Tornapadon:

- kh.: Guggolótámasz, homorított felugrás hajlított állásba, vigyázzállás.
- kh.: Alapállás a pad mögött, jelre ugrás guggolóállásba, függőleges repülés.
- kh.: Mellső fekvőtámasz, kéztámasz a padon, szökkenés guggolótámaszba, függőleges repülés.

A szekrényugrások oktatási folyamata:
(Függőleges repülés mind a négy variációban.)

I. Szekrénytető és tornakarika a talajon.



II. 3 részes szekrény és zsámoly.



III. 3 részes szekrény, zsámoly, ugródeszka, zsámolyok sorban.



IV. 4 részes ugrószekrény, ugródeszka.



12. SZEKRÉNYUGRÁS FELGUGGOLÁS GUGGOLÓTÁMASZBA, LETERPESZTÉS

A.) Tornapadon:

- nyusziugrás guggolótámaszba,
- nyusziugrás terpeszállásba, pillanatnyi kéztámasszal.

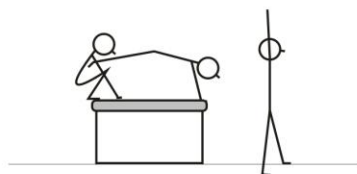
I. Nyusziugrás a padon, az utolsó kéztámasz a pad végén, leterpesztés
(a gyermek ujjá érintse a pad szélét!)



II. 2 zsámolyon ugyanígy.



III. Szekrénytetőn.



IV. 2 részes ugrószekrényen ugródeszka használatával.

