



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

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

K KAPOSVÁRI
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 SZÚCS TÜNDE

Tantárgy:

TESTNEVELÉS

Tanóra / modul címe:

ÓRATERVEZÉS A TARTALOM-CÉL-MÓDSZER HÁRMAS EGYSÉGÉBEN

Az óra tartalma – A tanulási téma bemutatása:

Az oktatás módszertani tankönyvek hagyományos módon a testnevelés mozgásanyagának tanítását megtervezni hivatott **óravázlat** felépítését két alapvető pillérré helyezik: az oktatási anyagra (mit?), illetve a tananyag feldolgozásának módszerére (hogyan?). E kéthasábos óratervezés feltételezi a hallgatók részéről egyrészt azt, hogy részekre tudnak bontani, fel tudnak építeni egy-egy cselekvéssort, megfelelő feladatrepertoárral rendelkeznek - tehát a **mit** kérdésre kielégítő választ tudnak adni. Másrészt azt, hogy ezeket a gyakorlatokat a helyes módszer megválasztásával el tudják magyarázni, be tudják mutatni, kellő segítséget tudnak nyújtani a tanulóknak az elsajátításhoz, bevésődéshez, a hibajavításhoz, és az értékeléshez - azaz a **hogyan tanítjuk** is meghatározásra kerül.

Ha szakvezetőként oly szerencsések lennének, hogy a hallgatók mindezen képességek birtokában lennének, akkor is nagy nehézségbe ütközne számukra e tudás szintetizálása, a tanórák megtervezése. Ennek egyik oka az lehet, hogy a gyakorlatok kiválasztása, a feladatok egymásra építése nem tudatosan történik, a tervezés köztes célkitűzések nélkül lóg a levegőben. Miért pont ezt a gyakorlatot választottad? Mire jó ez a feladat? Mi a célod e mozdulat megtanításával, gyakoroltatásával? Sajnos, ezekre a kérdésekre szinte soha, vagy csak a legritkább esetben kapunk választ.

Éppen ezért mi, a Babits testnevelés munkaközösség szakvezető tanárai az óravázlatok készítését három hasábos formában kérjük a hallgatóktól. A középső oszlop a feladat célja (**miért?**) elnevezést kapta. Annak érdekében, hogy a tervezetben e hasáb se maradjon kitöltetlenül, üresen, a tanárjelölt feladata, hogy elgondolkodjon az egyes gyakorlatok célján. Amennyiben ez a folyamat hatékonyan zajlik, úgy már sikeresen meg tudja válaszolni a korábban említett kérdéseket, értelmet nyer a tervezés.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

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

K KAPOSVÁRI
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

A hallgatók a tanóra fő céljait kisebb egységekre, részcélokra tudják majd bontani, tehát megtanulják azt is, hogy azt milyen **lépéseken** keresztül érhetik el. Az így megfogalmazott részcélokhöz később már **konkrét gyakorlatokat** tudnak hozzárendelni, és önmaguk is képesek lesznek egy gyakorlattípusra újabb és újabb **feladatot kitalálni**. A tanítási gyakorlat során **gyakorlatrepertoárjuk** folyamatosan **bővül**, és egyre **kreatívabbá** válnak. Sokkal bátrabban kezelik a tananyagot, óráik **változatosabbak** lesznek. Nem válik unalmassá, és egysíkúvá a tanításuk még abban az esetben sem, ha több osztályban ugyanazt a tananyagot, kell megtanítaniuk. Jobban tudják a gyakorlatokat a különböző előképzettségű, és képességű gyerekekhez igazítani. Könnyebben **differenciálnak**, hiszen kis változtatásokkal képesek könnyíteni, vagy nehezíteni a feladatokon. Nem ragaszkodnak mereven az eltervezett gyakorlatokhoz, hanem a lehetséges haladás üteméhez, és a megváltozott helyzethez igazodva, **improvizatív** módon alkalmazzák megszerzett tudásukat. A tervezett óra a hallgató tudásához, és az alább felsorolt képességeihez mérten **egyedivé** válik. Az így elkészített munkát jobban magáénak érzi a tanárjelölt, és **személyiségét** is inkább érvényre juttathatja e módszerrel.

A módszertani óra célja, hogy a hallgatók képesek legyenek elmagyarázni az általuk megtervezett gyakorlat hatásait, és meg tudják indokolni a feladatok kiválasztásának okát, helyességét, célját és sorrendjét. Az órán, csoportmunka keretén belül együtt megkeressük a miértekre a válaszokat. A saját tapasztalatik elvezetik őket ahhoz a felismeréshez, mely szerint valóban nagy segítséget jelent számukra a tanítás folyamatában a három hasábos formában elkészített óravázlat. Az előzetes ismereteik alapján tisztában vannak a különböző gyakorlatok által kiváltott hatásmechanizmusokkal. A feladatokon keresztül pedig tudni fogják azt is, hogy az egyes gyakorlatokhoz milyen célokat rendelhetnek hozzá, mely gyakorlatokat mire tudnak felhasználni, alkalmazni. Így képessé válnak arra, hogy a gyakorlatok kiválasztását, összeállítását, a sorrendiség kialakítását tudatosabban végezzék, a feladatokat pontosabban fogalmazzák meg, és hatékonyan építsék be az oktatás folyamatába. Különböző technikák segítségével csoportosan és együtt dolgozunk fel egy óravázlatot, illetve egy videó anyagot. A hallgatók önálló gondolatokat megfogalmazva a gyakorlatban alkalmazhatják az óravázlat készítésével kapcsolatos új ismereteiket.

Az RJR módszerrel összeállított anyag feldolgozására érdemes legalább három órát szánnunk. A feladatok közt vannak hosszabb lélegzetvételű gyakorlatok is, melyekre érdemes megfelelő időt szakítanunk a megértés teljessége, a tudás elmélyítése, illetve az alkalmazás eredményessége érdekében.



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:

1. 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.
2. A tanult mozgáskészlet kreatív használata, eredeti mozgások, mozgásfolyamatok, játékok alkotása.
3. Olyan mozgásformák, tevékenységek, sportágak ismerete, amelyek egyrészt divatosak, megfelelnek a korsellemnek, és amelyek bizonyítják, hogy a sport elsősorban örömforrás, kaland, játék, másrészt életük bármely szakaszában nehézségek nélkül űzhetik majd a diákok.
4. Olyan szakmai módszertani felkészültség, amely a gyengébb testi-lelki adottságú diákok számára is vonzóvá teszi a testnevelés és az iskola sportéletet, sikerélménnyel szolgálnak nekik.
5. Nyitottság az új és bevált nemzetközi, elsősorban európai módszertan, illetve gyakorlat iránt, hogy hivatásuk gyakorlása során megfeleljenek az új követelményeknek.





6. Legyen képes erősíteni az iskola életében a testnevelés egyre inkább fontossá váló szemléleti, viselkedésmódbeli érték- és mintaközvetítő szerepét, kialakítani a tanulóknál testmozgás iránti igényt, a mozgás szeretetét, örömet.

3. Előfeltételek / előfeltétel tudás:

- jó kommunikációs képesség;
- sportágak gyakorlata és szakmódszertana;
- a testnevelés tanítás módszertana;
- tantervelmélet, 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 elvégzésekor felhasználásra kerül 10 darab A/4-es papírlap, 8 db nagyobb méretű csomagoló papír, 10 darab filctoll. A halmazábrához, a fürtábrához, az ötletbörzéhez táblára és alkoholos filcre, a feladatok feldolgozásához és a videó megtekintéséhez projektorra lesz szükségünk.

5. Lehetséges megoldások:

Ráhangolódás

1.  Halmazábra

Minden hallgatónak kiosztunk egy papírlapot, és tollat. Megkérjük őket, hogy a papírra készítsenek kördiagramot az alábbi szavak felhasználásával:

Nemzeti Alaptanterv, testnevelés szaktanterv, tanmenet, kerettanterv, óravázlat, pedagógiai program, testnevelés tanmenet, tanterv, tantárgyi program, curriculum, helyi tanterv.

A sikeres végrehajtást a hallgatók tantervelméleti, tantárgy-pedagógiai ismeretei biztosítják, melyre bátran építkezhetünk. A feladatra elég öt percet biztosítunk a hallgatók számára, majd mindenkinek lehetőséget adunk megoldása ismertetésére. Az első ábrát felrajzoljuk a táblára, majd a többiek hozzászólásaival kiegészítjük, esetleg módosítjuk.





Azt szeretnénk elérni e feladattal, hogy a hallgatók rendszerbe ágyazottan elevenítsék fel az óravázlattal kapcsolatos már meglévő ismereteiket. Természetesen más fogalmakat is felhasználhatunk, például: nevelés, testi nevelés, testnevelés, testmozgás, tanóra, tervezés, vázlat, óravázlat, stb, attól függően, hogy az órán honnan szeretnénk elindulni, majd a feladat végére hová szeretnénk eljutni. Az a fontos, hogy az „óravázlat” szó szerepeljen közöttük, hiszen ez az óránk központi eleme, fogalma.

2. 🧑‍🤝‍🧑 Asszociációs fürtábra

Alkossunk a hallgatókból 3-4 fős csoportokat, és adjunk nekik egy-egy nagyobb méretű papírt, és filctollat. A papír közepére írják fel az óravázlat szót. Majd megkérjük a csoportokat, hogy a fogalom köré írjanak le mindent, ami csak eszükbe jut róla. Rajzolják be az ábrába a fellelhető összes kapcsolatot is. A feladat végeztével a csoport egy-egy képviselője bemutatja a többieknek elképzelésüket. Az első megoldást felrajzoljuk a táblára, majd valamennyi új információt hozzáépítünk, elkészítve egy olyan közös ábrát, mely mindenki gondolatát képviseli. Minta látható a 6. „Megjegyzések a feladatokhoz” pontban.

3. 🧑 Kódex

Minden hallgatónak kiosztunk egy A/4-es méretű papírt, és megkérjük őket, hogy előzetes ismereteik alapján írják le, hogy melyik az az 5 legfontosabb tartalom, melynek szerintük az óravázlatban feltétlenül szerepelnie kell. Ez a feladat akkor válik majd igazán érdekessé, amikor a reflektálás szakaszában ismét visszatérünk rá. Vajon az új ismeretek birtokában is ugyan ezt az öt pontot fogalmazzák meg a hallgatók?

Jelentésteremtés

4. 🧑‍🤝‍🧑 Listakészítés

Ismét csoportokat alkotunk a hallgatókból (lehetőség szerint a csoportok összetételét mindig változtassuk meg). Minden csoport készítsen egy vázlat sablont arról, hogy milyen formai jegyeknek kell megfelelnie, illetve mit kell tartalmaznia egy óravázlatnak.

- csoport: fejléc
- csoport: bevezető rész
- csoport: fő rész
- csoport: befejező rész

Amikor minden csoport elkészült a feladattal, a csoport egy-egy képviselője ismerteti megoldásukat. A megadott sorrendben haladjunk a prezentációkkal, melyeket a táblára felvázolunk.





Így a feladat végér rendelkezésünkre áll egy, a gyakorlatban is jól alkalmazható sablon. Mivel a hallgatók eddigi tanulmányaik során csak a szokásos két hasábos óravázlattal találkoztak (tartalom, módszer), nagy valószínűséggel ezt a modellt vázolják fel.

5. 🧩 Ötletbörze

Az előző gyakorlatból kiindulva az lesz mi feladatunk, hogy az elkészült sablont összehasonlítsuk egy három hasábos modellel, melyet projektoron vetítünk ki. Milyen különbséget vesznek észre a hallgatók? Vizsgáljuk meg, mit jelent a középső oszlop, mi lehet az értelme? Miért fontos a gyakorlatok hatásmechanizmusának ismerete élettani, didaktikai, pedagógiai szempontból? Mit jelent a tudatos tervezés? Hogyan segít bennünket a célok ismerete a tervezés folyamatában? Fogalmazzunk meg általános tartalmakat a „feladat célja” oszlopba. (Példákat találunk a megjegyzések a feladatokhoz pontban.)

6. 🧩 Mozaik

A hallgatókat osszuk négy csoportba. Térjünk vissza ismét az óravázlat mintánkhoz. A kinyomtatott óravázlat „tartalom” és „cél” hasábjait vágjuk fel oszloponként, és feladatonként. Állítsunk össze a csoportok számának megfelelően borítékokban feladatokat. Minden borítékba tegyünk 2-2 bemelegítő gyakorlatot, és 2-2, a kapura lövést oktató gyakorlatot, célokkal együtt. A hallgatók feladata, hogy a borítékból kivett feladatok és célok csíkokat puzzle szerűen rakják össze úgy, hogy minden feladathoz a megfelelő célok kerüljenek. Minden csoport ismertesse megoldását. A gyakorlatok helyességét a projektorra kivetített óravázlat mintával ellenőrizhetjük. Ne zárkózzunk el a konstruktív ötletektől, hiszen egy feladatnak akár több jó megoldása is lehet.

7. 🧩 Sarkok

Ismét csoportokban dolgozunk, de ha lehet, megint változtassunk a csoportok összetételén. A terem négy sarkában elhelyezünk egy-egy asztalt, melyekre papírt, és filctollat teszünk. A papírokra előzetesen írjunk fel didaktikai célokat. A csoportok feladata, hogy három gyakorlatot írjanak a kitűzött célok megvalósítására. Ha elkészültek, az óra járásával megegyező irányba forogva új asztalhoz mennek, ahol új célokhoz további három feladatot kell írniuk. A gyakorlat akkor fejeződik be, ha mindenki visszatért az eredeti asztalához. Ekkor a csoport egy-egy képviselője felolvassa a papírra írtakat. A megoldásokat minden csoportnak indokolnia kell. (Példákat találunk a megjegyzések a feladatokhoz pontban.)





8. Videó felvétel feldolgozása

Nézzük meg együtt a videó felvételt gyakorlatonként, majd együtt határozzuk meg, hogy a gyakorlatnak milyen órátípusban, mely órarászben, mi lehet a célja. A megoldásokat a táblára felrajzolt táblázatban rögzítsük. Például:

Gyakorlat	Órátípus, órarász	Cél
fogójáték	Atlétika típusú, gyakorló óra, bevezető rész, bemelegítés 8. gyakorlat De: Fő rész utolsó gyakorlataként	Keringésfokozás A játékgigény kielégítése

Reflektálás

9. Kódex

Térjünk vissza a Ráhangolódás órarász 3. (Kódex) feladatához. Keressék meg a hallgatók az akkori papírjaikat, és az arra írt 5 pontjukat. Az új ismeretek birtokában vajon még mindig azt az 5 pontot tartják az óravázlat legfontosabb tartalmának? Ha nem, miben változtatnának rajta? Mely pont használható, mely eldobandó, illetve azt mire cserélnék fel? Valóban elegendő az öt pont, vagy többre lenne szükség? Ha igen, akkor mely tartalmakkal, fogalmakkal egészítené ki a kódexet?

A feladat célja, hogy rámutasson arra, hogy a hallgatók órán megszerzett tudása valóban hasznos, kiegészíti eddigi ismereteiket, és beépíthető a gyakorlatba.

9. Kilépőkártya

Minden hallgatónak adunk egy kártyát, melyre előzetesen a következő kérdéseket írjuk:

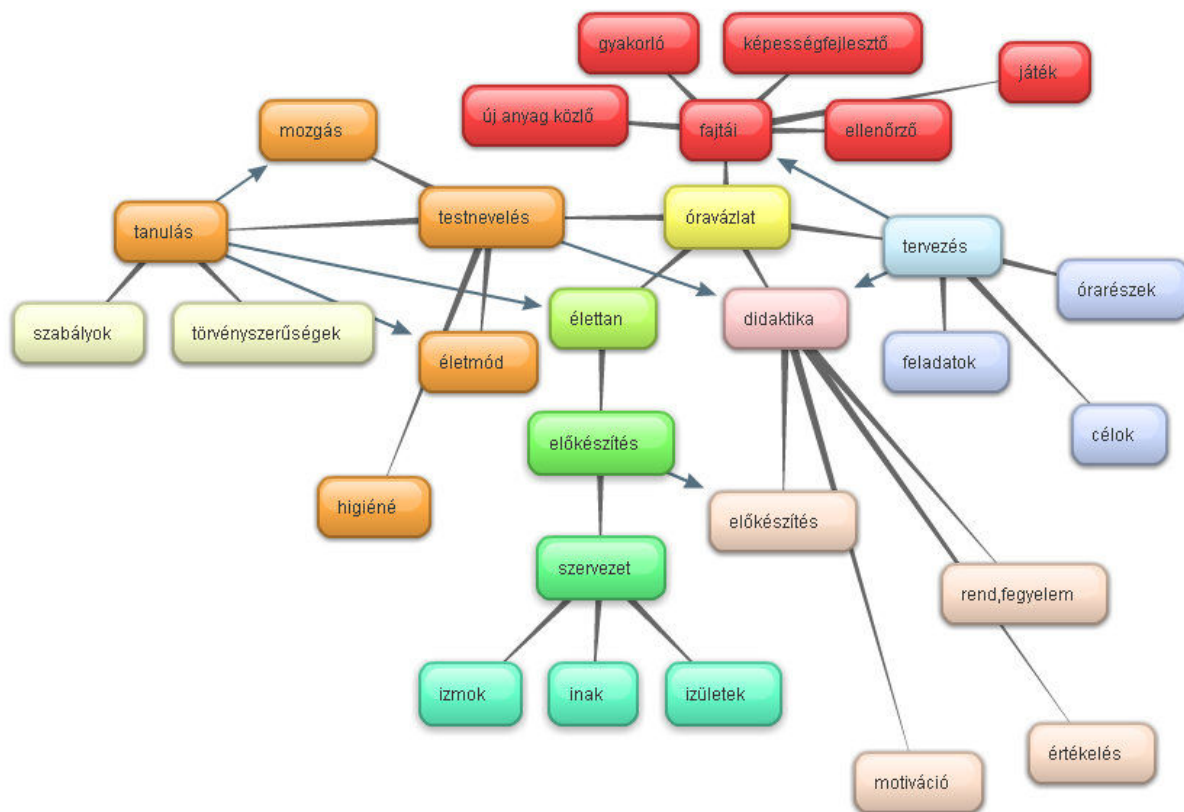
- 1.) Mi az a plusz ismeret, tartalom, amit a mai foglalkozáson kaptál?
- 2.) Mi az, ami nem tetszett az órán?
- 3.) Hogyan változtatnál rajta?

Megkérjük a hallgatókat, hogy név nélkül, őszintén írják le gondolataikat a kérdésekkel kapcsolatban. A feladat célja kettős: egyrészt hiteles és jó visszajelzés lehet a mentor számára az óra felépítését, tartalmát, módszereit illetően. Azonban fontos a hallgatók számára is, hiszen ez egy újabb lehetőség gondolataik írásos kifejezésére, véleményük kinyilatkoztatására.





6. Megjegyzések a feladatokhoz



1. Lehetséges megoldások a 2. (asszociációs fűrtábra) feladathoz:

a.) a már előre megrajzolt ábrát bizonyos helyeken kitöltetlenül hagyjuk. A hallgatók feladata az üresen maradt helyeken a fogalmak pótlása.

b.) az ábrát szintén mi határozzuk meg, és benne csak azokat a kulcsfogalmakat jelöljük meg, amelyek szorosan kapcsolódnak az óravázlat szóhoz, s melyekről mindenképpen szeretnénk, ha szó eszen az előhívás fázisában. Ez a fajta megoldás már több szabadságot biztosít a hallgatóknak, de még mindig irányított formában történik a feldolgozás.

c.) nagyobb szabadságot enged a szerkesztésben a hallgatóknak az, ha a kívánt tartalmakat felsoroljuk, és a hallgatóknak kell az ábrát elkészíteniük. Minden olyan fogalmat magába foglal, melynek ismeretét feltételként állítjuk a hallgatók elé. A hátránya, hogy kevesebb tudást kíván meg a tanulóktól.

d.) a legtöbb tudást feltételezi, és egyben a legnagyobb „alkotói szabadságot” biztosítja az a megoldás, amikor a hallgatóknak kell az ábrát megrajzolni, és a tartalmakat is megjeleníteni.





6. Megjegyzések a feladatokhoz

Példák az 5. Ötlebörze feladathoz

FELADAT (MIT ?)

CÉL (MIÉRT?)

Bemelegítés

- | | | |
|---|---|---|
| Sarokemeléssel futás | → | - a boka-, térd-, csípőízület bemozgatása,
- a combfeszítő izom nyújtása. |
| Magas térdemeléssel futás | → | - boka-, térd-, csípőízület bemozgatása,
- farizom és a combhajlító izom nyújtása. |
| Járás közben törzshajlítás előre
a kilépő lábhoz talajérintéssel | → | - hát-, far-, combhajlító-, és a lábikra izom
nyújtása. |

Fellendülés kézállásba oktatása

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| Fókajárás | → | - a vállöv izmainak megerősítése. |
| Sánta róka 1 hossz bal láblendítéssel,
1 hossz jobb láblendítéssel | → | - a lendítőláb kiválasztása. |

Kosárlabdázás

- | | | |
|------------------|---|---|
| Pontszerző játék | → | - az átadások, a sarkazás gyakoroltatása,
- az üres helyre helyezkedés gyakoroltatása,
- az emberfogásos védekezés gyakoroltatása,
- a játékigény kielégítése. |
|------------------|---|---|

Kézilabdázás

- | | | |
|---|---|--|
| Bal gátülésben egykezes felső
átadás | → | - a beugrásos kapura lövés előkészítésekor
- a lábak helyzetének érzékeltetése. |
| Bal kilépéssel emelkedés lábujj-
hegyre, a jobb láb kiemelésével
oldalra, és a labda köríves felké-
szítésével a fej fölé-mellé. | → | - a beugrásos kapura lövés kar-,és lábmunká-
jának összehangolása, a helyes ritmus és
testhelyzet érzékeltetése. |





Röplabdázás

Kh.: terpeszállás, labda mélytartásban.

Labdafeldobás kétkezes alsóval a fej fölé, majd „elkapás” hajlított terpeszállásban a homlokunk fölé kialakított kosárformában.

→ - a helyes érintőfelület érzékeltetése,
→ - a hozzáállás gyakoroltatása,
→ - az érintés helyének érzékeltetése...

Példák a 7. „Sarkok” feladathoz

CÉL (MIÉRT?)

FELADAT (MIT?)

Bemelegítés

A vállöv izületének bemozgatása
malomkörzés előre, ill. hátra.

→ a.) lassú futás közben vállratartásban

b.) galoppszökdelés páros karkörzéssel előre, ill.

c.) oldalazó szökdelés keresztvező karkörzéssel
lefelé, ill. felfelé

d.) Kh.: terpeszállás magastartás;

1.ü.: bal karkörzés előre;

2.ü.: jobb karkörzés előre;

3.ü.: mint 1.ü. ellenkezőleg;

4.ü.: mint 2.ü. ellenkezőleg. Stb.....

hátra.

A boka-, térd-, csípőizület
bemozgatása

→

a.) bal, jobb, vagy váltott lábú galoppszökdelés
előre.

b.) futás keresztlépéssel.

c.) oldalazó szökdelés.

d.) lábfej-, térd-, csípőkörzések.

e.) Kh.: guggolótámasz;

1.ü.: bal lábnyújtás hátra;

2.ü.: bal lábzarás;

3.ü.: mint 1.ü. ellenkezőleg;

4.ü.: mint 2.ü. ellenkezőleg. Stb.....





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

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

K KAPOSVÁRI
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

- A térdet hajlító izom nyújtása →
- t
- Kézilabdázás
A kitámasztásos kapuralövés technika-
kájának csiszolása →
- r
- Flop magasugrás
Az ugróláb kiválasztása →
m
- lábbal.
- a.) járás közben törzshajlítás előre a kilépő
lábhoz talajérintéssel.
b.) bal vagy jobb gátülésben törzshajlítás
előre.
c.) Kh.: guggolótámasz;
1.ü.: Emelkedéssel bal kilépés oldalra
terpeszállásba és törzshajlítás előre;
2.ü.: Bal lábzárással ereszkedés kh.-be;
3.ü.: mint 1 ü. ellenkezőleg;
4.ü.: mint 2. ü. ellenkezőleg. Stb.....
- a.) Játékosan: kidobók, csapatfogyasztók, bom-
bázó, tűzharc, célba dobó versenyek külön-
böző szempontok szerint.
b.) bal harántterpeszállásból egykezes felső
pattintott átadás a 15m-re álló társnak.
c.) felállás a kaputól 9 m-re. Kitámasztásos
kapura lövés helyből bal kilépéssel, majd 12m
ről hátsó keresztlépéssel a kapu két alsó sarkába
állított zsámolyra.
d.) mint előző feladat labdavezetéssel, majd ka-
pott labdával.....
- a.) felugrás 1 lépésből bal, majd jobb lábbal zsá-
molyra, padra, szekrénytetőre.
b.) sorozatszökdelések, ill. felugrások csak bal,
majd jobb lábbal.
c.) „sántító indiánszökdelés” bal, majd jobb



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

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

K KAPOSVÁRI
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

2.) Óravázlat minta a Jelentésteremtés rész, 5. (Ötletbörze) feladathoz

ÓRAVÁZLAT

PTE Babits Mihály Gyak. Gimn.
Iskola

2010.04.09. 10.40-11.25
időpont

11.d lány
osztály

A nyolcadik tanítási egység kézilabda jellegű, új anyag közlő órája.

Helyszín: tornaterem

Létszám: 22 fő

A tanóra célja :
- a labdabiztonság fejlesztése labdavezetés közben,
- a dobások és elkapások technikájának fejlesztése,
- a beugrások kapuralövés technikájának elsajátítása;
- a célzóképeség fejlesztése.

A tanóra anyaga : - a beugrások kapuralövés oktatása.

A tanóra feladatai : - a szervezet sportágspecifikus bemelegítése labdavezetéssel,
átadásokkal;
- a beugrások kapuralövés rávezető gyakorlatai párban;
- a beugrások kapuralövés végrehajtása 1, 3 lépésből, számolyról kapura;
- a beugrások kapuralövés gyakorlása talajról, célbadobó verseny.

Szükséges szerek : - 11 db kézilabda;
- 5 db számoly.

Ehhez kapcsolódik a következő óravázlat:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV



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

Az órarész anyaga (MIT?)	A feladat célja (MIÉRT?)	Az anyagfeldolgozás módszere (HOGYAN?)
-----------------------------	-----------------------------	--

Bevezető rész (15 perc)

Sorakozó	<ul style="list-style-type: none"> - a felszerelés ellenőrzése, - a fegyelem megszilárdítása - a fegyelem összpontosítása. 	Páronként egy labdával, kétsoros vonalban előttem sorakozó! A labdások a fehér vonalra, párjuk mögé-ük a sárga vonalra álljanak! Osztály vigyázz!
Az óra anyagának ismertetése	<ul style="list-style-type: none"> - pszichikai felkészítés a testnevelés órára, - az érdeklődés felkeltése. 	A mai alkalommal a labdás bemelegítés után a beugrások kapura- lövést fogjuk megtanulni.
Bemelegítés	<ul style="list-style-type: none"> - a szervezet előkészítése a nagyobb terhelés elviselésre; 	Hátra arc! Mondom az első gyakorlatot, nagyon figyelj!
Feladatok labdavezetéssel, ill. labda nélküli, futás közben végzendő, vállövet bemelegítő gyakorlatokkal.	<ul style="list-style-type: none"> - biztos labdabirtoklás gyakorlása labdavezetés közben; - a vállöv izmainak előkészítése az átadásokhoz. 	



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe





<p>1.) „A” tanuló a fehér vonalak által határolt területen, szabadon, bármely irányba fut csuklókörzéssel előre 8x, ill. hátra 8x folyamatosan.</p> <p>„B” tanuló 2m távolságban követi öt jobb kezes labdavezetéssel.</p> <p>Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a csuklóizület bemelegítése a dobások végrehajtásához.</p> <p>- labdavezetés közbeni figyelem megosztása, igazodás a pár, és a társak mozgásához pontos és biztos technikai végrehajtás mellett.</p>	<p>Közlés</p> <p>Kritérium:</p> <p>„A” tanulók a társak mozgásához igazodva, irányváltoztatásokkal fussatok! Figyeljete arra, hogy ne ütközzetek össze, időben változtassatok irányt! A csuklókörzést folyamatosan végezzétek!</p> <p>„B” tanulók nézzetek fel a labdavezetésből! Igazodjatok a párotokhoz, de a társak mozgását is figyeljétek! A labdavezetést a test mellett végezzétek, a labdát mellkas magasságig hagyjátok felpattanni!</p>
<p>2.) „A” tanuló irányváltoztatással futás közben vállratartásban malomkörzést végez előre.</p> <p>„B” tanuló bal kezes labdavezetéssel követi 2m távolságban.</p> <p>Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a vállöv izületének bemelegítése, hangsúlyosan a synoviális folyadék termelése</p> <p>- az előző gyakorlat célkitűzése mellett a bal kéz ügyességének fejlesztése labdavezetéssel.</p>	<p>Közlés</p> <p>Kritérium:</p> <p>„A” tanulók a karotokat a fül mellett vezessétek! Irányváltoztatásokkal fussatok!</p> <p>„B” tanulók kövessétek a társatokat! Nézzetek fel a labdavezetésből! Széttárt, laza ujjakkal, a könyökizület kinyújtásával vezessétek a labdát!</p>





<p>3.) „A” tanuló galoppszökdelést végez páros karkörzéssel hátra, irányváltoztatással haladva. „B” tanuló labdavezetést végez előre, váltott kézzel, társa követésével. Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a vállöv izmainak intenzív dinamikus nyújtása.</p> <p>- a labdavezetés változatosságának biztosításával e képesség fejlesztése.</p>	<p>Közlés Kritérium: „A” tanuló rövid szökkenésekkel magasságra törekedjenek! A karkörzést nyújtott karral, a fül mellett vezetve végezzék! „B” tanuló a labda tetejé- oldalát érintve „v” alakban pattintsd egyik kézből a másikba a labda! Tekinteteddel a társadat kövesd!</p>
<p>4.) „A” tanuló lendületes futást végez sok irányváltoztatással, fordulatokkal, hátrafelé futással. „B” tanuló labdavezetéssel követi. Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a keringés és a pulzusszám szinten tartása, a labdás társ irányváltoztatásra készítése.</p> <p>- a labdabiztonság növelése, a tanult mozgásformák alkalmazása különböző helyzetben, biztos labdabirtoklás labdavezetés közben a társak mozgásához igazodva.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: „A” tanuló lendületes futás közben végezzék előre, hátra, és oldalra futásokat, utánlépéseket, kitámasztásokat, gyors irányváltoztatásokat, fordulatokat! Vigyázzatok, nehogy összeütközzetek társaitokkal! „B” tanuló figyelmesen kövessék párotokat, vigyázva arra, nehogy összeütközzetek a társaitokkal! A különböző irányokban figyeljenek a változatos, megfelelő kézzel történő labdavezetésre!</p>





<p>5.) „A” tanuló sarokemeléssel fut, szabadon, a térfélen. „B” tanuló futás közben a jobb kézben tartott labdával karkörzést végez előre, 2m-re követve párját. Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a térd-, és a bokaizület, valamint a térdet feszítő izom bemelegítése. - a vállöv, és a kéz izmainak bemelegítése.</p>	<p>Közlés Kritérium: „A” tanuló lábujjhegyen, rövid lépésekkel, gyorsan végezzétek a gyakorlatot! Sarkatokkal érintsetek meg a farizmotokat! „B” tanuló szorítsátok erősen a labdát. Vigyázzatok arra, nehogy kiessen a kezetekből! A karkörzést nyújtott karral, a fül mellett végezzétek!</p>
<p>6.) „A” tanuló magas térdemeléssel futást végez az általa megválasztott irányban. „B” tanuló jobb kézben tartott labdával karkörzést végez hátra, futva, követve párját. Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a láb izmainak és ízületeinek bemelegítése. - a biztos labdafogás rögzítése, a vállöv további bemelegítése.</p>	<p>Közlés Kritérium: „A” tanuló lábujjhegyen, magas súlyponttal, kis lépéshosszal, gyorsan végezzétek a feladatot! Vízszint fölé emeljétek a térdeteket! „B” tanuló, mint előző gyakorlat.</p>
<p>7.) „A” tanuló indiánszökdelést végez szabadon választott irányban. „B” tanuló bal galoppszökdeléssel követi párját, miközben jobb kézben tartott labdával karkörzést végez előre. Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- a fő rész anyagának hangsúlyos mozzanatának beépítése a bemelegítésbe. - a beugrásos kapuralövés egy lábról történő felugrásának előkészítése. - a bal lábról történő elrugaszkodás, és az ellentétes kar ritmusban történő felkészítésének érzékeltetése.</p>	<p>„A” közlés, „B” bemutatás Kritérium: „A” tanuló a lendítő lábbal azonos karlendítéssel végezzétek a gyakorlatot! „B” tanuló magasra szökkenjétek! A bal lábról elrugaszkodás közben lendítsétek hátra-felfelé a labdás kezeteiket! Ritmusra, összehangoltan végezd!</p>



<p>8.) „A” tanuló váltott lábú galoppszökdelés előre irányváltoztatással. „B” tanuló bal lábon szökdelés haladással, jobb kézben tartott labdával hajlított karú körzés előre. Sípszóra szerepcsere.</p>	<p>- lazítás, ernyesztés. - mint előző gyakorlat célkitűzése.</p>	<p>„A” közlés, „B” bemutatás Kritérium: „A” tanulók könnyed, laza szökkenésekkel haladjatok! „B” tanulók fölfelé rugaszkodjatok el! Tartsátok egyenesen a törzseteket! Könyökben hajlított karral végezzétek a gyakorlatot! A karkörzéssel segítsétek a felugrást!</p>
--	--	---

Fő rész (25 perc)

<p>Alakzatváltoztatás</p> <p>1.) Kh.: nyújtottülés, labda a kézben a test előtt. Egykezes felső átadás 10x.</p>	<p>- a fő anyag rész oktatásának hatékony végrehajtásához kétsoros vonal kialakítása.</p> <p>- a már tanult mozgásforma technikai csiszolása, beépítése az új technika oktatásába</p>	<p>Utasítás „A” tanulók labdával a kézben álljatok egysoros vonalban ide a sárga vonalra, arccal felém. „B” tanulók álljatok a párotokkal szembe erre a sárga vonalra, szintén egysoros vonalban. Ülésbe le!</p> <p>Közlés, imitált bemutatás a labda felkészítésének kihangsúlyozásával. Kritérium: a labdát a tested előtt készítsd fel! A könyököd szem magasságig emeld, a labda a fejed mellett-fölött legyen! Bal vállal fordulj a társad felé, bal kézzel mutass a párod mellkasára! A dobás megkezdésekor fordulj mellkassal a társad felé, ostorcsapásszerűen lendüljön a karod! Dobás után a dobókarral mutass a társad mellkasára, ettől pontos és egyenes lesz a dobás!</p>
---	---	--





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

<p>2.) Kh.: bal gátülés, labda a kézben a test előtt. Egykezes felső átadás 10x.</p>	<p>- a beugrásos kapuralövés testhelyzetének érzékeltetése</p> <p>- balesetvédelmi előírások betartása.</p>	<p>Közlés Kritérium: gátülésben a bal lábad nyújtva legyen, a jobb lábad csípőben és térdben derékszögben hajlított! Dobás, mint előző gyakorlat kritériumai.</p> <p>„A” tanulók tegyék le a labdát 2m-re maguk mögé úgy, hogy ne guruljon vissza a lábatok alá!</p>
<p>3.) Kh.: alapállás, a képzeletbeli labda test előtt tartása; Bal kilépéssel előre jobb térd- lendítés hajlított lábbal oldalra, a dobókar íves felkészítésével a dobás helyzetéig.</p>	<p>- a beugrásos kapura lövéskor a labda felkészítésének összehangolása a térd lendítésével.</p>	<p>Bemutatás, magyarázat Kritérium: bal kilépéskor a sarkadról gördülj át a talpadra. Ezzel egy időben lendítsd a térded oldalra úgy, hogy a lábszárad és a talpad hátrafelé álljon! A karodat pedig a lábaddal egyszerre lendítsd oldalra, egy körív mentén, könyökben hajlítva addig, míg a kezed a fejed fölé nem kerül!</p>
<p>4.) Kh.: alapállás, labda a test e-lőtt mindkét kézben; Mint 3. gyakorlat, a labda egy-kezes felső átadásával.</p>	<p>- a térdlendítés, a labda felkészítése, és a dobó mozdulat összehangolása.</p>	<p>Bemutatás, magyarázat Kritérium: a kilépés, a lábrendítés és a labda felkészítése egy időben történjen! A labdát a fejed síkja fölé emeld! Bal karodat könyökben hajlítva emeld előre, és bal vállad fordítsd a társad felé! Tartsd meg ezt a helyzetet egy pillanatig, és a dobást csak ezután kezd meg! Törzzsel fordulj rá a dobásra, dobókezed a társad mellkasára mutasson! A dobás egyenes, pontos és erős legyen!</p>



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe





<p>5.) Kh.: mint 4. gyakorlat; Mint 4. gyakorlat, bal kilépés után lábujjhegyre emelkedéssel.</p>	<p>- a láb, a kar mozdulatának összehangolása a súlypont függőleges pályán történő elindításával. A mozdulat összekapcsolása a dobással. A teljes mozgás ritmusának érzékeltetése.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: bal kilépéskor a sarkadról gördülj át a talpadon keresztül lábujjhegyre! A felemelkedést segítse a láb és a kar oldalt-felfelé lendítése! Lábujjhegyre érkezve tartsd a helyzetet, „nyúlj meg fölfelé”, és enyhén homoríts ki! Dobás, mint 4. gyak. kritériuma. Dobás után lépj le a jobb lábbal!</p>
<p>6.) Mint 5. gyakorlat, felugrással.</p>	<p>- a beugrásos kapura lövés helyes technikájának kialakítása. A mozdulatok pontosítása összehangolása.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: mint 5. gyakorlat kritériuma. A lábujjhegyre gördülést a felugrás kövesse. A felugrás legmagasabb pontján dobd el a labdát. A levegőben nyúlj meg és homoríts! A bal lábadra érkezz, majd rögtön lépj le a jobb lábbal!</p>





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

A kompetencia-alapú pedagógusképzés regionális szervezeti, tartalmi és módszertani fejlesztése
a Pécsi Tudományegyetem és a Kaposvári Egyetem részvételével

TÁMOP-4.1.2-08/1/B-2009-0003

<p>Alakzatváltoztatás Teremberendezés</p> <p>1.) Kh.: alapállás 1 lépésre a számolytól, labdával a kézben; Bal lábbal fellépés a számolyra, és a beugrásos kapuralövés végrehajtása számolyról felugorva, a szemközti számolyra célzással. 3x</p>	<p>- a beugrásos kapuralövés végrehajtásához a megfelelő körülmények megteremtése.</p> <p>- a beugrásos kapuralövés technikájának csiszolása, különös tekintettel a felugrásra, és a dobókéz felkészítésére.</p>	<p>Utasítás Forduljon mindenki a kapu felé! Az első 3 pár, és Kata álljanak ide elem egyes oszlopba! Luca és a következő 3 páros melljük, középre, a szaggatott vonalra, egyes oszlopba! A többiek pedig ide, egyes oszlopba! Az oszlop elsőik hozzanak egy számolyt, és tegyék le az oszlopuk elé a szaggatott vonalra! Az oszlop másodikak szintén hozzanak egy számolyt, és tegyék le az oszlopukkal szemben az alapvonalra, a rövidebb élére állítva, a bőrborítással a csoport felé! A labdákat adjátok előre az első 4 embernek!</p> <p>Bemutató, magyarázat Kritérium: bal lábbal lépj fel a számolyra, és a fellépéssel egy ritmusban lendítsd előre-felfelé a térded, és készítsd fel a dobókart! A felkészítéskor fordítsd el a törzsed a dobókéz irányába! Magasra ugorj, nyúlj meg, és a felszálló ág végpontján dobd el a labdát! Célozd a számolyt! Páros lábra érkezz a számoly elé! Dobás után állj vissza az oszlop végére, és add előre a labdát! Úgy menj a labdádért, hogy ne akadályozd a következőt a dobásban! Mindenki tapsra indul, soronként! Egyszerre hárman lőnek kapura! Figyelem!</p>
---	--	---



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe





<p>2.) Kh.: alapállás labdával a kézben 3 lépésre a zsámolytól; Bal-jobb lépés után, mint 1. gyakorlat. 3x</p>	<p>- a technika pontosítása, kihangsúlyozva a levegőben a lábak és a karok összehangolását, a végrehajtás ritmusának érzékeltetését.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: ugorj fel! Magasra készítsd fel a labdát! Nyúlj meg a levegőben! Lefelé célozz! Dobókarral mutass a zsámolyra! Gyorsan menj a labdádért! Minél előbb menj el a zsámoly elől! Három-három ember egyszerre indul, tapsra! Figyelem!</p> <p>Minden oszlop utolsó embere menjen a szemközti zsámolyhoz! Kinga, te vidd ki az oldalvonalhoz. Beki, tedd a bal kapufához, belülről! Kriszta, te pedig a jobb kapufához!</p>
<p>3.) Kh.: mint 2.gyakorlat; Mint 2. gyakorlat, kapuba helyezett zsámolyra célozva. 2x3 kapura lövés</p>	<p>- a törzsizmok bekapcsolása a dobás mozdulatába, a célzás pontosítása, a lövő erő növelése.</p>	<p>Bemutató, magyarázat Kritérium: a három lépést lendületesen tedd meg, ne sétálj! Felugrás közben bal vállal fordulj a kapu felé! Magasra emeld ki a labdát! Célozz pontosan! Dobás után fordulj rá törzsszel is! Dobókézzeled mutass a zsámolyra! Csak akkor menj a labdádért, ha már mindenki kapura lőtt, nehogy eltaláljátok egymást! Utána összegyűjtjük a labdákat, és újból felállunk a zsámolyok mögé úgy, hogy mindenki eggyel balra tolódik! Tapsra indul mindenki! Figyelem!</p>





Befejező rész (5 perc)

<p>Célba dobó verseny A fő rész 3. gyakorlatának végrehajtása, a kapuralövés helyének változtatása nélkül, oszloponként számolva a találatok számát. Az a csapat nyer, amelyik először eléri a 15 találatot. 2x</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a tanult új technikai elem gyakorlása, - a játékgigény kielégítése; - a versenyszellem fejlesztése, és a sportszerűség elmélyítése 	<p>Közlés Kritérium: a számolýról kell beugrásos kapura lövést végezni, mint az előző gyakorlatban. Bármelyik számolýt célózhatod. Minden csapat hangosan számolýja a találatok számát! Az a csapat nyer, amelyik először eléri a 15 találatot. Tessék a kapuból, és a kapu elöl gyorsan félreállni! Aki dob, figyeljen oda arra, nehogy eltaláljon valakit! Figyelem! Rajta!</p>
<p>Eredményhirdetés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sikerélmény nyújtása; - teljesítményre törekvés. 	<p>Mind a kétszer a Rebeka csapata nyert, gratulálunk! Tapsoljuk meg őket! A másik két csapat is jól dolgozott, hiszen csak 2-3 ponttal maradtak le!</p>
<p>A terem rendjének visszaállítása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rendhez szoktatás. 	<p>Minden oszlop 3. és 4. embere fogja meg a számolýokat, és vigye vissza a helyére! A többiek hozzák a labdákat, és tegyék be a zsákba!</p>





Sorakozó	- a fegyelem megszilárdítása, és a figyelem koncentrációja.	Utasítás Előttem egysoros vonalban sorakozó! Igazodj! Csoport vigyázz! Pihenj!
A tanóra értékelése	- a tanulók helyes önértékelésének elősegítése; - a még meglévő hiányosságokra való figyelemfelkeltés; - a jó végrehajtások elismerése; - a motivációs szint fenntartása.	Egész jól sikerült a beugrásos kapura lövést elsajátítani! A levegőben történő „megnyúlást”, a törzs bekapcsolását még gyakorolnunk kell! A lövőerőt is növeljük, és a célzóképessegen is javítunk majd!
A következő óra fő tananyagának ismertetése	- pszichés felkészítés a következő órára;	A következő órán már számszó nélkül lövünk kapura, önszövegetésből, labdavezetésből, átadásból. Osztály vigyázz! Egészségetekre!

7. Fejlesztő értékelés

A módszertani órák lényege, hogy új, fontos, talán eddig még nem látott tartalmakkal gazdagítsuk a hallgatók ismereteit. Az új fogalmakat **gyakorlatias formában** hozzuk közelebb a hallgatókhoz, miközben a feladatokon keresztül önmaguk is megtapasztalják az új módszer előnyeit. A tanárjelöltek egyik legfontosabb tevékenységét, a **tervezést** tehetjük tudatosabbá, miközben az új elemeket a gyakorlatba beépítve ki is próbálhatják azt. Az RJR módszerrel felépített órákon, a különböző technikák alkalmazásával, a három hasábos óravázlat elkészítésével ismertettük meg a tanárjelölteket. A „Ráhangelődés” fázisában a **Halmazábra** feladat az óra fő tartalmát jelentő **óravázlat** fogalmát hivatott rendszerezni, a törvényi és tanári tervező munkában. Az **Asszociációs fürtábra** segítségével felszínre emeltük a hallgatók óravázlattal kapcsolatos valamennyi **ismeretét**, miközben önálló gondolatok megfogalmazására sarkalltuk a hallgatókat.





A **Kódex**, és a **Listakészítés** feladatok képezik kvázi azt a hidat, mely egyfajta átvezetést jelent az első két fő rész között. Eme technikák alkalmazásával bizonyosodhattunk meg arról, hogy a hallgatók a szakmódszertani, illetve tantárgyelméleti órák keretében milyen tudásra tettek szert az óravázlat formái, és tartalmi jegyeit illetően. Kellő alapok nélkül nem is léphetnének tovább a következő feladatokra, melyek már az új ismereteket tartalmazzák.

A **Jelentésteremtés** további feladatai rávilágítottak arra, hogy a gyakorlatok céljának meghatározása, konkretizálása elengedhetetlen feltétel a tudatos tervezés kivitelezéséhez. Az **Ötlebörzéssel** értelmet nyert a középső hasáb tartalma, a miértek megválaszolása. Az ebben a feladatban megvitatásra került óravázlat nem csak a célképzésben jelent segítséget, hanem egyben mintát, és követelményt jelent a hallgatóknak a tartalom – cél - módszer hármasságában megtervezendő óravázlat elkészítéséhez. Ugyanakkor módszertani segédanyagként is használható a kézilabdázás beugrásos kapuralövés tananyag oktatásához. A hallgatók továbbá képesek alkothatnak arról is, hogy a módszer miként alkalmazható a testnevelés tanításában, illetve a tanítás tervezésében a valóságban is. A **Mozaik** elnevezésű feladat az új ismeretek megértését, rögzítését, elmélyítését szolgálja. A hallgatók számára nélkülözhetetlen, hogy tisztában legyenek az egyes mozzanatokat által kiváltott hatásmechanizmusokkal, a gyakorlatok használatával, értelmével, a sportmozgások felépítésével. Hogy miért? Erre a kérdésre ad választ a **Sarkok** feladat, mely éppen az új ismeret, a célok felől közelíti meg a tervezést. Hiszen amikor óravázlatot készítünk, már a fejlécben meg kell határoznunk a tanóra célját, azaz azokat a kompetenciákat, melyek fejlesztését a tanórán szeretnénk elvégezni. A megfogalmazott részcélokhoz a tanárjelölt kellő gyakorlattal és fantáziával már konkrét gyakorlatokat képes hozzárendelni. A leghatékosabb eredmény elérése érdekében megváltoztatott célokhoz pedig a feladatokat is képes módosítani. Tisztában van azzal, hogy az új célok milyen lépéseken keresztül érhetők el. A **videós anyag** feldolgozásával életszerű körülményt teremtünk ahhoz, hogy a hallgatókat hozzásegítsük a felismeréshez, mely szerint ugyanazon gyakorlat más óratípusban illetve órarészben bizony eltérő célokat képviselnek.

Ezzel a gyakorlatok alkalmazásának, felhasználásának változatosságát, sokszínűségét illusztráljuk. A reflektálás feladatai reményeink szerint bennünket igazolnak, a hallgatók a gyakorlatban jól használható, sokrétű ismeretre tettek szert. A **Kilépőkártya** megírása képessé tette a hallgatókat az új ismeretek integrálására, önálló, kritikai gondolkodásra, a vélemények saját nyelven történő megfogalmazására, és felvállalására. Sokat segíthetünk hallgatóinknak azzal, ha nem csak új ismeretekkel bombázzuk őket, hanem olyan helyzeteket teremtünk, ahol kipróbálhatják magukat, problémákkal találkozhatnak, véleményeket ütköztethetnek. Mindazonáltal élethű szituációban, gyakorlatias módon, a lehető legtöbb kompetenciát érintve kell a testnevelés tanítás módszertani tartalmaival megismertetnünk a tanárjelölteket.

8. Felhasználható irodalom:





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

1. Báthory B. (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest
2. Dr. Frenkl Róbert (1983): Sportélettan Sport Kiadó Budapest
3. Dr. Miltényi Márta (1988): A sportmozgások anatómiai alapjai I. II. Sport Kiadó Budapest
4. Pethőné Nagy Csilla (2005.): Módszertani kézikönyv. Korona Kiadó, Budapest
5. Rétsági Erzsébet (2001): Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5.-8. osztályok részére
Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs.
6. Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs.
7. 704 játék- és gyakorlatforma a kézilabdában (2001) Magyar fordítás Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

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

Befektetés a jövőbe


Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV