



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

H-7633 Pécs, Szántó Kovács János u. 1/b.
Tel.: +36 72 501-500

K A P O S V Á R I
E G Y E T E M

H-7400 Kaposvár,
Dr. Guba Sándor u. 40.
Tel.: +36 82 505-800

TÁMOP-4.1.2-08/1/B-2009-0003

Fejlesztő neve:

BEDŐNÉ SZŰCS TÜNDE

Tantárgy:

TESTNEVELÉS

Tanóra / modul címe:

KRITÉRIUM ORIENTÁLT OKTATÁS A TESTNEVELÉS ÓRÁN

1. Az óra tartalma – A tanulási téma bemutatása:

Szakvezető tanárként 5 éve foglalkozom testnevelés szakos hallgatók képzésével a Babits Mihály Gyakorló Gimnázium és Szakközépiskolában. Félévenként 5-7 tanárjelölttel végezhettem komoly munkát, és megismertethettem velük a testnevelő tanári szakma szépségeit. Tanítási gyakorlatuk során azt tapasztaltam, hogy nagy nehézséget okozott számukra az adott mozgásanyag megtanítását szolgáló gyakorlatrepertoár kialakítása, összeállítása. A legnagyobb kihívást azonban a feladatok sorrendisége, a mozgások felépítése, a végrehajtás kritériumainak megfogalmazása, és ezzel együtt a hibák felismerése, kijavítása jelentette. Ezért olyan módszereket alkalmaztam felkészítésük során, melyek a gyakorló testnevelő tanárok számára nem jelentenek újdonságot, ám a tanárjelöltek hatékonyan tudták alkalmazni gyakorló tanításuk alatt az óratervezésben, illetve az oktatás folyamatában.

A szakmódszertani óra célja, hogy a hallgatók felismerjék a kritériumok megfogalmazásának fontosságát, tapasztalatot szerezzenek gyakorlati alkalmazásában, és megértsék, hogy a kritérium központú testnevelés oktatás milyen nagy mértékben befolyásolja a tanítás-tanulás hatékonyságát. Az órán csoportmunka keretén belül megtalálhatják azokat a területeket, ahol eredményesen alkalmazható e módszer, valamint gyakorlatot szerezhetnek a szempontok megfogalmazásában. Az óra menetében a hallgatók megismerhetnek egy pontosan felépített óravázlatot, amelynek elemzését is elvégzik, miközben megfogalmazzák a különböző tartalmakhoz, feladatokhoz rendelhető kritériumokat. Majd az ehhez kapcsolódó videó felvétel megtekintése után a gyakorlatban konkretizálhatják megszerzett tudásukat.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638
nfu@meh.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe





2. Fejlesztendő tanári kompetenciák:

a, általános kompetenciák

A tanári kulcskompetenciák szerint a tanár szakmai felkészültsége birtokában hivatásának gyakorlása során alkalmas: (15/2006. (IV. 3.) OM rendelet az alap- és mesterképzési szakok képzési és kimeneti követelményeiről)

1. a tanulói személyiség fejlesztésére
2. tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítésére, fejlesztésére
3. a pedagógiai folyamat tervezésére
4. a szaktudományi tudás felhasználásával a tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztésére
5. az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák hatékony fejlesztésére
6. a tanulási folyamat szervezésére és irányítására
7. a pedagógiai értékelés változatos eszközeinek alkalmazására
8. szakmai együttműködésre és kommunikációra
9. szakmai fejlődésben elkötelezettségre, önművelésre
10. rendelkezzen az új típusú tanári attitűddel, és innovatív pedagógusként tevékenykedjen

b, szaktanári kompetenciák:

Sajátos kompetenciák:

- Az iskolai és iskolán kívüli sportköri tevékenységekhez tartozó játék és sportfoglalkozások szervezése és levezetése, különös tekintettel az olyan kreatív foglalkozásokra, ahol a közösségben végrehajtandó feladatok dominálnak.
- A tanult mozgáskészlet kreatív használata, eredeti mozgások, mozgásfolyamatok, játékok alkotása.
- Olyan mozgásformák, tevékenységek, sportágak ismerete, amelyek egyrészt divatosak, megfelelnek a korszellemnek, és amelyek bizonyítják, hogy a sport elsősorban örömforrás, kaland, játék, másrészt életük bármely szakaszában nehézségek nélkül űzhetik majd a diákok.
- Olyan szakmai módszertani felkészültség, amely a gyengébb testi-lelki adottságú diákok számára is vonzóvá teszik a testnevelés és az iskola sportéletet, sikerélménnyel szolgálnak nekik.
- Nyitottság az új és bevált nemzetközi, elsősorban európai módszertan, illetve gyakorlat iránt, hogy hivatásuk gyakorlása során megfeleljenek az új követelményeknek.
- Legyen képes erősíteni az iskola életében a testnevelés egyre inkább fontossá váló szemléleti, viselkedésmódbeli érték- és mintaközvetítő szerepét, kialakítani a tanulóknak testmozgás iránti igényt, a mozgás szeretetét, örömét.





3. Előfeltételek / előfeltétel tudás:

- jó kommunikációs képesség;
- sportágak gyakorlata és szakmódszertana;
- a testnevelés tanítás módszertana;
- tantervemélet, tervezés;
- adott sportágban jól alkalmazható mozgáskészlet megléte;
- sokoldalú mozgástapasztalat;
- jó mozgáskommunikációs készség;
- szabályok, történeti vonatkozások, biomechanikai törvényszerűségek ismerete;
- feladatmegoldó sémák megszerzése;
- a testnevelés szaknyelvének ismerete, alkalmazása;
- anatómiai és élettani ismeretek.

4. Eszközigény:

A különböző feladatok elvégzéséhez szükségünk lesz 10 darab A/4-es papírlapra, nagyobb méretű csomagoló papírra, 10 darab filctollra. A szabad asszociációhoz, az ötletbörzéhez táblára és alkoholos filcre, az óravázlat feldolgozásához és a videó megtekintéséhez projektorra lesz szükségünk.

5. Lehetséges megoldások:

Ráhangolódás

1. 🧑 Listakészítés

Minden hallgatónak kiosztunk papírt és filctollat. Megkérjük őket, készítsenek egy listát arról, hogy szerintük mik a **testnevelés óra legfontosabb feladatai**. A megoldás helyességére előzetes módszertani ismereteikből következtethetünk. A feladatra elég 3-4 percet adunk, majd a hallgatók ismertetik megoldásaikat. Mindenkinek 2 feladatot kell mondania, melyeknek a már elhangzottaktól eltérőek legyenek. Minden új információt felírunk a táblára, így miután végigkérdeztünk valamennyi hallgatót, elkészül a listánk, melyet aztán szükség szerint együtt kiegészíthetünk, és rangsorba állíthatunk.

Természetesen más fogalmat is adhatunk a hallgatóknak, attól függően, hogy a későbbiek folyamán mire szeretnénk őket rávezetni, mit tűztünk ki az óra, a megbeszélés céljaként. Ilyen lehet például: sorold fel a testnevelő tanár legfontosabb tulajdonságait, vagy sorold fel a lehető legtöbb sporteszközt, sorold fel az atlétika versenyszámain, milyen foglalkoztatási formákat ismersz....





Ezzel a feladattal a hallgatók testnevelés elméleti tudását frissíthetjük fel, amelynek megléte elengedhetetlen feltétel a testnevelő tanári munkában, s amellyel kellőképpen előkészíthetjük feldolgozásra váró témánkat.

2. 🧑🏫 Nyitott mondatok

A hallgatókat osszuk 3 fős csoportokra. Válasszunk ki az előző feladatban összeállított listánkról annyi **kulcsszót**, ahány csoportot létre hoztunk. Alkossunk a kulcsszavak felhasználásával nyitott mondatokat. A csoportok a következő nyitott mondatok közül kapjanak egyet-egyét:

- A testnevelés órán fontos feladat a **bemelegítés**, mert...
- A testnevelés óra célja a **testmozgás** megszerettetése, mert...
- A testnevelő tanár legfontosabb feladata a **hibajavítás**, mert...
- A feladatokhoz mindig adunk **kritériumokat**, mert...

A hallgatók próbálják minél többféleképpen kiegészíteni ezeket a nyitott mondatokat, úgy, hogy összegyűjtik a fogalommal, illetve az állítással kapcsolatos valamennyi gondolatukat. Pro- és kontra érveljenek az állítás mellett, vagy ellen, mintegy bizonyítva a mondat igaz, vagy hamis állítását. A hamis állításokat tegyék igazzá, az igaz állításokat egészítsék ki értelemeszerűen. A munka végeztével valamennyi csoport megosztja véleményét a többiekkel is. E feladattal a hallgatók önmaguk írják körül, és határozzák meg a fogalmakat, azok legfontosabb ismérveit előzetes ismereteik alapján. A feladat végeztével akár 4-5, az anyaghoz kapcsolódó fogalmat, ismeretet, tartalmat is megbeszélhetünk egyszerre.

Természetesen tetszés szerint kitalálhatunk nyitott mondatokat, akár többet is, ahogyan a hallgatók létszáma megköveteli. A nyitott mondatok kiegészítéséhez hozzáfűzhetünk más feladatot is, pl.: készítsenek a hallgatók a fogalmakkal kapcsolatban pókhálóábrát, vagy fűrtábrát, stb... Fontos, hogy a d) csoport feladat ismertetését hagyjuk utoljára, mert ennek közös megvitatása képezi a következő feladatunk kiinduló pontját!

Jelentésteremtés

Ebben a feladatrészben egy két tanórára készített, szakvezető tanár által kidolgozott, a gyakorlatban már jól bevált óravázlatot vizsgálnak meg a hallgatók. A feladatok végrehajtása közben a következő kérdésekre kell választ kapniuk:

Mit jelent a testnevelés tanítás-tanulás folyamatában az a fogalom, hogy kritérium?

A testnevelés óra mely részében találkozhatunk kritériumokkal?

Miért fontos a testnevelés oktatás számára a kritériumok megfogalmazása?

Mi a különbség a különböző órátípusok feladataihoz rendelt szempontok között?

Mik a kritériumok létrehozásának szempontjai?

Milyen más módszerek segítik a testnevelő tanárt a mozgásos cselekvések oktatásában?

Hogyan illeszkedik e módszerekhez a kritérium orientált oktatás?





3. 🧑‍🎓 Eszmecsere

Minden hallgatónak osszunk ki egy-egy óravázlatot, és hagyjunk pár percet annak áttanulmányozására. Az óravázlat mintát a 6. pontban a „Megjegyzések a feladatokhoz” címszó alatt találjuk. Biztosítsunk a hallgatóknak egy-két percet, hogy röviden mondják el véleményüket az óravázlatról általában, annak formai és tartalmi jegyeiről egyaránt. Az ellenvélemények ütköztetésének is adjunk teret. (Nekem az tetszett benne, hogy..., az viszont nem, hogy..., mert... Szerintem viszont... Én inkább..., mert...)

🧑‍🎓 Majd indítsunk rövid eszmecserét arról, hogy a testnevelés óra mely részében találkozhatunk kritériumokkal:

- az óravázlat alapján, konkrétan, majd
- általában megfogalmazva. A megoldásokat táblán rögzítsük, két hasámban.

4. 🧑‍🎓 Szerepjáték

Osszuk a hallgatókat 3 csoportba: 1. számú csoport: TANÁR; 2. számú csoport: DIÁK; 3. számú csoport: HALLGATÓ. A csoport valamennyi tagjának az adott szerepkörbe kell beleképzelnie magát. Majd az előző feladatban elolvasott óravázlat, illetve a módszertani ismereteik alapján a csoport tagjai fogalmazzák meg, miért fontosak számukra a kritériumok, miben segítik őket feladataik végrehajtásában.

Lehetséges megoldások:

TANÁR: A testnevelés tantárgy oktatásakor a mozgások legfőbb jegyeit kell megragadnunk, s ezen jellegzetességek kihangsúlyozásával kell a feladatokat meghatározni. Ezek lesznek azok a legfontosabb kritériumok, melyek a mozgást leginkább jellemzik, s melyeket minden egyes feladathoz hozzárendelünk, illetve a gyakorlatok oktatása, bemutatása közben ismertetünk a tanulókkal. Azaz a pontos, tökéletes végrehajtás szempontjai. A kritériumok tehát segítenek a **mozgások megtanításában**.

A mozgásanyagok értékelését objektívabbá és egyértelművé tehetjük, ha az osztályzatokhoz konkrét szempontrendszert társítunk. Ezek tehát az értékelés kritériumai is egyben, melyek segítenek az **osztályzásban**.

A minden egyes kritérium szerint végrehajtott feladatról láthatjuk, hogy hibátlan, azt kaptuk tehát, amit elvártunk. Ha mégis hibás a végrehajtás, azaz valamelyik szempont hiányzik, akkor pontos, rövid, tömör instrukciókkal segíthetjük a tanulókat a tökéletes végrehajtásban. Így tehát a testnevelés tanítás egyik legfontosabb didaktikai feladatát, a **hibajavítást** is könnyen megvalósíthatjuk.

DIÁK: nekünk azért hasznosak a szempontok, mert így pontosan tudjuk, hogy **hogyan** kell a gyakorlatokat végrehajtani. Így a mozgásokat mindig **jól tanuljuk meg**, és az osztályzásakor is **jó jegyet** fogunk kapni.

Abban is segítenek a kritériumok, hogy gyakorló órán már mi magunk is látjuk, érezzük a hibáinkat, és tudjuk, miért nem sikerült a feladat. A szempontok szerint mi is **korrigálni** tudjuk a saját mozgásunkat.





Osztályzaskor sem ér bennünket meglepetés, tudjuk, milyen jegyre számíthatunk, mert az osztályzás szempontjai szerint gyakoroltunk.

HALLGATÓ: a mozgásos feladatok végrehajtásának szempontjai segítenek abban, hogy mi magunk is tisztában legyünk a gyakorlat, a mozdulat **pontos végrehajtásával**. Ez támpontot ad nekünk ahhoz, hogy a feladatokat **szaknyelven**, röviden, tömören közöljük a tanulókkal. A kritériumokkal az adott tananyagot gyorsabban és hatékonyabban tudjuk **megtanítani**, a diákok is bízni fognak szakértelmünkben. Szakmailag hitelessé válunk, a tanulók tisztelni fognak, és jól dolgoznak a testnevelés órán.

Ha az óravázlatot úgy írjuk meg, hogy a feladatokhoz szempontokat adunk, akkor világossá válik az is, hogy milyen hibák fordulhatnak elő a gyakorlat végrehajtása közben. Ezzel előre felkészülhetünk a majdani **hibajavításra**. Nem érezzük szerencsétlenül magunkat, hogy nem tudunk a tanulóknak segíteni, és nem tudjuk megtanítani neki a tananyagot.

Mivel nekünk is értékelnünk kell a tanulókat, egy előre meghatározott szempontsossal sokkal könnyebben, és objektívabban tudunk **osztályozni**. Nem elégedetlenkednek a diákok az érdemjegy miatt, mert a kritériumok alapján meg is tudjuk indokolni döntésünket.

Ezután a csoport egy-egy képviselője játsszon el egy szituációt, amelyben bemutathatja a gyakorlatban állítása helytállóságát. **Pl. Tanár:** megtanít a tanulóknak egy gyakorlatot, és elmondja, hogyan kell pontosan végrehajtani; **Diák:** nem tökéletesen végzi a gyakorlatot és a tanár kérdésére, hogy mi volt a hiba, fogalmazza meg, javítsa ki; **Hallgató:** értékeli a végrehajtást a kritériumok alapján.

5. 🍌 Ötlebörze

Tanulmányozza át mindenki ismét az óravázlatot, és közösen beszéljük meg az alábbi kérdéseket: Milyen szempontokat rendelhetünk az óra bevezető részéhez általában? Mire vonatkoznak a fő rész kritériumai? Milyen tartalma lehet a befejező rész szempontsorának? Az állításokat, megoldásokat az óravázlatból kiemelt példákkal konkretizáljuk, igazoljuk. A megbeszélés során lehetőleg minden hallgató véleményét kérjük ki a feladattal kapcsolatban! A hallottakat összegezzük táblán három hasábjában.

6. 🍌 Kritérium-alkotás

Alkossanak a hallgatók 3 fős csoportokat. A projektor segítségével vetítsük ki az óravázlatot úgy, hogy a feladatok, gyakorlatok kritériumait takarjuk ki. Minden csoport kap egy-egy gyakorlatot a bevezető részből, és a fő rész anyagából. Dolgozza ki a csoport a gyakorlatok szempontjait saját elgondolása szerint. A feladat akkor válik érdekessé, ha valamennyi csoport ugyanazokat a gyakorlatokat kapja feldolgozásra. A megoldásra szánt idő lejártá után a csoportok képviselői megtartják beszámolójukat. Megnézzük, hogy melyik csoport találta:

- 1). a legtöbb megoldást,
- 2). a legtöbb jó megoldást az óravázlat szempontsorához képest,
- 3). miben egyezik, és miben különbözik a csoportok véleménye, illetve





4). miben hasonlít, és miben különbözik a csoportok megoldása az óravázlat tartalmához képest. Minden újdonságot jegyezzünk fel a táblára!

7. Video elemzés

A hallgatókból alkossunk 3 csoportot. Mielőtt a filmet megtekintenénk, adjunk a csoportoknak megfigyelési szempontokat az alábbiak szerint:

1. csoport: Figyeljétek meg, hogyan ismerteti a testnevelő tanár a gyakorlatok végrehajtásának szempontjait a tanulókkal! Ismertessetek egy szabadon választott gyakorlatot a megfigyeltek szerint!
2. csoport: Figyeljétek meg, hogy a hibajavítás instrukciói valóban elhangzottak-e kritériumként a feladat ismertetésében. Állításaitokat példákkal igazoljátok!
3. csoport: Milyen más módszerek segítik a testnevelő tanárt a mozgásos cselekvések oktatásában? Egy-egy választott példán keresztül mutassátok be e módszereket! Nézzük meg az óravázlat tartalmával megegyező videofilmet! Minden csoport ismertesse megoldását!

Reflektálás

8. Inverz játék

A hallgatókat párokba osztjuk. Az egyikük kigondol egy gyakorlatot, és egy papírra leírja a végrehajtás kritériumait. Társának a szempontsor alapján kell kitalálnia, hogy mire gondolhatott a párja. Ez a gyakorlat időnként vicces megoldásokat eredményezhet, mely kellően oldott hangulatot kölcsönöz az óra befejezéshez.

9. Hova állsz?

A mentor felolvas néhány, az órával kapcsolatos állítást. A feladat végrehajtása közben a hallgatók nem szólalhatnak meg. Minden állítás után a véleményüknek megfelelően foglalják el pozíciójukat az alábbiak szerint:

- ha mindenben egyetértek az állítással, akkor a terem egyik kijelölt sarkába állok;
- ha nagyon nem értek vele egyet, akkor az ellentétes sarokba állok;
- ha nem tudom eldönteni, akkor a két sarok közé állok, annak megfelelően, hogy melyik állítást érzem magamhoz közelebb.

A feladat célja, hogy mindenki számára körvonalazódjon az a fajta értékrend, melyet az órával, illetve az új tartalmakkal szemben képvisel.

Állítások:

Az óra jó hangulatban telt el.

A kritériumokat arra is használjuk, hogy egyértelművé tegyük a tanuló számára a feladatokat.

A feladatok unalmasak voltak.

Nem értettem, miről volt szó az órán.

A mentor feladata, hogy megoldja a feladatokat, és utána beszámoljon nekünk.





A kritériumok megfogalmazása nehéz ugyan, de sokat segített a tervezésben.
Szeretek csoportban dolgozni.
A mentor jól szervezte az órát.
Felesleges szempontokat mondani a gyerekek, úgysem értik azokat.
Már mindent tudtam az anyagról, amit feldolgoztunk.
Sokszor nem mondhattam el a véleményemet a feladattal kapcsolatban.
Érdekesnek tartottam a videó felvételt.
A kritériumok helyett én inkább a bemutatást választom.
Nagyon nehéznek találtam a feladatokat.
Sokat segített az óra a későbbi tervező munkámban.
A kritériumok a magyarázat és az értékelés alapjául szolgálnak.
Nem értem, mit jelent a kritérium a testnevelés oktatásban.
Nagyon élveztem a szerepjátékos feladatot.
Az itt tanultak teljesen feleslegesek, soha nem fogom tudni használni.
A kritériumok a bemutatást konkretizálják.
Jól együtt tudtam működni a többiekkel.
Néha idegesített a többiek okoskodása.
A megfelelő szempontok megadásával a tanulók pontosan tudják, mit várunk el tőlük.
Jó volt, hogy az elméleti ismereteket azonnal gyakorlatba is átültettük.
Én biztos nem így tanítanám a cigánykereket.
Az itt megszerzett tudással bátrabban fogok tanítani.
Alapjában véve hasznosnak tartom az új ismereteket, amelyeket most kaptam.
Szerintem a padgyakorlatok veszélyesek, mert a gyerekek eleshetnek.

6. Megjegyzések a feladatokhoz:

ÓRAVÁZLAT

Az ötödik tanítási egység torna jellegű, új anyag közlő órája.

Helyszín: tornaterem

Létszám: 18 fő

- A tanóra célja : - tornászos képességek (az ügyesség, a téri tájékozódó képesség) fejlesztése
- A tanóra anyaga : - a kézenátfordulás oldalra (cigánykerék) oktatása;
- A tanóra feladatai : - a szervezet általános és sokoldalú bemelegítése padgyakorlatokkal,
- a cigánykerék oktatását előkészítő feladatok, különös tekintettel a lábrendítésre,
- a cigánykerék rávezető gyakorlatai tornapad fölött,





- Szükséges szerek :
- a cigánykerék technikájának csiszolása dobbantóról és talajon differenciált formában,
 - a játékgigény kielégítése.
- 8 db tornapad,
 - 2 dobbantó,
 - 6 db labda.

Az órarész anyaga (MIT?)	A feladat célja (MIÉRT?)	Az anyagfeldolgozás módszere (HOGYAN?)
Bevezető rész (10 perc)		
Sorakozó	<ul style="list-style-type: none"> - a felszerelés ellenőrzése, - a fegyelem megszilárdítása - a figyelem összpontosítása, 	<p>Utasítás Előttem egysoros vonalban sorakozó! Igazodj!</p>
Az óra anyagának ismertetése	<ul style="list-style-type: none"> - pszichikai felkészítés a testnevelés órára, - az érdeklődés felkeltése. 	<p>A mai órán a kézenátfordulás oldalra, ismertebb nevén a „cigánykerék” torna elemet tanuljuk meg. Ehhez a bemelegítést pad- gyakorlatokkal végezzük</p>
Teremrendezés	<ul style="list-style-type: none"> - a bemelegítés rendezett, hatékony végrehajtása. 	<p>Utasítás Kinga és Kata, fogjátok meg azt a padot, és tegyétek ide elé! Szandra és Petra ezt a padot oda a zöld vonalra.....A többiek álljanak fel egyes oszlopban a felmentettek előtti padhoz!</p>
Alakzatalakítás		
Bemelegítés	<ul style="list-style-type: none"> - a szervezet előkészítése a nagyobb terhelés elviselésére - mérsékelt keringésfokozás. 	
1.) Szlalom futás a padok közt 3 kör	<ul style="list-style-type: none"> - keringésfokozás, - a bokaizület bemozgatása. 	<p>Közlés Kritérium: könnyed, laza futás, Félpadnyi távolságra maradj le az előtted levőtől!</p>





<p>2.)Kh.: terpeszállás a pad fölött; Futás terpeszben, az 1. és 3. pad fölött előre, a 2. és 4. fölött hátra. 1x</p>	<p>- keringésfokozás; - a boka-, és a térdizület be- mozgatása.</p>	<p>Közlés Kritérium: lábujjhegyen fuss! Hajlítsd be a térded, ne merev térdel végezd! Tartsd a törzsed függőlegesen! Ne dőlj hátra! Maradj le az előtted lévőttől 1 pad távolságra!</p>
<p>3.)Kh.: terpeszállás a pad fölött; Futás terpeszben sarokeme- léssel. 1x</p>	<p>- keringésfokozás; - a boka-, a térd-, a csípőizület mobilizálása, a synoviális folyadék termelés fokozása.</p>	<p>Közlés Kritérium: lábujjhegyen, rövid lépéshosszal fuss! Rúgd meg a feneked! Egy hosszon belül minél többet végezz!</p>
<p>4.) Kh.:terpeszállás a pad fölött; Futás terpeszben magas térd- emeléssel. 1x</p>	<p>- mint előző gyakorlat</p>	<p>Közlés Kritérium: lábujjhegyen fuss! Magasra húzd a térded! Rövideket lépj! Intenzíven mozogjon a karod!</p>
<p>5.) Kh.:jobb lebegőállás, bal térdhajlítással lábszáremelés hátra. Bal kézzel bal lábfej fo- gás, sarok a farizomnál. A helyzet megtartása 10 mp.-ig, majd a gyakorlat végrehajtása lábtartáscserével.</p>	<p>- a térdet feszítő izom mérsé- kelt nyújtása.</p>	<p>Utasítás Kritérium: tartsd egyenesen a törzsed! Térded a csípőd mögött legyen! Ne emeld ki oldalra a lábad!</p>
<p>6.) Kh.: jobb támadóállás, kéztámasz a bal térd fölött. A bal sarok lenyomása a talajra 10 mp.-ig, majd a gyakorlat el- végzése lábtartáscserével.</p>	<p>- a lábikra izom, és az Achil- les ín mérsékelt nyújtása.</p>	<p>Utasítás Kritérium: a bal lábfejed fordítsd előre! A bal lábad tartsd nyújtva! Ne a csípőd nyomd lefelé, hanem domború háttal a sarkad közelítsd a talaj felé!</p>
<p>7.) Kh.:alapállás a padon; Futás a pad tetején. 1x</p>	<p>- keringésfokozás.</p>	<p>Közlés Kritérium: a pad végéről ne ugorj, hanem lépj le! Tarts egymás közt 1 pad távolságot!</p>





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

H-7633 Pécs, Szántó Kovács János u. 1/b.
Tel.: +36 72 501-500

K APOSVÁRI
E G Y E T E M

H-7400 Kaposvár,
Dr. Guba Sándor u. 40.
Tel.: +36 82 505-800

TÁMOP-4.1.2-08/1/B-2009-0003

<p>8.) Kh.: alapállás a pad bal oldalán; 3 futólépés bal lábbal kezdve, majd jobb lábbal átugrás a pad jobb oldalára, és 3 futólépés jobb lábbal kezdve, folyamatos haladással.</p> <p>Alakzatváltoztatás</p>	<p>- keringésfokozás;</p> <p>- a padgyakorlatok hatékony végrehajtása.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: rövideket lépj, lábujjhegyen! Keresztbe ne lépd át a padot! Mond magadban a ritmust (bal-2-3, jobb-2-3.....)</p> <p>Utasítás 1-2-3 ember álljon ehhez a padhoz, a következő 1-2-3 ahhoz a padhoz, stb... Forduljatok felém, és az első ember a pad bal, a mögötte lévő a pad jobb oldalára álljon, stb....</p>
<p>9.) Kh.: jobb lebegőállás mellső oldalhelyzetben. Bal láb nyújtva a padon, magastartás. 1.ü.: törzshajlítás előre a bal lábhoz; 2.ü.: törzshajlítás jobbra-előre a jobb lábhoz; 3.ü.: mint 1.ü.; 4.ü.: törzsnyújtás kh.-be. A gyakorlat lábtartáscserével is elvégzendő!</p>	<p>- mindkét láb csípőfeszítő, ill. térdet hajlító izmának, valamint a hátizom dinamikus nyújtása.</p>	<p>Utasítás Álljatok szembe a paddal, tegyék fel előre nyújtva a bal lábatokat, és emeljék a karokat magastartásba! Kritérium: figyelj arra, hogy mindkét lábad nyújtva maradjon! Tartsd nyújtva a karod! Érintsd meg a bokád!</p>
<p>10.) Kh.: jobb, (bal) lebegőállás, bal, (jobb) haránthelyzetben. Bal, (jobb) láb a padon, oldalsó középtartás. 1.ü.: törzshajlítás oldalra a pad felé, karlandítással magastartásba; 2.ü.: törzsnyújtás, majd törzsfordítás a támaszláb felé karlen-</p>	<p>- a törzsizmok ill. a combközelítő izmok dinamikus nyújtása.</p>	<p>Utasítás Forduljatok felém! A padhoz közelebbi lábatokat tegyék fel nyújtva a padra, és emeljék a karokat oldalsó középtartásba! Kritérium: karod és lábad legyen végig nyújtva! Oldalra hajlításnál maradj síkban!</p>



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638
nfu@meh.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe





<p>dítéssel oldalsó középtartásba; 3.ü.: mint 1.ü.; 4.ü.: törzsnyújtás és karleengedés kh.-be. A gyakorlat lábtartáscserével is elvégzendő!</p> <p>11.) Kh.: terpeszülés a padon; Törzshajlítás előre talajérintéssel, a helyzet megtartása 20 mp-ig.</p> <p>12.) Kh.: mellső terpeszfekvőtámasz hátsó oldalhelyzetben, lábak a padon; 1.ü.: balkar emelés magastartásba; 2.ü.: balkar leengedés támaszba 3.ü.: mint 1.ü. ellenkezőleg; 4.ü.: mint 2.ü. ellenkezőleg; 5.ü.: csípőtolás hátra, bal kézzel jobb boka érintés; 6.ü.: csípőleengedés kh.-be; 7.ü.: mint 5. ü. ellenkezőleg; 8.ü.: mint 6. ü.</p> <p>13.) Kh.: guggolótámasz mellső oldalhelyzetben, kéztámasz a padon; 1.ü.: emelkedés jobb oldalsó lebegőállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; bal lábrendítéssel a bal kézhez; 2.ü.: ereszkedés kar-, és lábleengedéssel kh.-be; 3.ü.: mint 1.ü. ellenkezőleg; 4.ü.: mint 2.ü.; 5.ü.: ugrás hátra magas mellső</p>	<p>- a combközelítő izom statikus nyújtása.</p> <p>- a csukló-, a váll-, a csípőizület átmozgatása, a kar-, a váll-, a törzs-, a csípőfeszítő izmok dinamikus erősítése.</p> <p>- keringésfokozás, - a combközelítő izmok dinamikus nyújtása.</p>	<p>Utasítás Kritérium: olyan nagy terpeszben ülj, amekkorában csak tudsz! Próbáld minél messzebb nyúlni előre a talajon! Maradjon nyújtva a térded!</p> <p>Utasítás Kritérium: nyújtsd ki a könyököd! Tartsd a csípőd!</p> <p>Utasítás Kritérium: nyújtva lendítsd a karod és a lábad! Mellső fekvőtámaszban tartsd egyenesen a törzsed, ne lógjon le a pocakod!</p>
---	---	---





<p>fekvőtámaszba; 6.ü.. ugrás terpeszfekvőtámasz- ba; 7.ü.: ugrás lábzárással mellső fekvőtámaszba; 8.ü.: ugrás kh.-be.</p>		
---	--	--

Fő rész (60 perc)

<p>Alakzatváltoztatás</p> <p>1.) Kh.: jobb harántállás; Zsugorkanyarlati ugrás, 2 hossz</p> <p>2.) Kh.: bal támadóállás a pad bal oldalán,kéztámasz a pad szélének markolásával; A bal lábról elrugaszkodva jobb,</p>	<p>- a cigánykerék előkészítő és rávezető gyakorlatainak hatékony végrehajtása.</p> <p>- a támaszhelyzet érzékeltetése; - a súlypont és a lábak átlen-dítése a pad egyik oldaláról a másikra.</p> <p>- a cigánykerék legfontosabb mozzanata, az átlen-dítés érzékeltetése; - az elrugaszkodás és a láb-</p>	<p>Utasítás Mindenki jöjjön a saját padsorának ehhez a végéhez, és álljatok be a négy pad előtt egyes oszlopba! Négy oszlopot szeretnék látni, itt a Kata álljon előre, ott a Melinda, a harmadiknál..., stb.... Kritérium: gyors, fegyelmezett végrehajtás.</p> <p>Bemutató, magyarázat Kritérium: 1. hossz: A pad két szélét markold meg! Zárd össze a bokád és a térded! Rugaszkodj el a lábadról! Nyújtsd ki a könyököd, különben orra esel! 2. hossz: minél magasabban próbáld a csípődet a kéztámasz fölött átlendíteni! Homoríts ki, a törzsöd merőleges legyen a pad ülőlapjára!</p> <p>Bemutató, magyarázat Kritérium: 1. hossz: mindkét lábaddal lendítsd át! Egymás után, ne</p>
---	---	--





<p>majd bal láb átlendítése a pad jobb oldalára jobb támadó- állásba, kéztámasszal a padon. A gyakorlat visszafelé is rögtön elvégzendő! Majd 2 lépést előre lépve újra fogás a pad két oldalán, és a gyakorlat megismétlése (1 hosszon belül legalább 6x). 2 hossz</p> <p>3.) Kh.. bal támadóállás a pad bal oldalán, kb. 45 fokra ferdén hossz tengelyére, mellső rézsutos mélytartás; Testsúlyáthelyezés előre a bal lábra, törzshajlítás előre fogással a pad két oldalán, és mint előző gyakorlat. 2 hossz</p> <p>4.) Kh.:szögállás a pad bal oldalán jobb haránthelyzetben, mellső rézsutos mélytartás; Bal kilépés hosszán előre a pad felé támadóállásba, és mint előző gyakorlat mindkét irányba, folyamatos haladással. 2 hossz</p> <p>5.) Kh.: szögállás jobb haránthelyzetben 1 lépésre a padtól, bal</p>	<p>lendítés érzékeltetése; - a cigánykerék majdani irányának (lendítő láb) meghatározása, kiválasztása.</p> <p>- a nyújtott lábú átlendítés gyakoroltatása; - a nyújtott karú kéztámasz gyakoroltatása; - szoktatás az átlendülés közbeni megfordított testhelyzet (fejfelé) érzékeléséhez.</p> <p>- a cigánykerék fő mozzanatainak összehangolása (úm. kilépés támadóállásba, kéztámasz, nyújtott lábú átlendítés)</p> <p>- a síkban történő átfordulás oldalra érzékeltetése;</p>	<p>egyszerre! 2. hossz: nyújtva lendíts mindkét lábbal! Minél magasabban próbáld a lábát átlendíteni! Csípőd a kéztámasz fölött vezesd! Feszítsd meg a hasizmod, tartsd a derekad! Támadóállásba érkezz!</p> <p>Bemutatás, magyarázat Kritérium: 1. hossz: határozottan markold meg a pad két oldalát! Nyújtsd ki a könyököd! Tekinteted a kéztámasz közt legyen! Nyújtott lábbal lendíts! 2. hossz: mint 1. hossz, + minél magasabban a pad fölött lendítsd a lábaid! Csípőd és a lábaid a kéztámasz fölött vezesd! Támadóállásba érkezz!</p> <p>Bemutatás, magyarázat Kritérium: 1. hossz: hosszán lépj előre a padtól távolabbi lábbal, különben nem tudsz átlendíteni! Tekintet a kéztámasz közt a padon! 2. hossz: Tartsd nyújtva a lábaid! Hagyd terpeszbe, ne zárd össze! Magasan a kéztámasz fölött lendítsd a lábaid!</p> <p>Bemutatás, magyarázat Kritérium:</p>
---	---	---





<p>kar magastartásban, jobb kar oldalsó középtartásban. Jobb kilépés hosszán jobbra a pad felé, és cigánykerék a pad fölött bal oldalsó támadóállás- ba, jobb kar magastartásban, bal kar oldalsó középtartásban. Majd rögtön ellenkezőleg is. Visszaérkezve a kiindulási oldalra, 2 lépést téve előre, a gyakorlat újbóli végrehajtása, folyamatosan, 1 hossz alatt 6x. 2 hossz</p>	<p>- az elrugaszzkodás, és a láb- lendítés kihangsúlyozása;</p>	<p>1. hossz: hosszán lépj ki oldalra a pad felé! Törzzsel fordulj a pad felé, és nézz a kéztámasz helyére! Kézfejedet feszítsd vissza, és fogd meg a pad széleit! 2. hossz: oldalra lendítsd a bal lábad, és mint a fellendülés kézállásba végrehajtásánál, rugaszkodj el a kilépő lábadról! Nyújtott térdrel, nagy terpeszben vezesd a láblendítést! A teljes mozdulatot a kéztámasz fölött végezd! Ne kaszálj laposan a lábaddal, feszítsd meg a farizmod!</p>
<p>6.) Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás egy lépésre a padtól, jobb haránthelyzetben. Cigánykerék végrehajtása a padon keresztül terpeszállás, oldalsó középtartásba a pad jobb oldalára. Majd azonnal visszafelé is végrehajtva. A kh.-be érkezve 2 lépést téve előre a gyakorlat újbóli végrehajtása, folyamatosan, 1 hossz alatt legalább 6x. 2 hossz</p>	<p>- a cigánykerék kiinduló-, és véghelyzetének pontosítása; - az átforduláshoz szükséges lendületszerzés kialakítása; - az átfordulás helyes ritmusának érzékeltetése (láb-kéz-kéz-láb-láb); - a nyújtott testű és lábú, oldalra történő átfordulás csi-szolása.</p>	<p>Bemutatás, magyarázat Kritérium: - terpeszállás, oldalsó középtartásból indulj! - oldalt állj a padnak! - jobb lábaddal lendíts oldalra a kezedig! - messzire lépj ki a pad felé támadóállásba! - fordulj törzzsel a pad felé, s közben a bal karodat emeld magas-tartásba, jobb karodat mellső közép-tartásba; - tekintet a padon, a kéztámasz helyén legyen; - különböző ütemben támaszkodj a kezeiddel (először a jobb, majd a bal kézzel); - lendíts nagyot a bal lábaddal oldalra, és rugaszkodj el a jobbról!</p>





<p>Alakzatváltoztatás</p>	<p>- a cigánykerék technikájának pontosítása, és a hatékony gyakoroltatás</p>	<ul style="list-style-type: none">- feszítsd meg a farizmod, és nyújtott lábbal lendíts!- az átfordulás a kéztámasz fölött történjen!- terpeszállás, oldalsó középtartásba érkezz! <p>A négy oszlopot megtartva gyertek, álljatok szembe ezzel a padsorral, az előző alakzathoz képest 90 fokot elfordulva. A gyakorlatokat tehát nem egy padhosszon, hanem egymás után négy padrészen hajtjuk végre.</p>
<p>7.) Kh.: az előző gyakorlat szerint; Cigánykerék végrehajtása az ügyesebbik oldalra a padon keresztül, egymás után a négy padon. 3x</p>	<p>- a cigánykerék technikai csi-szolása, különös tekintettel a nyújtott lábú átlendítésre, és a csipőben egyenes testtartásra.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: mint előző gyakorlat. A talajon végrehajtott cigánykerékhez:</p> <ul style="list-style-type: none">- messzire lépj támadóállásba!- nyisd ki a szemed, nézz a padra!- markold meg a pad két oldalát!- lendíts nagyot, rugaszkodj el, nyújtsd ki a térded!- láb-kéz-kéz-láb-láb a sorrend!- terpeszállásba érkezz!
<p>Teremátrendezés</p>	<p>- a terem rendjének biztosítása a következő gyakorlatok elvégzéséhez.</p>	<p>Utasítás Mindenki fogja meg azt a padot, amelyet idehozott, és tegyék vissza a helyére a bordásfalak elé! Kati, Eszter, Livi, és Barbi hozzátok a dobbantókat, és</p>





<p>Alakzatváltoztatás</p> <p>8.) Kh.: bal-, vagy jobb oldalsó támadóállás a dobbantón, a hajlított lábbal azonos oldali kar oldalsó középtartásban, az ellentétes oldali kar magastartásban. Cigánykerék végrehajtása dobbantóról kéztámasszal a talajon, érkezés terpeszállás oldalsó középtartásba.</p> <p>9.) Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás a dobbantón. A dobbantó hossz tengelyére krétával vonalat húzunk, melyet a talajon folytatunk 4 méter hosszúságban. A cigánykerék végrehajtása a dobbantóról történő lelépéssel, érkezés a talajra húzott vonalra terpeszállás, oldalsó középtartásba. Majd még egy cigánykerék végrehajtása a talajra húzott vonalon.</p>	<p>- az átfordulás könnyítése magasabb helyről alacsonyabb helyre történő végrehajtással.</p> <p>- az átfordulás könnyítésével a síkban történő cigánykerék pontos végrehajtásának elősegítése.</p>	<p>tegyétek az egyiket ide, a másikat pedig mellé a sárga vonalra. Két oszlopot alakítsatok ki a dobbantók elé! Ehhez a dobbantóhoz kérném azokat, akiknek már jól mentek az előző gyakorlatok, i nehéz ugyan, de sokat segített a tervezésben ill., akik már tudnak cigánykerekezni! Ehhez pedig a többieket!</p> <p>Bemutató, magyarázat Kritérium: - bátran dőlj oldalra, - nézz a talajra, ahová a kéztámasszt teszed, - a nyújtott lábad lendítsd meg, a hajlított lábadról rugaszkodj el! - terpeszállásba érkezz, karodat magastartáson át vezesd oldalsó középtartásba.</p> <p>Bemutató, magyarázat Kritérium: - bátran lépj le a dobbantóról a talajon lévő vonalra, - nézz a vonalra, ahová a kezdet teszed, - nyújtsd ki a térded, - a vonalra érkezz terpeszállásba! - a második végrehajtásnál hosszán lépj oldalra, intenzívebb legyen a</p>
--	---	--





<p>10.) Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás a talajra húzott vonalon. A vonalon pontosan bejelöljük a kiinduló helyzetben a talpak helyét, majd az átfordulás alatt a kezek, illetve a befejező helyzetben a lábak helyét. A cigánykerék végrehajtása a kezek és a lábak jelre történő lehelyezésével.</p>	<p>- a cigánykerék végrehajtásának csiszolása, kihangsúlyozva a pontos, lendületes, síkban történő, tornászos és esztétikus kivitelezést. Az átfordulás helyes ritmusának érzékeltetése (láb-kéz-kéz-láb-láb);</p>	<p>lábrendítés és az elrugaszzkodás!</p> <p>Bemutatás, magyarázat Kritérium:</p> <ul style="list-style-type: none">- hosszan lépj ki oldalra,- messzire nézz előre a kéztámasz helyére,- pontosan tedd le a kezed egymás után a jelre,- rugaszkodj el és nyújtott lábbal lendíts,- próbálj a lábaddal a vonalra, a jelre lépve, terpeszállásba érkezni,
---	--	--

Befejező rész (8 perc)

<p>Teremberendezés a játékhoz</p> <p>Két csapat alakítása a „Tűzharc”- hoz.</p>	<p>- a játéktér előkészítése.</p> <p>- a játékhoz szükséges tényezők biztosítása.</p>	<p>Utasítás</p> <p>Mind a négy oszlopból az első két ember a távolabbi padokat, a 3.-4. ember a közelebbi padokat fogja meg! Ezt a 3 padot tegyék ide a zöld vonalra, azt a 3-at középre, a másik 2-t a túlsó zöld vonalra. Ti ketten, akiknek nem jutott pad, hozzatok a túlsó teremrészről, és tegyék le oda!</p> <p>Utasítás</p> <p>Borci, Julcsi, Kata, Kinga, Szandi,.... (9 fő kijelölése) menjen át a túloldalra, a többiek maradjanak ezen a térfélen!</p>
--	--	--





<p>Tűzharc</p> <p>A játékszabály ismertetése: a játékot 2 csapat játssza a kidobó szabályainak megfelelően. Akit kidobnak, átmegy az ellenfél tér-fele mögött, a padokkal elkerített térre. Akkor jöhet vissza ismét a játéktérre, ha hátulról kidobott egyet az ellenfelek közül. Kidobásnak számít a teli-találat.(Labdás embert is ki lehet dobni). Nem számít kidobásnak a földről, társról pattanó labda, az elkapott labda. Labdával védhető a kidobás. A játékot az a csapat nyeri, aki a másik csapat valamennyi tagját kidobta. Ekkor ér véget a játék.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a játékgigény kielégítése. - a játék érthetőségének, egyértelműségének biztosítása. 	<p>Közlés</p> <p>Kritérium: a játékszabályok betartása, sportszerű magatartás megkövetelése.</p> <p>Felmentettek gurítsátok ide az előkészített labdákat! Mindkét csapat 3-3 labdát kap.</p> <ul style="list-style-type: none"> - próbáljatok derékon alulra célozni! - menj közel az ellenfélhez, ne messziről akard eltalálni! - véd magad a labdával! - próbáljátok az ellenfelet előlről és hátulról bekeríteni! - ha kidobtál hátulról egy ellenfelet, gyere vissza a játéktérre!
<p>Eredményhirdetés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dicséret, motiváció 	<ul style="list-style-type: none"> - a jobb oldali csapat nyerte meg a játékot! Gratulálunk! Ügyesek voltatok! Tapsoljuk meg őket!
<p>A terem rendjének visszaállítása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rendhez szoktatás 	<ul style="list-style-type: none"> - mindenki azt a padot fogja meg, amelyiket a játékhoz behozta! Vigyétek a padokat vissza a helyére a bordásfalak elé!
<p>Sorakozó</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a játék és a rendrakás után a fegyelem megszilárdítása. 	<p>Utasítás</p> <p>Elöttem egysoros vonalban sorakozó! Igazodj! Osztály vigyázz! Pihenj!</p>
<p>A tanóra értékelése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a tanulók helyes önértékelésének elősegítése; 	<p>Közlés</p> <p>A mai órán szinte mindenkit</p>





<p>A következő óra fő tananyagának ismertetése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a még meglévő hiányosságokra való figyelemfelkeltés; - a jó végrehajtások elismerése; - motivációs bázis szintentartása. <p>- pszichés felkészítés a következő órára;</p>	<p>meg kell, hogy dicsérjek! Szépen dolgoztatok! Egy-két ember a bátorságát még erősítse meg a következő óráig. Talán, ha a félelmét legyőzi, könnyebben tudja végrehajtani a gyakorlatokat is. Akinek nem úgy sikerült a cigánykerék, ahogy szerettük volna, ne keseredjen el. Jövő órán folytatjuk a gyakorlását. Lesz még mit csiszolgatnunk!</p> <p style="text-align: right;">Osztály vigyázz! Egészségetekre!</p>
--	---	---

7. Fejlesztő értékelés:

A kritériumorientált értékelés, illetve fejlesztés már régóta közismert fogalom az oktatásban. A testnevelés ellenőrző – értékelő tevékenységét a sporttudomány által meghatározott kritériumok alapján összeállított tesztek segítik. Azonban a testnevelés nem csak motoros tesztek segítségével mér, a tantárgy keretein belül a pszichomotoros, kognitív, affektív és szociális területen is számottevő a fejlődés. Éppen ezért a kritériumoknak nem csak a tanítási-tanulási folyamat kimenet szabályozásában kell megjelenniük, hanem már sokkal korábban, az oktatás menetébe be kell iktatnunk őket. A kritériumoknak viszont nem csak a tanítás-tanulás folyamatának kimeneti szabályozásában van szerepük, hanem a tananyag feldolgozásakor, az ismeretátadás első pillanatától jelen kell lenniük. Ezek tehát nem csak az értékelés kritériumai, hanem a pontos, tökéletes végrehajtás szempontjai is egyben. S mint ilyenek, jelen kell lenniük a testnevelés óra teljes egészében, valamennyi órarásszben, és órátípusban. Az ismeretátadás és ismeretszerzés folyamatának minden szereplője számára segítséget ad, így e módszer elengedhetetlen kelléke a testnevelés oktatásnak. Éppen ezért fontos, hogy a hallgatók megismerjék, és a tanítási gyakorlatuk folyamán alkalmazni is tudják a kritériumokat.

A feladatok kiválasztásánál a fő tartalom, új ismeret, azaz a kritérium kihangsúlyozására kell törekednünk. Csak a meglévő képességekre, tudásra építkezhetünk, tehát abból kell kiindulnunk. A gyakorlatok egymásra épülésére kell odafigyelnünk, azaz a könnyebbtől a nehezebb, az egyszerűtől a bonyolultabb, az összetettebb felé, illetve a már ismert elemektől, és azokból kiindulva az új tartalmak felé.

Az RJR modellben felépített órán a ráhangolás fázisában felszínre emeltük a hallgatók





témához kapcsolódó testnevelés elméleti tudását. Az általánostól a konkrét felé haladva szűkítettük a kört, míg eljutottunk az óra kulcsfogalmához, melyet a hallgatóknak kellett meghatározniuk. Az önálló gondolatok megfogalmazására készítetve a hallgatót aktívabbá tehetjük a téma feldolgozásában, és érdeklődése is megnő az új ismeret iránt.

A jelentésteremtés feladataival bebizonyítottuk a kritériumok létjogosultságát a testnevelés tanításban. Rávilágítottunk gyakorlati alkalmazhatóságára. Lehetőséget biztosítottunk a hallgatóknak arra, hogy megszerzett ismereteiket a gyakorlatban is kipróbálhassák. Saját maguk tapasztalhatták, hogy a kritériumok megalkotása mennyiben segíti tervező munkájukat, illetve, hogy hatékonyan beépíthetők a tanítási gyakorlat menetébe. A kész óravázlat egyrészt mintát és követelményt jelent későbbi tervező munkájához (külsőalak, formai jegyek, tartalom), másrészt gyakorlatanyagával módszertani alapokat nyújt a torna, illetve a cigánykerék oktatásához. A videó anyagával élethű körülményeket teremtettünk, feldolgozása teljes mértékben lehetővé tette a megszerzett tudás elmélyítését, gyakorlati alkalmazását. Mindazonáltal mintát is ad a testnevelés didaktikai feladatainak megvalósításához, a testnevelés tanítás hatékonyságához. A reflektálás feladatai bizonyossá tették, hogy a hallgatók saját nyelven tudják megfogalmazni az új ismereteket, gondolatcserére, elemző munkára képesek. A gondolkodási keretek kiszélesítésével képesek elvonatkoztatni, az új ismereteket integrálni.

Remélem, az órával mindenki sok pozitív élménnyel, és hasznos, gyakorlatias tudással gazdagodott. Az ilyen típusú anyagfeldolgozás segíti a hallgatót, hogy szakmailag jól felkészült, innovatív, gondolkodó, és kreatív pedagógus váljék belőle.

8. Felhasználható irodalom:

1. Báthory B. (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest.
2. Bajek K., Hamar P. (1997): Torna ABC. Okker, Budapest.
3. Demeter K. (1985. szerk.): Az iskolai értékelés időszerű kérdései. OPI, Budapest.
4. Hamar P. (1999): Az ellenőrzés-értékelés korszerű szemlélete a testnevelésben. Új Pedagógiai Szemle, 6.,
5. Dr. Metzinger Miklós (1993): Gimnasztika. Segédanyag gimnasztika vizsgához. TF jegyzet.
6. Nagy József (2007): Kompetenciaalapú kritériumorientált pedagógia. Mozaik Kiadó, Budapest.
7. Pethőné Nagy Csilla (2005.): Módszertani kézikönyv. Korona Kiadó, Budapest.
8. Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs.

