

1. tétel: A testnevelés tartalmát meghatározó

dokumentumok

- Az iskolai testnevelés pedagógiai cél-és feladatrendszere a kialakítandó kompetenciák függvényében.**

Kompetencia: optimális működésbeli rátermettség, eredményes magatartás v. alkalmasság és hatáskör, a követelményeknek való megfelelés. Környezeti hatások és erőforrások eredményezik.

Teljesítményre való alkalmasság összessége.

Motoros kompetenciák: a motivációs bázis alapján érvényre jutó technikai, taktikai és testi képességbeli teljesítmény összetevőinek rendszere.

Általános célok, feladatok = a nevelés céljaival, feladataival

Közvetlen célok:

- Egészség megőrzése, megszilárdítása. (Egészséges életmód kialakítása.)
- Magas szintű fizikai cselekvőképesség elérése. (Edzettség és adaptációs képesség növelése.)
- Testi-szellemi teljesítőképesség növelése.

Fő feladatok:

- Testi fejlődés segítése (szervezet funkcionális működésének javítása, izmok arányos fejlesztése, prevenció. MOZGÁSSAL!)
- Élettani alkalmazkodó képesség színvonalának emelése.
- Fizikai és szellemi teherbíró képesség fejlesztése.
- Testi képességek fejlesztése (erő....).
- Mozgásműveltség kialakítása, növelése: mozgásos jártasságok, készségek kialakítása, ismeretek elsajátítása a végrehajtásra, alkalmazásra, eredményes, gazdaságos kivitelezés megtanulása, hatékony mozgástanulás kialakítása.
- Testi elváltozások megelőzése.
- Játék, verseny, sportolási igény felkeltése és kielégítése.
- Az egészséges életmód alakítása, a mozgás iránti pozitív beállítódás kialakítása.

- A pedagógiai tervezés szintjei

- Tervezés a testnevelésben: közp.ban a motoros tevékenység. Miért? (cél), Mit? (tananyag), Hogyan? (módszerek).

Dokumentumok szabályozzák:

NAT 2012 (eurokonform) és **Kerettanterv 2012** (alternatív – iskolánként más hangsúllyal jelentkező pedagógiai célok). **Alap a helyi tanterv elkészítéséhez.**

- Cél-és feladatrendszer, követelmény.
- Műveltség tartalma: elméleti és gyakorlati ismeretek.
- Nevelés-oktatás-képzés, órakeretben.
- Órarészek tartalma.

Pedagógiai Program: Testnevelés - és sport milyen hangsúlyt kap (óraszámok, diáksportkör-versenyek, mindennapos testnevelés, úszás...)?

Testn. tanterv szerkezeti jellemzője: koncentrikusság.

- egyes témaköröknél: Lineáris anyagelrendezés.

Tartalmi jellemzője: 1-4. o. mozgásformák szerint, 5. o.tól sportágak szerint.

Testnevelés tanmenet sajátossága: időszakos ciklusok használata és az alternatív jelleg.

Tanmenetet igazítjuk: adott év naptárához, előírt óraszámhoz, tárgyi feltételekhez, tanulók előképzettségéhez.

Testnevelés tervezet és óravázlat:

- Testnevelés órák tartalma:

Bevezető- fő - és befejező rész céljai, tartalma.

2. tétel: A 6-12 éves tanulók fiziológiai, pszichikai és motoros funkcióinak jellemzői

- A tanító pedagógiai szerepe a 6-12 éves tanulók egészséges testi fejlődésében és a mozgásműveltség fejlesztésében.

Közvetlen célok megvalósításában vezető szerep: a **tanító személyisége** (az egész pedagógiai folyamatot irányítja).

Eredményesség = megvalósított célok száma, minősége.

Hatékonyága: szakértelem, személyes varázs, jutalmazó esetleg büntető hatáskör, (empatikus, toleráns).

Szerepek: oktatói (szaktudás), nevelői (szem. fejlesztés), értékelő, szülői.

Testnevelés órán: higiéniai szokások kialakítása, esztétikai nevelés, helyes testtartás kialakítása ill. prevenció, életkori sajátosságoknak megfelelő feladatok (önértékelés, énkép), fokozatosság, sok mozgás, játék. A fejlődéshez szükséges fiziológiai ingerek és terhelés biztosítása.

Szakmai tevékenység a nevelőmunkában teljesséjén ki (nem lehet öncélú a szakmai képzés). Mozgásformáknak, sportágaknak, játéknak sajátos jelentősége van a gyermek pszichoszomatikus fejlődésében (tevékenységszervezés!).

- A tanulók organikus fejlődésének szakaszai, kölcsönhatásuk a pszichikus és motorikus funkciókkal :

Organikus fejlődés = testi fejlődés (felnőttkori állapotig)

-testi növekedés és testi funkciók, képességek fejlődése

Leggyorsabb: az idegrendszer fejlődése és a látás, hallás (érzékelés), majd a támasztórendszer, keringési, légzési rendszer, nemi, hormonális rendszer.

Újszülött: az érzékelés és a mozgás fejlődése párhuzamosan.

Érzékelés (hallás, látás, szaglás, ízlelés)

Mozgás: reflexmozgások $\Rightarrow$ akaratlagos mozgások

Ellenoldali szimmetrikus együttlmozgás.

Mozgásfejlődés sorrendje: fejmozgás, fordulat (hossztengely körül), kúszás-mászás, ülés, felállás, járás. **MOZGÁSLÁNC!**

1 éves: szenzomotoros korszak, perceptuális információk⇒helyzet-helyváltoztatás (mászás...), információgyűjtés.

2 éves: a mozgás kontrolláltabb, finommotoros mozgás jobb, egyensúlyérzék fejlődik (járás), gondolkodás – szándékos cselekvéssorok, emlékezet – jelen nem lévő tud utánozni,

2-3 éves: funkcionális asszimetria- ügyesebb oldal, futás, ugrás, dobás, elkapás, szem-kéz koordináció finomodik,

3-6 éves: pontosabb mozgás, kondicionális és koord. képesség (mozgásszabályozás) fejlődik, mozgásformák végrehajtása javul.

6-12 éves:

Biológiai fejlődés: szinapszisok számának növekedése, testmagasság és testsúly! Fiúk izomtömege nagyobb, testarányok változnak, gerincgörbület kirajzolódik, csontosodás folyamatos.

Mozgásfejlődés:

6-10 éveseknél: nemek közti testalkati, motorikus és fiziológiai különbségek, javuló motorikus tanulási képességek, javul a mozgásgyorsaság, állóképesség, mozgásszabályozás.

10-12 éveseknél: Gazdaságos mozgás kivitelezés, biztonság a tanult mozgásformákban, szeretnek futni, nemek közti teljesítmény különbség nő, teljesítményorientáltság,

Pszichikai fejlődés: nő az emlékezet terjedelme, javulnak a figyelem tulajdonságai (terjedelem, tartósság, átvitel, megosztottság), fejlett perceptuális konstancák, idő észlelése valamivel elmarad, az alkotó képzelet a reprodukív képzeletben fejlődik, analízis-szintetizálás, ok-okozati összefüggések!

- A mozgásos cselekvés szerepe a megismerési folyamatokban

A megismerő folyamatok és mentális reprezentációk biztosítják az alapját a **tanulási képességeknek**, így az iskolai tanulásnak is!

A mozgás a perceptuális tanulás és az érzékszervi diszkrimináció fejlődésére valamint a **megismerő folyamatok** (figyelem, érzékelés, észlelés, emlékezés, képzelet, gondolkodás) **alakulására van pozitív hatással. (Piaget: A világot cselekedve ismerjük meg).** Minden megismerési folyamat alapja a mozgás!

A mozgásos cselekvés segíti:

- az irányított figyelem alakulását, (figyelemmegosztás; játékok)
- az emlékezeti funkciók fejlődését, (cselekvéses tapasztalatokra épülnek!, mozgásminták,).
- a képi gondolkodás kialakítását, problémamegoldást, kreativitást, intelligenciát, melyek érzéki tapasztalatokhoz és gyakorlati cselekvésekhez kötődnek.
- és alakítja a beszéd motoros fejlődését,
- a testséma alakulását, így a térérzékelés fejlődését, (térirányok és finom motorika szerepe az írás és olvasás elsajátításában!).

3.tétel

A testnevelés tanításának, tanulásának sajátosságai.

A testnevelés és oktatási folyamatának sajátosságai:

A testnevelés sajátosságai:

- Tanmenet (ősz, téli, tavaszi).
- A tananyag szerkezete - párhuzamos (negatív transzfer!)
 - koncentrikus

- A tananyag speciális didaktikai felépítéssel:

célgimn., rávezető gy., kényszerítő eszközök, helyzetek.

- Szabályok: szocializál, alkalmazkodásra nevel.

o Foglalkoztatási formák

o Tanórán kívüli formák. Nem csak tantárgy! (táborok, versenyek)

o Balesetveszély! (szertár, pálya, terem).

o VERSENYZÉS ☺ ☹ Mással nem helyettesíthető. „TÉT”

- KÜZDELEM (erőfeszítés) önmagában is ÉRTÉK !

- Önmegvalósítás, örömelemény (endorfin hatás).

- Koncentráció-figyelem.

- Rajtállapot!

- Teljesítménymotiváció ⇒ SIKERORIENTÁLTTSÁG

- Kudarcfeldolgozás.

- Önuralom, önbizalom, magabiztosság, fellépés.

- Igényszint.

- Szocializáció, társakkal való együttm., szabályok betart.

- Sportszerűség, mások teljesítményének elismerése.

- Periférikus látás, speciális érzékek: labda, tempó stb.

- Kognitív képességek fejlesztése - KAPCSOLNI KELL! Gyors döntések sorozata. ASSZOCIÁCIÓK (tűz-víz-repülő).
- A mozgás beépül az életmódba.

- Az oktatási folyamat sajátosságai (Biróné, 2004) Sportpedagógia (174-186)

Tág értelemben: a teljes iskolai (12 év) oktatási folyamat a testnevelésben a testkulturális javak és értékek feldolgozása, elsajátítása.

Szűk értelemben: egy-egy tematikus egység elsajátítása azaz, egy mozgásos cselekvés elsajátítása, ill. egy mozgáskészség kialakítása.

Oktatás: a tanítás és a tanulás együttesét fejezi ki.

Testnevelésben az oktatás elsősorban motoros tanulásban realizálódik.

A mozgásos cselekvéstanulás és tanítás:

a mozgásteljesítmények fejlődése – alkalmazása
és tökéletesítése (Nádori).

Motoros oktatási folyamatban a mozgásos cselekvések (cselekedtetés) állnak a kp.ban.

„A mozgásos cselekvés komplex kognitív-motoros, értelmet is foglalkoztató tudatos, célra irányuló tevékenység” (Báthori,1985)

A motoros oktatás folyamatának didaktikai sajátosságai:

- A motoros cselekvéstanulás kiindulópontja a mozgásképzet, melyet **ideomotoros** képzetnek vagy belső képnek nevezünk (megértés, előző mozgástapasztalatok a mozgásemlékezet elemei, megértéshez verbális és vizuális információk, gondolkodási folyamatok, megértést segítik, ha minél több érzékszervet kapcsol be az ismeretátadás).
- Alapfeltétel a **motoros képességek megfelelő színvonala**. A mozgáskészségek és képességek egymást feltételezve, egymástól elválaszthatatlanul fejlődnek.
- Sajátos szerepet töltenek be az **intellektuális** ismeretek. Életkornak megfelelő magyarázat, hibajavítás, értékelés, szabályismertetés, terminológia használat gyorsítja a mozgástanulást.
- Kiemelt szerepet játszik a **GYAKORLÁS**, mint legfőbb módszer.

A motoros cselekvéstanulás folyamata, a mozgáskészség kialakulásának folyamata:

I. Gyakorlás az ismeretszerzés azaz, az ismeretátadás és-feldolgozás szakaszában:

első próbálkozás célja, a mozgásképzet pontosítása és alkalmazása - a mozgás **durva koordinációjának kialakítása**. (Segítenek a rávezető eljárások). A tanulás lépései: megértés, első elképzelés, első próbálkozás.

A szakasz jellemzői:.....

II. Gyakorlás az alkalmazás szakaszában:

A.) Gyakorlás gyakorlólé helyzetben.

Cél: a mozgás **finom koordinációjának kialakítása**. A tanulás lépése: ismétlés, (gyakorlás azonos feltételek mellett, gyakorló helyzetekben pl. sor-váltóvers.). A tanítás didaktikai feladata: gyakoroltatás, - a gyakorlás irányítása, szabályozása.

A szakasz jellemzői:.....

B.) Gyakorlás feladathelyzetben.

Cél: A mozgás **finom koordinációjának megszilárdítása**.

Alkalmazás változó feltételek között, (tökéletesedik a szabályozás),

gazdagodik a mozgásrepertoár, kialakul a mozgásműveltség. A tanulás lépése: rögzítés, (gyakorlás, változó feltételek és zavaró körülmények mellett). A tanítás didaktikai feladata: gyakoroltatás, - a gyakorlás irányítása, szabályozása.

A szakasz jellemzői:.....

A mozgástanítás és tanulás pedagógiai kérdései (Biróné, 2004)

Sportpedagógia (201-209)

A mozgástanítás és tanulás folyamatának dinamikus működését számos pedagógiai momentum indukálja.

- **Motiválás** (cél elérésére készítő, irányító, interaktív tevékenység.)
 - Az érdeklődés felkeltése
 - Tartalmában, formájában igényes magyarázat
 - Példamutató szemléltetés (bemutatás, bemutattatás)
 - A tanár személye
 - Egy-egy anyagrészhez kötődés
 - Tanulásszervezés módja
 - Önálló feladatok adása

Feladatunk: a gyerekek bekapcsolása az oktatási folyamatba és a motivációs bázis növelése.

○ **Differenciálás**

- Differenciálás a célokban (egyéni képességekhez)
- Követelményekben-értékelésben (számonkérés, értékelés a kitűzött célok alapján)
- Differenciálás tananyagon belül (egyéni képességekhez)
- Differenciálás a módszerekben (pl. gyakorlás) és eljárások alkalmazásában (pl. segítségadás)
- Foglalkoztatási formák megválasztásában
- Gyakorlási idő biztosításában
- Tanári viselkedésben (egyéni bánásmód)

○ **Ellenőrzés és értékelés**

Objektív a tanuló önmagához képest mért teljesítménye. A teljesítménymérés nem lehet kizárólagosan a stopper ...

-Adatgyűjtés (képet ad a testi fejlettségről, motoros teljesítményről).

-Tesztek, felmérések.

-Osztályozás

4. tétel: Motoros képességek rendszere

Képességek: a teljesítmény végrehajtásának feltételei, az emberrel született egyéni adottságok meghatározottak, de fejleszthetők.

- **Kondicionális képességek** (izomtevékenység – fizikai feltétel)

Erő – kontraktilitás- izomösszehúzódás (-statikus és dinamikus)

-Maximális erő

-Gyorsasági erő

-Erőállóképesség

-Abszolút erő

- Relatív erő

Erőfejlesztésre példát! (életkori sajátosságok!)

Gyorsaság (izomösszehúzódás és ellazulás sebessége)

Mozgás (lépésfrekvencia a ciklikus mozgásoknál)

Mozdulat (egy mozdulat sebessége)

Reagálás (reakció idő)

Fejlesztése (max. intenzitás, max. pihenő).

Állóképesség (anyagcsere foly., energiaellátás módja: aerob, anaerob laktacid, anaerob alaktacid)

Alapállóképesség (aerob)

Ciklikus mozgásoknál: Hosszútávú, középtávú, rövidtávú

Aciklikus mozgásoknál: Erőállók, gyorsasági állók.

Fejlesztés: Tartós (váltakozó terheléssel seb. növ., iramjáték), intervall, versenymódszer.

- **Koordinációs képességek (szabályozási folyamatok)**

Nádori (1992):

- mozgásszabályozó,
- mozgásalkalmazkodó-átállító képesség,
- mozgástanulási képesség.

Arday (1997):

- Gyorsasági koordinációs képesség,
- Ritmusképesség.
- Reagáló és kapcsolási képesség,
- Egyensúlyérzék,
- Kinesztetikus differenciáló képesség,
- Téri tájékozódó képesség.

Mozgékonyság, hajlékonyság

- Aktív és Passzív

(Fejlesztésük alsó tagozatban: példákat kell mondani a motoros képességek fejlesztésére!)

- A motoros és pszichikus képességek kölcsönhatásai

PSZICHIKUS FUNKCIÓK	FEJLESZTÉS TERÜLETEI	MOTOROS KÉPESSÉGEK
• ÉRZÉKEELÉS	Rajtok, Mókuszok ki a..	Kondicionális (Reagálás gyors.)
Hallás- akkusztikus ingerek (síp, taps)	Őr bácsi.., zenés gimn. Hibajavítások	Koordinációs (Ritmus, Kin. Dif. Kép.)
LÁTÁS- vizuális ingerek	Fogók, futójátékok, labdajátékok	Koordinációs térítáj., helyzetfelism. Gyors döntési kép.
Tapintás	Kéziszer- eszközhasználat,	Koordinációs kin. dif.kép., Egyensúly

	gerenda.	
Fájdalom	Nyújtó-erősítő gyakorlatok, torna	Kondicionális és koordinációs
• ÉSZLELÉS	Perceptuális tanulás, távolság, magasság, mélység (sportjáték előkészítők)	Koordinációs
• FIGYELEM	Játékok, (figyelemmego.sztás), mozgástanulás, képességfejlesztés	Koordinációs Kondicionális
• GONDOLKO DÁS	Játékok (tűz-víz..) Asszociáció, absztrakció (elsődleges,másodlagos) Intelligencia, kreativitás, problémamegoldás, szabálytartás,együttműk ödőképesség, helyzetfelismerő képesség.	Koordinációs
• TANULÁS	Mozgástanulás	Koordinációs Kondicionális
• EMLÉKEZET	Mozgásminták, technika	Koordinációs

		Kondicionális
--	--	---------------

5. tétel: A mozgásos játékok szerepe az alsó tagozatos testnevelésben, a személyiségfejlesztésben

○ A mozgásos játékok fogalma

- testgyakorlat

-kéességek fejlesztése, ismeretek elsajátítása, alkalmazása, készségek kialakítása

- szabályok

- változó körülmények.

○ A mozgásos játékok sajátosságai

- szabályok, önként vállalt, ösztönösségre épül, a siker reménye, mozgásvágy kielégítése.

○ A mozgásos játékok felosztása, jellemzői

- futó, fogó, versengések-egyéni, páros-, sorverseny, váltóverseny, küzdő játékok, labdajátékok, sportjátékokat előkészítő játékok.

Mindegyikre példa kell és a fejlesztés céljait is meg kell nevezni!

Mozgásos játékok szerepe: elősegíti a mozgás, -játék –és sportműveltség kialakulását, az egészséges testi fejlődést, a nevelési lehetőségek kihasználásával a személyiség formálását.

Mozgásos játékok hatása a személyiségre

- játékigény kielégítése
- testgyakorlatok elsajátítása, alkalmazás, készségek kialakítása
- testi képességek fejlesztése
- a szervezet funkcionális fejlesztése
- fejleszti az értelmi képességet
- javul a figyelem
- önbizalom javul, énkép alakul,
- társas összehasonlítás igényének kielégítése
- érzelmeket vált ki
- akaraterőt fejleszt
- alkalmazkodásra nevel.

Megfigyelhető:

- a gyerek viszonya környezetéhez

- önértékelése
- tevékenységhez való viszonya
- közösség alakítása
- együttműködés versenyhelyzetekben
- empátia
- siker, kudarc feldolgozása

Fejlődik: a tolerancia, az alkalmazkodás, segítőkészség, türelem, megértés.

A tanító feladata: Pozitív tulajdonságok erősítése, negatívak visszaszorítása, közösségi tevékenység kialakítása.

A motoros tanulás sajátos módszerei a rávezető eljárások, melyek megkönnyítik, gyorsítják a megértést és a feldolgozó gyakorlást kiegészítik.

- utánzás,
- hasonlat,
- játékos mozgástanulás,
- segítségadás,
- rávezető gyakorlatok,
- kényszerítő helyzetek.

A kollokvium tételei

1. Az alsó tagozatos testnevelés pedagógiai cél- és feladatrendszere a kialakítandó kompetenciák függvényében. A tantárgyközi lehetőség a testnevelésben.
2. A pedagógiai tervezés szintjei a testnevelésben: NAT, kerettanterv, Pedagógiai Program, helyi tanterv, tanmenet, óravázlat.
3. A tanító pedagógiai szerepe a 6-12 éves tanulók egészséges testi fejlődésében és a mozgásműveltség fejlesztésében. A testnevelés órák tartalma órarészenként elemelve.
4. A tanulók organikus fejlődésének szakaszai, kölcsönhatásuk a pszichikus és motorikus funkciókkal.
5. A mozgásos cselekvés szerepe a megismerési folyamatokban. Inklúzió a testnevelésben.
6. A testnevelés és oktatási folyamatának sajátosságai és módszerei.
7. A motoros cselekvéstanulás folyamata és a mozgástanítás, - tanulás pedagógiai kérdései (motiválás, differenciálás, ellenőrzés, értékelés).
8. A motoros képességek rendszere, fejlesztési lehetőségek az alsó tagozaton.
9. A motoros és pszichikus képességek kölcsönhatásai. A mozgástanulást elősegítő módszeres eljárások és alkalmazásuk feltételei.
10. A mozgásos játékok szerepe az alsó tagozatos testnevelésben, a személyiségfejlesztésben (szociális kompetenciák fejlesztésének lehetőségei, különös tekintettel az együttműködésre, az empátia, a siker, kudarc feldolgozása).

2014. október 7.

Tihanyiné dr. Hős Ágnes
tanszékvezető