

Sport, élmény, pedagógia. Jó gyakorlatok az aktív életmódra nevelésben.

Akkreditált pedagógus-továbbképzés

Tulajdonos: Sport-Élmény-Műhely

Akkreditáló: Oktatási Hivatal

Kreditérték: 30

Képzés rövid tartalma, jelentősége:

Az iskolás korú gyerekek szabadidejük nagy részét képernyő előtt töltik, ezért az aktív életmódra nevelésben kiemelt szerepe van az iskolának. A köznevelés és a szakképzés testnevelés tantárgyi reformja mellett az iskolai sport élményalapú paradigmaváltása sem halogatható tovább.

A post-covid években az egyetemi testnevelőtanár-képzésben egyre nagyobb szerepet kapnak az élménypedagógia elméletére épülő módszertanok. Ugyanakkor a mindennapos iskolai testnevelés gyakorlatában mind az élménysport tartalmak, mind az élménypedagógia módszerek búvópatakként törnek csak fel. Az élménypedagógiai módszerek nemcsak a testnevelés során alkalmazhatók, hanem más tantárgyak hatékony oktatásában is. Ezeket a tartalmakat és módszereket mutatja be továbbképzésünk nem csak a testnevelők, hanem minden pedagógus számára, tantárgytól függetlenül. A fizikai aktivitás, mint élmény a sajátos nevelési tanulók sport iránti élethosszig tartó elköteleződésében is kiemelt szerepet játszik.

Tartalom

1) Elméleti részek:

- élménypedagógia a testnevelésben, élménystestnevelés deklaráció
- paradigmaváltás az iskolai sportban
- az iskolai testnevelés új céljai: versenysport helyett rekreáció
- TÉR rendszer, pedagógus életpályamodell megtöltése Aktív Magyarország projektekkal
- Aktív Magyarország céljainak, rendszerének bemutatása
- SNI-s diákok integrált és differenciált testnevelési és sportolási lehetőségei iskolán belül és kívül
- az egészséges táplálkozás a fizikai aktivitás mellett az egészségmegőrzés fontos pillére, mely gyermekek esetében kulcsfontosságú a megfelelő testi-mentális fejlődés biztosításában is
- a különleges bánásmódot igénylő tanulók életében és fejlesztésben is kulcsszerepet játszik a mozgás, és az élménypedagógia alapokra épülő NAT 2020-ban definiált aktív tanulás

2) Gyakorlati részek:

- sportjátékoktatás élményalapú módszere: ultimate frizbi és asztalitenisz mint jó gyakorlat
- alternatív sportágak bevonása az iskola testnevelésbe és sportéletbe: tájfutás/teremtájfutás, falmászás, gördülős sportágak, fitness élményalapú oktatása
- túrázási és táborozási ismeretek és szemléletformálás: Aktív Kalandor és Vándortábor gyakorlatok
- aktív életmódra nevelés az iskolában: Aktív Iskola, Bringasuli jó gyakorlatai
- térképes tájékozódási feladattal kombinált futó vagy gyalogló mozgás alkalmazása a testnevelési órákra bevihető tartalomként, ahol a hangsúly a fizikai és a gondolkodási aktivitás integrációján van.
- a vízitúrázás, mint természetjárás tökéletes oktató-nevelő módszer is egyben, hisz kitűnően fejleszti a mozgáskultúrát, miközben élménypedagógiai szempontból számtalan tárgyhoz kapcsolható.
- kerékpáros élményprogramok megismerése: BringásVándor tábor, ingyenes osztálykirándulások és egyéb lehetőségek (Tekerj a zöldbe túrák, bicibusz program, kerékpáros programok tervezése stb.), amelyek a kerékpározáshoz kapcsolódnak.

A tartalom fejlesztésben közreműködtek:

Aktív Magyarországért felelős államtitkárság,
 Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ),
 Magyar Tájfutó Szövetség (MTFSZ),
 Magyar Vízitúra Szövetség (MAVITUSZ),
 Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség (MAKETUSZ),
 Magyar Ultimate Frizbi Akadémia (MUFA RKSE),
 Emberség DSE,
 Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség - International Table Tennis Federation (ITTF),
 Bringakultúra Egyesület (BKE),
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar (Bárczi);
 HunActive Szövetség.

Hogyan illeszkedik a képzés a NAT-hoz és az érettségi követelményekhez:

A képzés elsősorban a Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport műveltségi területben megfogalmazott Alapvető célhoz kapcsolódik. Miszerint az iskolai testnevelés célja az egész életen át tartó aktív életmód igényének kialakítása a diákokban. A továbbképzés ezen célok elérésének lehetőségeit és már bizonyított jó gyakorlatait mutatja be. Ezen túlmenően a képzés az élménypedagógia alapú testnevelés- és sportszemlélet olyan paradigmaváltásának elméleti hátterét és gyakorlatait mutatja be, mely az óvodai neveléstől kezdődően az érettségi időszakáig szükséges a 21. század legújabb kihívásai miatt. A

„digitális bennszülött” generációk számára az ún. hagyományos testnevelési stratégiák és az iskolai sportélet 20. században kialakult keretei már nem jelentenek valódi alternatívát a szabadidő online térben való eltöltésének. Az élménypedagógia jelenti az egyetlen esélyt az alfa- és a következő generációk aktív életmódra neveléséhez. Ehhez szükséges a pedagógusok elméleti ismereteinek és gyakorlati tárházának bővítése.

A pedagógus-továbbképzés foglalkozásainak részletes tematikája:

Sorszám	A résztema megnevezése és tömör tartalmi kifejtése	A résztemához tartozó munkaformák, módszerek megnevezése	A résztemához tartozó tananyagok, segédeszközök, taneszközök, egyéb a tanításhoz szükséges tárgyi eszközök, az online tanulási környezet megnevezése	A résztemához tartozó tanulás szervezési formája	A résztemához tartozó elméleti óraszám	A résztemához tartozó gyakorlati óraszám
1.	Élménypedagógia a testi nevelésben			Távoktatás (egyéni tanulásra alkalmas tananyag)		
1.1.	Élménypedagógia és élménysport. Az élménypedagógia a elméletének megjelenése az élménysport tartalmában és módszertanában . Elméleti alapok a diákok és a tanárok szerepéről az élménypedagógia a testnevelés órai és tanórán kívüli gyakorlatában.	Távoktatás, egyéni tanulás	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	0
1.2.	Paradigmaváltás az iskolai sportban. Az online bennszülött generációk megváltozott igényeinek ismerete. Az iskolai sport megváltozott egészségügyi és társadalmi funkciói. A testnevelés tantárgy megváltozott szerepe a nevelésben, az aktív életmód	Távoktatás, egyéni tanulás	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	0

	attitűd alakításába. Versenysport helyett rekreáció. Statisztikai mutatók a nyugati államokban és hazánkban, A versenysportszemlélet kontraproduktivitása: elidegenedés, lemorzsolódás. A testnevelés tantárgy és az iskolai sportélet megújult célja az integrálás. Bethesda ajánlások, SÉM deklaráció.					
1.3.	Egészséges táplálkozás. (MDOSZ) iskoláskorban, OKOSTÁNYÉ R® táplálkozási ajánlás.	Távoktatás, egyéni tanulás	MDOSZ felület és www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	0
1.4.	Bringasuli program az általános iskolában. (BKE) A program célja elsősorban az általános iskolás gyerekek (kiemelt célkorosztály a 4-6. évfolyam) számára olyan gyakorlati kerékpáros közlekedési	Távoktatás, egyéni tanulás	MDOSZ felület és www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	0

	ismeretek átadása, amelyek egyfelől elengedhetetlenek a mindennapi kerékpáros közlekedéshez, másfelől alapját képezik a biztonságos szabadidős kerékpározásnak is.					
1.5.	Tartalmi és módszertani megújulás. 1. Tudatos digitális eszközhasználat (VR aktivitások). 2. Pontvadászat tájékoztatói élménysport program és mobil applikáció használata iskolai keretek között (MTFSZ).	Távoktatás, egyéni tanulás	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	0

Sorszám	A résztema megnevezése és tömör tartalmi kifejtése	A résztemához tartozó munkaformák, módszerek megnevezése	A résztemához tartozó tananyagok, segédeszközök, taneszközök, egyéb a tanításhoz szükséges tárgyi eszközök, az online tanulási környezet megnevezése	A résztemához tartozó tanulás szervezési forma	A résztemához tartozó elméleti óraszám	A résztemához tartozó gyakorlati óraszám
2.	Iskolán belüli élménysport			Tanfolyami kontaktórás továbbképzés személyes részvétellel (személyes kontakt)		
2.1.	Élményalapú sportjáték oktatás.	Csoportos és csapatjátékok.	Sportruházat, melyeket a résztvevők	jelenléti	1	0

	Testnevelés órai sportjáték oktatás új megközelítése, mely nem a technikai tudást, hanem a játékélményt és a diákok döntéshozatali és kognitív képességeinek fejlesztését helyezi előtérbe. A módszertan alapja a sportjátékok taktikai alapú rendszerezése, melyek közül kiemelt figyelmet kapnak az inváziós játékok és a hálós/fal játékok.	Indirekt módszerek. Gamifikáció .	hoznak magukkal. Sporteszközök et a szervező biztosít. Helyszín: iskolai tornaterem és/ vagy udvar			
2.2.	Inváziós játékok: Ultimate frizbi kisjátékos módszertan (MUFA). Az inváziós labdajátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, floorball) oktatásnak előkészítése a frizbi csapatsporttal. A non-kontakt szabályok miatt a diákok azonnal játék helyzetben	Testnevelési játékok. Kisjátékok különböző eszközökkel. Indirekt módszerek.	Sportruházatot a résztvevők hozzák magukkal. Sporteszközök et a MUFA Repülő Korong SE biztosítja. Helyszín: iskolai tornaterem és/ vagy udvar. www.tigu.hu	jelenléti	1	3

	tanulják az inváziós csapatsportokra jellemző szerepeket, amit transzferálni tudnak a kontakt jellegű labdás csapatsportokra.					
2.3.	Hálós/fal játékok: Asztalitenisz (ITTF). A testtudat és játékos élmények kialakítása (téri tájékozódás, jobb-bal oldal tudatosítása, idegrendszer erősítése a keresztmozgások által) Motivációs játékos feladatok - Mozgásfejlesztés és (koordinációs feladatok) Kognitív képességek spontán fejlesztése:- észlelés-figyelem-koncentráció- emlékezet- gondolkodás.	Csoportos és csapatjátékok Indirekt módszerek.	Sportruházat, melyeket a résztvevők hoznak magukkal. Sporteszközök et a szervező biztosít. Helyszín: iskolai tornaterem és/ vagy udvar	jelenléti	1	2
2.4.	Teremtájfutás (MTFSZ).	előadás (frontális) gyakorlati	Gyakorlati feladatminta,	jelenléti	1	1

	Zárt helyiségben (tornateremben) vagy iskolaudvaron lebonyolítható, térkép készítmést nem igénylő „mátrix tájfutás”.	feladatok egyénileg és csoportban.	térképek. MTFSZ biztosítja. Sportruházatot a résztvevők hozzák magukkal.			
--	---	------------------------------------	--	--	--	--

Sorszám	A résztéma megnevezése és tömör tartalmi kifejtése	A résztémához tartozó munkaformák, módszerek megnevezése	A résztémához tartozó tananyagok, segédeszközök, taneszközök, egyéb a tanításhoz szükséges tárgyi eszközök, az online tanulási környezet megnevezése	A résztémához tartozó tanulás szervezési forma	A résztémákhoz tartozó elméleti óraszám	A résztémákhoz tartozó gyakorlati óraszám
3.	Iskolán kívüli aktivitások			Tanfolyami kontaktórák továbbképzés személyes részvétellel (személyes kontakt)		
3.1.	Vízi sportok (MAVITUSZ). A vízitúra cél(desztináció vagy program) kiválasztása	Frontális előadás Gyakorlati feladatok	Sportfelszerelésről a résztvevők gondoskodnak. A gyakorlatokat az Államtitkárság szerződött partnerei vezetik.	jelenléti	1	1
3.2.	Kerékpáros vándortábor Bringásvándor (MAKETUSZ). program és egyéb kerékpáros programok – a programok ismertetése, kerékpáros túrák szervezési feladatai, jó példák, kerékpáros programok	Szöveges ismertető anyagok, videók a programokról, kerékpáros útvonaltervezés , szempontok, módszerek, applikációk használata, kerékpáros gyakorlatok bemutatása, kerékpáros	Sportfelszerelésről a résztvevők gondoskodnak. A gyakorlatokat az Államtitkárság szerződött partnerei vezetik.	jelenléti	1	1

	használata az oktatásban	csoportdinamik a. Gyakorlati foglalkozás kerékpárra				
3.4.	Aktív Magyarország projektek. Az Államtitkárság kezdeményezésével és/vagy támogatásával eddig megvalósult és folyamatosan megvalósuló projektek alkalmazás az iskolai testnevelésben és az iskolai aktivitásra nevelésben. Vándortáborok, vádnorviadal, aktív osztálykirándulás, ÉLD+, Hejho sielni jó!, Millió lépés az iskoláért. pontvadászat, túrázz a sulival, pedagógusok ingyenes vizitúráztatása.	Előadások. Csoportos és egyéni foglalkozások , gyakorlatok (direkt és indirekt módszerek).	Sportfelszerelésről a résztvevők gondoskodnak. Az előadást és a gyakorlatokat az Államtitkárság szerződött partnerei vezetik.	jelenléti	2	2
3.5.	Szemlélet formálás (Emberség DSE), ismerkedés a személyre szabott egyéni képességeknek megfelelő fejlesztési	Élménypedagógia a elemekre támaszkodó, tematikus „köredzés” inkluzív sportjátékok felhasználásával.	Emberség DSE biztosítja az eszközöket: pl darts, floor-curling, csörgőlabda..	jelenléti	1	1

	lehetőségekkel, fókuszban az inkluzivitás.					
--	--	--	--	--	--	--

Sorszám	A résztema megnevezése és tömör tartalmi kifejtése	A résztemához tartozó munkaformák, módszerek megnevezése	A résztemához tartozó tananyagok, segédeszközök, taneszközök, egyéb a tanításhoz szükséges tárgyi eszközök, az online tanulási környezet megnevezése	A résztemához tartozó tanulás szervezési forma	A résztemához tartozó elméleti óraszám	A résztemához tartozó gyakorlati óraszám
4.	Aktív Magyarország a NAT célért			Távoktatás (egyéni tanulásra alkalmas tananyag)		
4.1.	NAT és Kerettantervei élménysport vizsgálata. A NAT2020 célokat nem minden esetben szolgálják a NAT és Kerettanterv tartalmak. Az attitűd formálás nem tükröződik a sportági tartalmakban, sem a középszintű érettségi követelményekben. A helyi tantervben a testnevelés tantárgyi tartalmak összeállításánál túl kell tekinteni a központi szabályozók ajánlásain. A tantárgyközi kapcsolatokban is meg kell jelenni az aktivitásra nevelés	Távoktatás, egyéni tanulás	www.elmenysportmuhely.hu	Távoktatás	1	

	interdiszciplináris stratégiai céljának.					
4.2.	Aktív Magyarország célok. Az államtitkárság céljainak jelentős része megvalósítható az iskolai sportélet bővítésével és a testnevelés tantárgy reformjával. A tantestületen kívüli szereplők és iskolán kívüli intézmények bevonása segíti a diákok attitűdformálását, aktivitására nevelését. Emelett számos projektben a pedagógusok, osztályok és iskolák is tudnak csatlakozni.	Távoktatás, egyéni tanulás	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	
4.3.	Aktív Magyarország rendszer. Lokális lehetőségek felkutatása. Pedagógusok szemléletformálása. Pályázati lehetőségek. Országos projektek, versenyek. Túra- és turizmus szervezés, táboroztatás.	Távoktatás, egyéni tanulás	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	

	Iskolák és civil szervezetek közötti kapcsolatépítés. Hálózatosítás. Aktív Életmód nagyköveti rendszer.					
4.4.	Aktivitás a teljesítményértékelési rendszerekben. A Sport-Élmény-Műhely és az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság közös álláspontja és célja, hogy az aktív életmódra nevelés minden iskolában az egész tantestület közös feladata. Ennek értelmében a TÉR rendszerbe is be kell kerülni az egyes konkrét, számosítható céloknak. Mind a pedagógusok, mind az intézmény esetében.	Távoktatás, egyéni tanulás	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	
4.5.	Sajátos nevelési igényű tanulók testnevelés oktatásának jellegzetességei, adaptációs lehetőségek a testnevelésoktatásban (Bárczi).	Távoktatás, egyéni tanulás. Elméleti háttéranyag, kvíz.	www.sportelmenymu hely.hu	Távoktatás	1	0

Részletes tananyag:

1. Céldeklaráció **SÉM CÉLDEKLARÁCIÓ**

Az iskoláskorú gyerekek szabadidejük jelentős részét képernyő előtt töltik, ezért az aktív életmódra nevelésben az iskola szerepe megnövekedett. A köznevelés és a szakképzés testnevelés tantárgyi reformja mellett az iskolai sport élményalapú paradigmaváltása sem halogatható tovább.

Műhelyünk az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság, valamint a köznevelés és a felnőttképzés szakembereinek bevonásával céldeklarációt dolgozott ki, amellyel iránymutatást kívánunk nyújtani az oktatáspolitikai döntéshozóinak azokhoz a szükséges változtatásokhoz, melyek a tanárképző intézményeket és a közoktatás szereplőit segítenék törekvésükben: a sport és a testnevelés órák valódi élménnyé váljanak a gyerekek számára!

1. NAT reform.

A Nemzeti alaptanterv szemléletének, a kulcskompetenciáknak, a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területnek, valamint ezen műveltségterület kerettanterveinek egészség- és élménypedagógia alapú újraalkotása a testnevelő tanárok és a testnevelőtanár-képző felsőoktatási intézmények átlátható bevonásával.

2. Megújuló érettségi.

A középszintű testnevelés érettségi alapvető átalakítása, az aktív életmód attitűdvizsgálat irányába. Cél, hogy három tanéven belül a diákok minimum 20%-a a megújult testnevelés érettségit válassza a szabadon választható tantárgyak közül.

3. Sport-Élmény-Pedagógia továbbképzés.

Élménysport témájú továbbképzés valamennyi oktatási intézmény tanárainak, oktatóinak. Egy intézményből több résztvevővel, és nem kizárólag testnevelőknek.

4. Paradigmaváltás a Pedagógiai Programban.

Az élményalapú testnevelés és sport paradigmaváltását az iskolák Pedagógiai Programjukban is jelenítsék meg. Ennek ajánlott részei:

- SNI tanulók testnevelésórai részvétele (akár integrált vagy differenciált módon).
- Szülői edukáció a digitális tudatosságról. A diákok és szüleik felé is közvetítenie kell az iskolának az egyéni képernyőidő ellensúlyozására tett Bethesda Charta ajánlásait.
- Értékelés fókusza a kiugró egyéni sportteljesítmények helyett a diákok aktivitása legyen.

5. Aktív Életmód nagykövetek.

Aktív Életmód nagykövet kijelölése történjen meg minden iskolában; aki pedagógusként és szakmai mentorként az egészségtudatos élménysport paradigmaváltását segítője, egységes feladatok ellátásával és folyamatos szakmai háttértámogatással. Cél: a heti egy órakedvezmény, erre a feladatra.

6. Szabadidősport kapcsolatok.

Az iskolai sportéletbe kerüljenek bevonásra a helyi sportszervezetek, az aktív életmód és a szabadidősportok népszerűsítése céljából. Ennek egyik megvalósulási formája lehet a „Nyitott tornatermek” program, melyhez a helyi közösségek, sportegyesületek, fenntartók, önkormányzatok együttműködésére van szükség.

7. Élmény-TÉR.

Az aktív életmód és az élménypedagógia alapú testnevelés és sport szemlélet megjelenése kiemelt cél legyen az iskolák, az iskolavezetők és a pedagógusok teljesítményértékelési rendszerében.

Az élménypedagógia és az élményközpontú szemlélet a testnevelés oktatásban olyan tanulási környezetet és módszertani megoldásokat jelent, amelyben a diákok motiváltan, aktívan, saját fejlődésükért felelősen gyűjtik össze az élethosszig tartó, élményt adó testmozgással kapcsolatos ismereteket, készségeket, képességeket és attitűdöket.

2. MDOSZ

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 34 éve aktívan működő, közhasznú szervezetként fejt ki országos szinten tevékenységét. Taglétszáma meghaladja a 2400 főt – elsősorban főiskolát végzett dietetikusok, valamint egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, dietetikus hallgatók alkotják a tagságot. A Szövetség egyik célja: betegségmegelőzés, a lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása, a táplálkozási szokások pozitív befolyásolásával. Évtizedek óta elhivatottan küzd a magyar lakosság egészségének megőrzéséért és javításáért, országosan kiterjedő akciótervet valósít meg, a magyarországi gyermekek és felnőtt lakosság egészséges életmódjának elősegítése céljából. 2014-ben indult a Szövetség GYERE® (Gyermekek Egészsége) című programja. Célja, hogy az általános iskoláskorú gyerekek körében, a helyi közösségek összefogásával, azok aktív részvételével, a gyermekkori elhízás megelőzése. A program 2024-ig 15.000 gyermekhez jutott el. A Szövetség 2016-ban elkészítette, 2021-ben pedig frissítette a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t, amivel a hazai felnőtt lakosságot célozza meg, 2017-ben megszületett az iskolásoknak, 2024-ben az óvodásoknak szóló útmutató is (www.okostanyer.hu). Az ajánlás népszerűsítésére szolgál az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba, melyet az ország összes általános iskolájában. A Nők Iskolája program célja a nők (édesanyák, lányok, nagymamák) támogatása abban, hogy egészséges ételek kerüljenek a családok asztalára(<https://www.okostanyer.hu/nok-iskolaja/>). MDOSZ családi piknik elnevezésű ingyenes lakossági eseményünkön táplálkozási tanácsadással segítjük a hozzánk fordulókat. A Szövetség feladatai között szerepel emellett a dietetikus munká szakmai színvonalának emelése, kutatások, képzések, elsősorban továbbképzések, konferenciák szervezése és támogatása.

OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek

Az iskoláskor kulcsfontosságú a növekedés, a pszichoszociális fejlődés, valamint az egész életen át tartó helyes táplálkozási és életmódszokások kialakulása szempontjából. Ma sok gyermek nem olyan étrendet követ, amely megteremti számukra a hosszú, egészséges és produktív felnőtt élet alapjait. Sokan közülük kihagyják a reggelit; túl kevés gyümölcsöt, zöldséget, halat és tejterméket esznek; rendszeresen fogyasztanak magas cukor-, só- és telítettzsír-tartalmú élelmiszereket. A gyerekeknek szóló OKOSTÁNYÉR® (vagyis a gyerekek életkorához igazított táplálkozási ajánlás, amelyet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége készített) többféle módon segíti a hiteles információk közvetítését és az egészséges táplálkozási szokások kialakítását. A szakértők által kidolgozott ajánlás,

amely tudományos bizonyítékokon és nemzetközi táplálkozási irányelveken alapul. Az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlását is élvezzi. Így a szülők, pedagógusok és gyerekek megbízható, egységes információt kapnak arról, milyen ételeket és milyen arányban érdemes fogyasztani. Segít elkerülni az interneten terjedő tévhiteket, divatdiétákat vagy félrevezető tanácsokat. Az OKOSTÁNYÉR® színes, rajzos, korosztályhoz igazított ábrákkal mutatja be az élelmiszercsoportokat. A gyermek neme, kora és fizikai aktivitása alapján segít meghatározni az iskolás energiaigényét és kiválasztani az 1600 és 3000 kcal között összeállított nyolc élelmiszeradagolási útmutatóból az annak legmegfelelőbbet. Az ajánlás nem tilt, hanem arányokat mutat. Ez pozitív szemléletet alakít ki az étkezéssel kapcsolatban, és segíti a tudatos döntéshozatalt már kisgyermekkorától. A gyerekek így korán megtanulják, miért fontos a változatosság, a mértékletesség és a folyadékfogyasztás. A megszerzett tudás hosszú távon is hat, hiszen az egészséges szokások gyerekkorban alakulnak ki.

3. Vuelta Sportiroda (Bringakultúra Egyesület)

A Vuelta Sportiroda Magyarország legjelentősebb kerékpáros rendezvényszervező cége, amely amatőr sportolóknak szervezett eseményei (pl. Tour de Balaton, vagy korábban a Mátra MTB Maraton) mellett a Tour de Hongrie magyar kerékpáros körverseny szervezője is. Kerékpáros rendezvények szervezése mellett a 2000-es évek közepe óta foglalkozunk kerékpáros oktatással is, amely kezdetben iskolai programok szervezését jelentette, majd az elmúlt 10 évben egyre inkább pedagógus-továbbképzések szervezésére és tananyagfejlesztésre koncentráltunk. Célunk minél több pedagógus elérése képzéseinkkel annak érdekében, hogy minél több gyermek sajátítsa el segítségükkel az önálló, biztonságos és magabiztos kerékpáros közlekedés elméleti és gyakorlati alapjait, illetve vezetésükkel minél több gyermek, fiatal jusson el a Bringásvándor táborokba. A Vuelta Sportiroda 2017 óta működik együtt a Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetséggel a Bringásvándor táborokhoz kapcsolódó pedagógus-továbbképzések szervezésében, 2018-2025 között mintegy 2000 pedagógus (és nem pedagógus) végezte el a kerékpáros vándortábor-vezető képzést.

Az Aktív Magyarorszáért Felelős Államtitkársággal közös projektjeink közül a legjelentősebbek a 4-6. évfolyam közlekedésre nevelését célzó Közlekedő kisokos című munkafüzet és kapcsolódó tanári kézikönyv fejlesztése, illetve a 2024 óta zajló Bringasuli iskolai gyakorlati kerékpáros oktatási program.

Kerékpáros vándortábor-vezető pedagógus-továbbképzés

A 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzés a Vándortábor program Bringásvándor táboraihoz kapcsolódó képzési program; a továbbképzés sikeres teljesítése előfeltétele a Bringásvándor táborok táborvezetői tisztségének betöltéséhez. A blended típusú továbbképzés ennek megfelelően a kerékpáros túravezetői, illetve vándortábor-vezetői feladatok ellátáshoz szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzéséhez járul hozzá.

Az elméleti ismeretek (10 óra) elsajátítása saját online felületünkön történik egy e-learning tananyag teljesítése formájában, melynek főbb témakörei a következők:

- Bringásvándor program keretei, Bringásvándor útvonalak, a Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség (MAKETUSZ) által a tábor megszervezéséhez, lebonyolításához nyújtott segítség;
- legfontosabb (kerékpáros) közlekedési szabályok;
- a túratervezéshez és –vezetéshez szükséges alapismeretek.

A kétnapos gyakorlati képzés az alábbi tematika szerint épül fel:

- elsősegély-nyújtási alapismeretek;
- kerékpáros képességfejlesztő feladatok, játékok;
- rövid (20-25 km) csoportos kerékpáros tájékozódási túra;
- hosszabb (40-50 km) közös kerékpártúra.

A képzésre bármilyen szakos pedagógus jelentkezhet, aki rendelkezik megfelelő kerékpáros tudással és erőnléttel. A továbbképzésre való jelentkezés lehetősége nyitott nem pedagógus jelentkezők számára is. A képzés sikeres elvégzéséről a szervező tanúsítványt állít ki.

Bringasuli kerékpáros oktatási program

A Bringasuli akkreditált 30 órás pedagógus-továbbképzési program a biztonságos kerékpáros közlekedéshez szükséges elméleti és gyakorlati alapok átadására fókuszál.

A blended típusú képzés egy 20 órás online tananyag elsajátítását, illetve egy 10 órás jelenléti típusú képzést követően vizsgával zárul, sikeres elvégzését követően tanúsítványt kapnak a résztvevők. Az online képzési szakaszban elsősorban a (kerékpáros) közlekedés alapvető szabályai és egyes módszertani javaslatok vannak a fókuszban, míg a jelenléti képzési napon a gyakorlati elemekre helyezzük a hangsúlyt (kerékpár-kezelési ismeretek, közlekedés valós forgalmi körülmények között stb.).

A továbbképzés célja, hogy:

- a részt vevő pedagógusok olyan komplex tudásanyagot kapjanak, melynek segítségével saját intézményükben elméleti és gyakorlati kerékpáros foglalkozásokat tarthatnak;
- megszerezzék az alapvető elméleti (például alapvető kerékpáros KRESZ-ismereti oktatás) és gyakorlati (kerékpár beállítása, kerékpár kezelése, játékos gyakorlófeladatok elsajátítása, valós forgalmi helyzetekben közlekedési szituációk feldolgozása stb.) ismereteket.

A képzésre bármilyen szakos pedagógus jelentkezhet (de elsősorban általános iskolában tanítóknak ajánljuk), aki rendelkezik megfelelő kerékpáros tudással.

Az Oktatási Hivatal Pedagógiai Oktatási Közponjai által szervezett „Közlekedésre nevelés” képzést korábban sikeresen teljesítők a Bringasuli képzés 20 órányi online részleteljesítése alól a képzés sikeres elvégzését igazoló tanúsítvány bemutatása ellenében felmentést kapnak (tekintettel a két tananyag

jelentős mértékű átfedésére), így számukra csak a 10 órás gyakorlati rész sikeres teljesítése az elvárás a tanúsítvány kiadásához.

4. Magyar Tájékozódási Futó Szövetség

A Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (MTFSz) 1970-ben alakult sportági szakszövetség, a sportág kizárólagos magyarországi képviselője. Az MTFSz a Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség (IOF) tagja, az alapító tagok egyike. Az MTFSz a 2004. évi I. törvény (Sport tv.) alapján működik, a Fővárosi Törvényszéken bejegyzett társadalmi szervezet. Országos, szakmai feladatokat lát el, képviseli és működteti a tájékozódási futó sportágat Magyarországon, és képviseli mindenhol a világban. A szövetség a világversenyeken Magyarország magas szintű képviselőjére válogatottat működtet. Az MTFSz a 10-től 85 évesig terjedő korosztályban a mintegy 2500 versenyengedélyes sportolóval és a nem versenyszerűen sportoló tájfutókkal együtt több mint 4000 ember rendszeres sportolását biztosítja szervezett keretek között. A tájfutás elsősorban családok sportja, ahol férfiak, nők, gyerekek és idősebbek együtt tudnak sportolni egy egészséges környezetben, a szabad levegőn.

Az MTFSz 2023 óta működik együtt az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkársággal tájékozódási feladatot tartalmazó futó, gyalogló, kerékpáros, vagy egyéb mozgásformát nyújtó szabadidősport események szervezésben, szervezési módszertan és lebonyolítási gyakorlatok kialakításában. Az együttműködés részeként indult el a Pontvadászat tájékozódási élménysport program, amely ötvözi a mozgás örömeit a gondolkodtató feladatmegoldással és a felfedezéssel. A résztvevők egyénileg vagy csapatban előre kijelölt pályákon, egy modern, erre a programra fejlesztett applikáció segítségével keresnek ellenőrző pontokat, ahol játékos kvíz feladványok várnak rájuk. Hazánkban jelenleg 50 helyszínen van már Pontvadászat pálya, amelyeket és az iskolák is egyre kiterjedtebben használnak szabadtéri tanórák megtartására vagy osztálykirándulás keretében.

Tájfutás

A tájfutás a tájékozódási sportok egyike, egy olyan futósport, ahol a versenyzőnek térkép és tájoló segítségével a térképen feltüntetett ellenőrzőpontokat érintve, a legrövidebb idő alatt kell végigérnie. A versenyző az ellenőrzőpontok között maga választja meg az útvonalát, a terepen semmilyen útvonaljelölés nincs. A tájfutás nem csak erdei környezetben űzhető sport, létezik városi (parkban vagy utcahálózaton rendezett), sőt beltéri, akár tornatermi változata is. A tájfutásban a kihívás a térkép gyors megértése, a térképolvasással történő útvonal optimalizálás, és a kiválasztott útvonal hibamentes teljesítése.

A jelen projektben az a célunk, hogy pedagógus továbbképzés formájában minél több tanárral ismertessük meg a tájfutás olyan formáit, amiket a testnevelés óra hely- és időkeretei között, nem

megterhelő előkészületekkel be tudnak illeszteni, a tanulók pedig érdekes, a fizikai és gondolkodási képességeiket egyszerre próbára tevő élményt szereznek. A képzésben bemutatjuk a Pontvadászat alkalmazás tanórai használatának lehetőségeit (egyszerű tájékozódási pályák kitűzését és az ellenőrző pontokhoz kapcsolt általános vagy tantárgy-specifikus feladatok létrehozását, a tanórai lebonyolítás javasolt módját), valamint a bármilyen helyszínen használható és térképkészítést nem igénylő mátrix tájfutás használatát.

5. Inváziós sportjátékok és ultimate frizbi

Elméleti háttér az inváziós sportjátékokról

Véleményünk szerint azért kell az Ultimate esetében az egyéni taktikai elemeket az oktatásmódszertan elejére helyezni, mert más csapatsportokból ezek az alapvető elemek nem transzferálhatók. Ezen okfejtés megértéséhez szükségesnek látjuk az inváziós sportjátékok rövid elemzését. A sportjátékokat ugyanis a közös taktikai alapok mentén négy csoportba oszthatjuk (Mitchell, Oslin, Griffin 1997).

SPORTJÁTÉKOK KATEGÓRIÁI

TARGET (célzós) ----- íjászat, golf, bowling, curling, teke, darts, bócsa	NET/WALL (háló, fal) ----- röplabdázás, tenisz, asztalitenisz teqball	STRIKING/FIELDING (ütős) ----- baseball, softball, méta, krikett	INVAZION (inváziós) ----- labdarúgás, kosárlabdázás, kézilabdázás, floorball, vízilabdázás, jégkorongozás, Ultimate frizbi
---	--	---	--

Az egyik az Inváziós sportjátékok csoportja, melyben közös elemek: a két csapat egy időben tartózkodik a teljes játéktérületen, és a támadók célja az ellenfél által védett célba juttatni a játékeszközt, a pálya kulcspozícióinak „megszállásával/inváziójával” (Doolittle, 1995). Ebbe a csoportba tartozik többek között: labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás, jégkorong, rögbi, vízilabdázás, Ultimate frizbi. (De nem tartozik ide például a röplabdázás, mint „hálós” sportjáték). (inváziós) (célzós)

Ennek a csoportosításnak éppen az a nagy előnye, hogy az egyes csoportba tartozó sportjátékok számos taktikai elemét csak egyszer kell megtanítani, mert azok transzferálhatók a másik sportágba. Például a lövőcsel taktikai szerep ugyanaz a kosárlabdázásban, kézilabdázásban, labdarúgásban, ezért ha egyszer ezt megérti a diák, mind a három sportágban tudni fogja, hogy mikor kell alkalmaznia. (S *csak* a technikai kivitelezést kell „hozzátanulnia” sportáganként.)

Az Ultimate frizbi azonban az inváziós sportjáték csoporton belül amolyan „kakukktójas”, mivel néhány egyedi sportági szabály miatt (pl. nem lehet haladni az eszközzel; a védő nem veheti el a támadó kezéből az eszközt; tilos az elzárás és a pozíciófogás stb.), az Egyéni taktikai elemek jelentősen eltérnek a többi inváziós sportjáték „azonosnak vélt” egyéni taktikai elemeitől.

Az Ultimate inváziós sajátosságai

Az egyéni taktikai elemeket négy csoportba osztjuk. Ez a négy csoport azon a négy logikai lehetőségen alapszik, melyekbe egy játékos kerülhet a játék során. Az inváziós sportjátékok minden pillanatában minden játékos ebbe a négy szerepbe kerülhet: 1. Támadó és nála van az eszköz. 2. Támadó és nincs nála az eszköz. 3. Védekező, és olyan támadón védekezik, akinél ott van az eszköz. 4. Védekező, és olyan támadón védekezik, akinél nincs ott az eszköz.

		TÁMADÁS			
E	S Z K Ö Z Z E L			E	S Z K Ö Z Z E L
S		T _e	T _{en}	S	
Z				Z	
K				K	
Ö				Ö	
Z	Z E L	V _e	V _{en}	Z	N É L K Ü L
Z				Z	
E				E	
L				L	
		VÉDEKEZÉS			

Te esetében: Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás során, amikor a támadóhoz kerül az eszköz minden körülmények között meg kell védenie azt, hogy a védő ne vehesse el tőle. Közben (vagy ezután) arról dönt, hogy elindul az eszközzel vagy passzol/lő (ld. hármas veszélyeztetés). Mivel ezekben a sportágakban egyrészt a védő jogosult elvenni a támadótól a birtokában lévő eszközt, másrészt a támadó jogosult elindulni az eszközzel (labdavezetés). Az Ultimate esetében azonban egyik sem megengedett! A védő nem érhet hozzá a birtokolt koronghoz, a támadó nem indulhat meg a koronggal (lépéshiba). Ennek megfelelően a korongot elkapó támadó nem kell, hogy védje az eszközt. És arról sem kell döntenie, hogy elinduljon-e vagy passzoljon – csak passzolóhoz van joga. Ennek megfelelően több ideje van döntést hoznia, kevesebb lehetőség közül.

Ven esetében: Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás sportokban emberfogásos védekezés során azok a mindenkori védők, akiknek emberénél éppen nincs ott a játékeszköz, az esetek túlnyomó részében az emberük és az általuk védett cél (kapu, kosár, célzóna) között helyezkednek, így az emberüket és a játékeszközt is szemmel tartják. Mivel alapvetően az a feladatuk, hogy ha az emberük meg is kapná az eszközt, akkor se tudjon üresen, „tisztán” a cél felé indulni. Még akár taktikai fault árán is érdemes megállítani. Az Ultimate esetében azonban egyik megoldás sem releváns. Egyfelől a támadók nem indulhatnak meg a célzóna irányába koronggal a kézben, tehát emiatt teljesen felesleges „mögéjük” helyezkedni. Másfelől a támadóval szemben soha nincs értelme „taktikai” faultnak a sportágban, mivel a legtöbb inváziós sportjátékkal ellentétben az Ultimate-ben a játékmegálláskor mindenkinek a pillanatnyi helyén kell maradnia. Vagyis nem zárhat vissza a védelem, nem segíthetnek a taktikai faultot elkövető társnak a játék újraindulásakor. Ezzel szemben az Ultimate-ben a korong nélküli támadón védekező játékos a játékeszköz és a saját embere közé helyezkedik, s az esetek

többségében nem is látja a korong pontos pozícióját. Tehát ezen elem oktatása során a testi kontaktust (és a taktikai faultot) nem kell oktatni, és az emberfogásos védekezés itt még nagyon hasonlít a testnevelési játékokból ismert „fogó” szerepre.

Ten esetében: Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás sportokban, emberfogásos védekezés során az eszköz nélküli támadó a legtöbb inváziós sportjátékban kétféleképpen tud az eszközhöz jutni. Üresbe mozgással vagy pozíciófogást követően. Utóbbi esetben a fizikai erejére is szükség van, hiszen az elfoglalt pozíciót meg kell tartania a védővel szemben (palánk alatt, centerposzton, beállósként stb.). Az üresbe mozgásoknál ellenben figyelnie kell a fizikai kontakt elkerülésére (támadó fault, belemenés). Az Ultimate esetében itt is nagy eltéréseket láthatunk. Egyrészt a pozíciófogás értelmezhetetlen, mivel a támadó nem akadályozhatja meg a védőjét abban, hogy az elé álljon (a sportág non kontakt szabályai a támadókra is vonatkoznak; az elzárás, elzárásba vezetés is tilos). Tehát csak üresbe futással van esély a korong elkapására. Másrészt viszont az üresbe futást nem akadályozhatja meg a védő, nincs belemenés. Tehát ebben a döntéshozatali szituációban is kevesebb lehetőségre kell koncentrálnia a diáknak, és nem jelenik még meg a testi kontaktus.

Ve esetében. Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás során az eszközt birtokló támadón védekező játékos legfőbb célja az eszköz megszerzése. De legalábbis a megindulás és/vagy passz, lövés megakadályozása, megnehezítése. Mivel az Ultimate teljesen non kontakt sportág, így a fentiek közül egyik sem lehet célja a védekező játékosnak. Emberfogás esetén „mindössze” annyit tehet, hogy fegyelmezetten betartja a csapattaktikai utasítást, és a potenciálisan 360°-os passzirány lehetőségekből mintegy 90°-os passzsávot „lezár”, megnehezíti a dobónak. Másképpen fogalmazva: ahelyett, hogy „megtámadná” a korongos támadót, a védőtársak helyezkedését segítő a pályának egy előre meghatározott részét „kitakarja” a dobó számára. Taktikailag fegyelmezetten! hagyva, hogy támadó a fennmaradó háromnegyed körök bármely irányába pontosan passzoljon. Vagyis ezen döntési helyzetben is kevesebb feladatra és lehetőségre kell fókuszálni, és a testi kontaktus hiányában a kivitelezés biztosan nem megy el az asszertív technika irányába.

Transzfer hatások

A fentiekben az inváziós labdajátékok és az Ultimate frizbi (mint szintén inváziós játék) közötti különbségeket hangsúlyoztuk. Ezek a különbségek azonban nem jelentenek ellentmondást, vagy akadályt a labdás és a korongos inváziós játékok egyes taktikai elemeinek transzferálásában. Sokkal inkább az oktatásuk sorrendjét határozzák meg!

Véleményünk szerint, ugyanis a labdás inváziós játékok esetében mind a négy egyéni taktikai szerep esetében több lehetőség közül kell döntenie a játékosnak, és összetettebb szempontrendszerben

kell meghoznia a döntéseit. Rövidebben megfogalmazva: az Ultimate közben könnyebben megoldható helyzetekbe kerül a játékos, mint a labdás játékok közben. Ezen logika mentén az Ultimate taktikai elemeit érdemes előbb oktatni, ugyanis ezekre aztán később ráépülhetnek a különböző labdás inváziós sportjátékok összetettebb taktikai elemei. Fordított sorrendben ez nem működik.

Mikor érdemes Ultimate oktatását elkezdni az iskolában?

Fentiek alapján logikusnak tűnik a válasz a fejezet címében szereplő kérdésre. A labdás inváziós játékok taktikai elemeinek oktatása előtt érdemes az Ultimate oktatását elkezdni.

Az Ultimateben elsajátított egyéni taktikai elemek ugyanis nagyszerűen előkészítik a labdás játékok taktikai elemeinek szélesebb repertoárját. Példák: 1. az emberfogásos védekezés esetében az Ultimate során megtanulja a diák az emberkövetést, távolságtartást, helyezkedést. Majd erre épülhetnek a labdás játékok esetén a kontakt elemek (elzárás, blokkolás, labdaszerzés, taktikai fault), amelyek az Ultimateben már szabálytalanok. 2. az eszköz megszerzését követően Ultimate során megtanulja a diák, hogy felnéz és kiértékeli a társak helyezkedését, mielőtt passzol. Majd erre épülhetnek a labdás játékok esetén a további feladatok (megvédeni az eszközt, számításba venni a labdavezetés lehetőségét, kiharcolni egy védő faultot), amelyek az Ultimate-ben már szabálytalanok.

Természetesen mi is tisztában vagyunk vele, hogy a fenti kezdés nem megoldható minden intézményben. Talán célravezetőbb is lenne arra rákérdezni, hogy *„melyik évfolyamon hogyan érdemes oktatni az Ultimate-et?”*!

Ugyan bízunk benne, hogy akár egy-két évtizeden belül az általános iskolák alsó tagozatán megkezdődik a sportág taktikai alapú oktatása; azért akkor sem szabad megilletődni, ha egy testnevelőnek felső tagozaton, vagy akár középiskolában van csak alkalma megkezdni a sportág oktatását. Ebben az esetben azt tanácsoljuk, hogy különösképpen hangsúlyozzák a labdás inváziós játékok egyéni taktikai elemeitől való eltéréseket a diákok számára. Akár már ötödik évfolyamon is találhatunk számos olyan diákot egy osztályban (csoportban), akik számára „AHA” élményt jelentenek ezek a különbségek. Feljebb haladva a korosztályokban az ilyen diákok száma egyre növekszik. Érdemes ezt kihasználni!

A labdajátékokban jártas diákok számára ezeket a *labdás kontra korongos* inváziós elemeket célszerű akár már a gyakorlat megkezdése előtt, elméletben is tudatosítani. Példák: egy labdarúgásban jártas felsős diákot kettő- egy elleni szituációban állítunk be védőnek, biztosan a labda nélküli támadó mögé helyezkedik. Ezért megdicsérhetjük. Majd Neki szegezzük a kérdést, hogy ha az Ultimate szabályai nem engedik, hogy a támadó az eszközzel meginduljon, akkor is mögé állna-e az eszköz nélküli támadónak a passz előtt! Mind a gyakorlatot bemutató diák, mind az őt figyelő társak számára

garantált az AHA élmény, hiszen már logikailag is ki tudják következtetni a helyes választ. Az ő esetükben nem a belátás lesz a fő feladat, hanem éppen az, hogy Ultimate játék közben „*át tudnak-e állni*” fejben, vagyis a labdás játékokban rögzült sztereotíp megoldások transzferálása helyett, képesek-e azonnal az Ultimate specifikus megoldásokat választani.

Tantervi példák, variációs lehetőségek

Az általunk kidolgozott „Hibrid-taktikai” módszer alapján összeállítottunk egy 160 tanórás tantervi segédletet. Ezt a könyv mellékletében teljes egészében közöljük.

Mindazonáltal hangsúlyozni szeretnénk, hogy a szándékunk nem egy szigorúan követendő tanmenet megírása volt. Sokkal inkább egy gondolkodásmód leképezése. Mind a testnevelők, mind az általuk oktatott diákok számára azt a hozzáállást kívánjuk támogatni az Ultimate tanulási folyamatában, ami a sportág sajátos taktikai elemeinek szem előtt tartását helyezi előtérbe a játék minden pillanatában. Mind a sportági alapok elsajátítása, mind a korai kiválasztás szempontjából ezt kardinális kérdésnek tekintjük.

Az Ultimate játék során a kreativitás kiemelten fontos szerepet kap! Mivel a testi fölényt nem lehet kihasználni, mivel minden játékosnak részt kell vennie a támadásban és a védekezésben egyaránt, s mivel a koedukált játéksituációban hatványozottan megnövekednek a csapattaktikai variációs lehetőségek, azok a játékosok lesznek igazán hatékonyak a csapat számára, akik minél több „lépést” előre tudnak gondolkodni. (Mint a sakkban!)

Ebben a sportágban a (támadó- és védekező-) sémák csak egy átlagos szintig elegendőek. A magasabb szintre azok a játékosok (és csapatok) juthatnak el, akik képesek folytonosan a mértéket keresni az egyéni-, csapatrész- és csapattaktikai elemek mögött. S ezt a gondolkodásmódot már a sportág oktatásának legelején ki kell alakítani a diákokban.

A mellékletben található feladatokat is fentiek okán célszerű variálni, módosítani, sőt megkérdőjelezni. Illetve arra ösztönözni a diákokat, hogy ők maguk is értékeljék azokat. A visszajelzéseiket pedig bátran felhasználni a tanmenetek, óravázlatok tervezésekor.

6. Asztalitenisz

Asztalitenisz oktatás a várpalotai Bán Aladár Általános Iskolában

Intézményünkben, a várpalotai Bán Aladár Általános Iskolában 2016/2017. tanévtől kezdődően egy innovatív sportprogramot vezettünk be „suli ping-pong” néven.

Ez azt jelenti, hogy az első „b” és második „b” osztályosaink a heti 5 testnevelés óra keretében 2-2 órában asztalitenisz oktatásban részesülnek szakedző bevonásával.

Jelenleg a szakedzőt a helyi, Várpalotai Bányász Sportkör Asztalitenisz szakosztálya delegálja intézményünkbe. A programot a pedagógiai programunkban suli ping-pong néven illesztettük be. Asztaliteniszes osztályainkat a MOATSZ javaslatára az évfolyamon lévő másik osztállyal 7 területen vizsgáltuk, mértük, hasonlítottuk össze. Kíváncsiak voltunk rá, hogy mely területeken térnek el, mutatnak más eredményt a mérések ugyanazon korosztályt vizsgálva. Tapasztalataink, méréseink bebizonyították, hogy az asztalitenisz oktatása kisgyermek korban (6-7 éves) kognitív hatást ér el a gyerekeknél a többi tantárgy vonatkozásában.

Mérés eredménye? Konklúzió? Empirikus tapasztalatok?

Az asztaliteniszes osztályok jobban teljesítettek a:

- szem-kéz koordináció
- téri tájékozódás
- koncentráció, figyelem terén

Sok 6-7 éves gyermek nem tud koncentrálni, kellő mértékben figyelni amikor megkezdí általános iskolai tanulmányait. Ezeknek a képességeknek a fejlesztésére kiválóan alkalmas az asztalitenisz oktatása. Úgy gondolom, hogy az asztalitenisz spontán fejlesztő hatása a kisiskolások tanulmányi előmenetelükre vonatkozólag kiemelkedő.

A gyerekek körében nagy népszerűségnek örvend a suli ping-pong tanóra, nagyon várják a sportágspecifikus tanórát.

A labda (asztalitenisz) képességfejlesztő hatása?

A labdával való játék fejleszti a testi- és idegrendszeri funkciókat, a szem-kéz és szem-láb koordinációt, hatással van a téri tájékozódás fejlődésére és a gömbérzékelésre, a mozgások téri és időbeli érzékelésére és pontosítására, fejleszti a ritmusérzéklet, az egyensúlyt, segít kialakítani a gyermekben a vizuális érzékelést, az irányított figyelmet, a szabálytudatot és természetesen erősíti a fizikai erőnlétet is. A keresztmozgások valamint a finommotorika spontán fejlesztése kiemelt jelentőségű az írás-, olvasás elsajátításának folyamatában.

Képzési tartalom bemutatása – Asztalitenisz pedagógus-továbbképzés

Az asztalitenisz tanításával gyakorló pedagógusként a mindennapi gyakorlatban foglalkozom. Ez ösztökélt leginkább arra, hogy az asztalitenisz testnevelés órákon történő tanításáról írjak, gyakorlati tudásomat átadjam.

Igyekeztem a saját tapasztalataimat felhasználva, és pár szakember véleményét kikérve egy rövid -és remélem- a gyakorlatban hasznosítható anyagot összeállítani. Célom egyrészt a segítségadás az asztaliteniszt testnevelést órákon tanítani kívánó kollégáknak másrészt pedig az, hogy kiegészítsem a sportág iskolai megjelenésének ismeretanyagát.

1. A képzés célja

A továbbképzés célja, hogy a részt vevő pedagógusok:

- korszerű elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek az asztalitenisz oktatásáról,
- alkalmazni tudják a sportág technikai, taktikai és mozgásfejlesztő elemeit a testnevelésórákon,
- olyan oktatás-módszertani tudást kapjanak, amely lehetővé teszi az iskolai szabadidős, tanórai és versenyfelkészítő foglalkozások magas szintű vezetését,
- képessé váljanak differenciált, életkorhoz és képességszinthez igazított foglalkozások megtervezésére és lebonyolítására.

2. A képzés tartalma

2.1. Elméleti modulok

- Az asztalitenisz története és helye a magyar diáksportban
 - A sportág fejlődése, hazai sajátosságok, iskolai alkalmazási lehetőségek.
- A sportági technika alapjai
 - Fogások, testtartás, alapütések biomechanikai elemzése.
 - Ütőfogások (shaking hands, penhold) előnyei-hátrányai.

- Mozgásfejlesztési és motoros tanulási elvek
 - Koordinációfejlesztés, reakcióidő fejlesztése, egyensúly, ritmusérzék.
 - Motoros tanulási fázisok és alkalmazásuk a sportágban.
- Oktatásmódszertani alapok az iskolai környezethez
 - Differenciálás, eszközgazdálkodás, páros és csoportos szervezési formák.
 - Baleset-megelőzés, biztonságos tanóraszervezés.

2.2. Gyakorlati modulok

- Az alapmozgások és alaptechnikák oktatása
 - Labdakezelési gyakorlatok, ütéspont megtalálása, kontrollgyakorlatok.
 - Fonák és tenyeres egyenes ütés tanítása.
- Szerva és fogadás oktatása
 - Alap- és speciális szervák bemutatása, lépésről lépésre tanítási módszerek.
 - Fogadásteknikai feladatok különböző szintű tanulóknak.
- Játékszituációk felépítése
 - Gyermeknek és kezdőknek szóló játékos feladatok.
 - Gyakorlatsorok piramisszerű nehezítéssel.
- Versenyszervezési ismeretek
 - Iskolai bajnokság lebonyolítása, egyszerű versenyrendszerek (kieséses, körmérkőzés, mini-tornák).
 - Bíráskodási alapismeretek.

3. Módszertani megközelítés

- Gyakorlatközpontú oktatás: a képzés idejének nagy részét aktív gyakorlás teszi ki.
- Kiscsoportos munka: a résztvevők célzott, személyre szabott visszajelzést kapnak.

- Differenciált pedagógiai módszerek: életkori sajátosságokra és kezdő/haladó szintre építve.

4. A képzés várható eredményei

A résztvevő pedagógusok képesek lesznek:

- önállóan megtervezni és vezetni asztalitenisz foglalkozásokat,
- felmérni a tanulók képességeit és differenciált feladatokat adni,
- fejleszteni a tanulók koordinációját, gyorsaságát, reakcióidejét,
- rendszeres iskolai asztalitenisz programot kialakítani,
- hozzájárulni az iskolai sportélet bővítéséhez és a diáksport eredményességéhez.

7. Magyar Vízitúra Szövetség

A Magyar Vízitúra Szövetség (MAVITUSZ) 2023 év végén alakult meg azzal a határozott céllal, hogy a magyarországi vízi turizmus meghatározó és integratív szakmai szervezeteként működjön. Rövid idő alatt jelentős közösséget építettünk: Szövetségünk jelenleg közel 90 tagszervezetet számlál, melyek együttesen képviselik a hazai vízitúrázás ágazat sokszínűségét és évtizedes szakmai tapasztalatát.

Elsődleges küldetésünk a vízitúrázás mint aktív, természetközeli és közösségépítő szabadidős tevékenység széles körű népszerűsítése és infrastrukturális hátterének fejlesztése. Elköteleztük magunkat azért, hogy a vízi élményeket biztonságos, fenntartható és magas színvonalú keretek között tegyük elérhetővé a társadalom minden tagja számára.

Ennek szellemében kiemelt stratégiai programjaink a társadalmi felelősségvállalás és az inkluzivitás jegyében születtek. Különös hangsúlyt fektetünk az oktatásban dolgozók aktív bevonására, számukra szervezett, támogatott túrák biztosításával. Felismerjük és értékeljük azt a multiplikátor szerepet, amelyet a pedagógusok a jövő generációinak szemléletformálásában betöltenek.

Hasonlóképpen, elhivatottak vagyunk az esélyegyenlőség vízen történő megteremtése mellett. Dedikált programokat fejlesztünk sajátos nevelési igényű (SNI) diákok vízitúráztatására, biztosítva számukra a szükséges szakmai és tárgyi feltételeket, hogy ők is maradéktalanul élvezhessék a természet és a mozgás örömeit.

E célzott kezdeményezések mellett aktívan támogatunk és fejlesztünk minden olyan innovatív programot, amely hozzájárul a vízitúra népszerűsítéséhez.

Tevékenységünk átfogó célja azonban túlmutat a rekreáción. A vízitúrázást egyedülálló pedagógiai eszközként értelmezzük. Kiemelkedő célunk az edukáció – beleértve a környezettudatosságra és a vízbiztonságra nevelést –, valamint az egészséges életmódra való nevelés és a közösségépítés elősegítése.

8. Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség MAKETUSZ

Az országos lefedettségű, kerékpáros turizmus fejlesztése érdekében 2017-ben létrehozott Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség általános célja olyan szellemi és szakmai műhely létrehozása, amely a kerékpáros turizmus hazai terjedésének elősegítéséhez, kultúrájának megteremtéséhez és infrastruktúrájának, illetve szolgáltatásainak fejlesztéséhez nyújt szakmai támogatást. Tagjai között megtalálhatók a nagyobb hazai kerékpáros szervezetek és régiós kerékpáros, turisztikai fejlesztési egyesületek. A szövetség a célokhoz kapcsolódó állami, non-profit hálózatok közreműködésével, a gazdasági szférát is bevonva elősegíti a szabadidő eltöltésének kulturált, hagyományőrző és teremtő, környezettudatos és szemléletformáló tevékenységeit. Célja a kerékpározáshoz kapcsolódó projektek megvalósítása, szabadidős sport, oktatás, szórakozás, valamint turisztikai közösségformáló programok ösztönzése és szervezése. Ennek érdekében ma már számos kerékpáros vagy kerékpározáshoz kapcsolódó programot szervezünk, projektet valósítunk meg.

A MAKETUSZ 2018-ban kapta meg az Aktív Magyarországért felelős államtitkárság elődjétől azt a feladatot, hogy szervezze meg a BringásVándor Tábort. A BringásVándor táboron túl többek között szervezzük a RING sorozatot, a Tekerj a Zöldbe túrasorozatot, a Horizont kerékpáros kalandtúrát, a kerékpárosbarát szolgáltatói hálózatot, valamint az Országos Bringapark Programot, és az ÉLD+ (Élménysport Diákoknak) programban a kerékpáros programelem megvalósítói vagyunk az ország különböző régióiban. A szemléletformáló programok mellett a kerékpáros turizmus hazai fejlesztésében is aktívan részt veszünk kerékpáros útvonalkijelölések, táblázásokkal, és a kerékpárosbarát szolgáltatói hálózat megszervezésével.

Kerékpáros élményprogramok

A képzés során azokat a programokat fogjuk bemutatni a résztvevőknek, amelyek kifejezetten a diákok számára szólnak, vagy a diákok is részt vehetnek benne. Kifejezetten a diákok számára szóló program a BringásVándor Tábor, és az ingyenes osztálykirándulások az ÉLD+ program keretén belül. A BringásVándor Táborban azok is részt tudnak venni, akiknek a kerékpározás (még) nem a mindennapjaik része, mert a távolságok és az útvonal, a haladási sebesség szinte mindenki számára teljesíthető. Az eddigi visszajelzések alapján a gyerekek megélik a sikerélményt, a fizikai teljesítőképességeik határát, a csapathoz tartozást, az empátiát, emellett gyakorlatban tanulják meg a kerékpár kezelését, az alapvető közlekedési szabályokat és viselkedést. A kerékpározás mellett változatos élményprogramok színesítik a tábor. Az ÉLD+ programban egynapos ingyenes

osztálykirándulásokat nyújtunk, biztonságos útvonalon, kerékpárokat, sisakot, szervizhátteret biztosítva az érkező csoportoknak.

A Tekerj a zöldbe túrák és a Ring sorozat kerékpáros teljesítménytúrák, amelyek különböző távokon lehetőséget adnak a csapatban való kerékpározásra, szép útvonalakon. A képzés során bemutatjuk azt is, hogy egy pedagógusnak hogyan érdemes kerékpáros útvonalat terveznie a saját maga által szervezett túrákhoz, milyen élményelemekkel, és ezt hogyan tudja kommunikálni a gyerekek és a szülők felé.

9. HunActive

A HUNACTIVE Szövetség egy országos, nonprofit szervezet, amelynek célja a sport, a szabadidős közösségek és az aktív életmód támogatása Magyarországon. A HUNACTIVE Szövetség a magyar fitness-közösség és a szektor érdekképviselőinek céljával jött létre – egy sor váratlan kihívás, különösen a világjárvány idején kialakult helyzet hívta életre. Meggyőződésünk, hogy az egészséges, összetartó és tevékeny társadalom alapja az a közeg, ahol a mozgás, a közösségi élmény és a testi-lelki jólét mindenki számára elérhető.

Küldetésünk

- Támogatni a sport és a testmozgás mindennapi gyakorlását.
- Ösztönözni a közösségek fejlődését és megerősödését.
- Hozzájárulni a minőségi, biztonságos és élményalapú szabadidős tevékenységekhez.
- Segíteni a helyi közösségeket programjaik megvalósításában.
- Innovatív, fenntartható és élményközpontú projektek létrejöttét támogatni.

Tevékenységeink

- Szabadidős és sportesemények szakmai támogatása.
- Pályázati források biztosítása és közvetítése.
- Programok koordinálása a mozgás és közösségépítés népszerűsítésére.
- Szakmai együttműködések és partnerségek építése.
- Rendezvények minőségbiztosítása és szakmai iránymutatások kialakítása.

Támogatási rendszerünk

A HUNACTIVE Szövetség évente támogatási keretet nyit meg sport- és szabadidős programok szervezői számára. A rendszer résztvevőarányos finanszírozást alkalmaz, amely átlátható és könnyen tervezhető minden szervezőnek.

Értékeink

- Közösségközpontúság
- Elérhetőség és esélyteremtés
- Fenntarthatóság
- Innováció és minőség
- Átláthatóság

Víziónk

Egy olyan Magyarország, ahol a mozgás és az aktív életmód mindenki számára természetes és elérhető; ahol a közösségek életerősek; és ahol a sport összehozza az embereket.

10. EMBERsÉG Diáksport Egyesület

A 2017-ben alapított EMBERsÉG DSE a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetség (FODISZ) Győr-Moson-Sopron Vármegyei tagszervezete.

Az Egyesület nevesített célkitűzései és vállalásai a FODISZ céljaihoz igazodnak. Elsődleges célunk a fogyatékossgal élő tanulóifjúság egészséges életmódra nevelésének elősegítése érdekében a rendszeres testedzés, sportolás megkedveltetése. Másodlagos célunk a rendszeresen sportoló tanulók számának növekedése, a versenysport utánpótlás bázisának szélesítése, valamint a célcsoportunk érdekképviselése és érdekvédelme. További célunk a fogyatékossgal élő lakosság szabadidős sporttevékenységének népszerűsítése, szervezése, lebonyolítása. Szerepet vállalunk a sportszakemberképzésben (testnevelő-, edző-, játékvezető-, versenybíró-képzés, továbbképzés).

Vármegyei és regionális szinten szerepet vállalunk a szemléletformálásban, tematikus napok és programok segítségével, ahol hangsúlyt fektetünk a hátránykompenzációk enyhítésére, azok ismertetésére. Törekszünk inkluzív programok megszervezésére, ahol tipikus és atipikus fejlődésű embertársak szerezhhetnek közös mozgásélményeket, egy időben tapasztalhatják meg a fizikai aktivitás jótékony hatásait.

Fókuszban az inkluzivitás

A képzésben az elmélet és gyakorlat valós egyensúlyát kívánjuk megteremteni. Hisszük, hogy a mozgás / fizikai aktivitás lehet a híd és összekötőkapocs épek és fogyatékossgal élők közt. Számos félelmünk és előítéletünk az információ hiányából és/vagy annak téves mivoltából fakad. Ezért képzési eleméleti anyagában be kívánjuk mutatni az elemi fogyatékossgai típusokat. Felvillantjuk a személyre szabott egyéni képességfejlesztésben rejlő lehetőségek esélyegyenlőség teremtő szerepét, és annak sajátosságait. A gyakorlati blokkunkban pedig élménypedagógiai elemekre támaszkodó, tematikus „köredzést” valósítunk meg, inkluzív mozgásos- és sportjátékok segítségével (darts; floor-curling, csörgőlabda)

További tartalmak és vizsga

Az egyes tananyagfejezetek további résztartalmait valamint a továbbképzés teljesítésének feltételül szolgáló ellenőrző/vizsgakérdések az alapító honlapján, külön továbbképzési fülön érhetőek el:

www.sportelmenymuhely.hu/tovabbkepzes