

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки і психології**

**Пояснювальна записка**  
до дипломної роботи спеціаліста

на тему: Шляхи формування інтересу у молодших школярів до уроку  
фізичного виховання

Виконала: студентка V-го курсу,  
напряму підготовки (спеціальності)  
0101 Педагогічна освіта  
7.01010201 Початкова освіта  
Боршош О. О.

Керівник: Гребя А. Й.  
Рецензент: Візавер А. Д.

Берегово – 2015 р.

**Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma  
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

Borsos Alexandra

Az alsó osztályos tanulók érdeklődésének formálása a testnevelés iránt

Diplomadolgozat

Témavezető:  
Greba Anna

Beregszász – 2015

## Tartalom:

<b>Bevezetés</b> .....	5
<b>1. A testnevelés fogalma</b> .....	6
<b>2. A testnevelés célja</b> .....	6
<b>2.1</b> A testnevelés feladatai .....	7
<b>2.2</b> A testnevelés eszközei .....	8
<b>2.3</b> A tantárggyal szembeni kihívások .....	8
<b>3. A testnevelés és sport szerepe a mindennapi életben</b> .....	9
<b>3.1</b> A tanulók egészségi állapota .....	10
<b>4. Testgyakorlatok</b> .....	11
<b>4.1</b> Testgyakorlatok funkciói .....	16
<b>4.2</b> Mozgásos játékok .....	17
<b>5. A testnevelő óra</b> .....	22
<b>5.1</b> A testnevelési óra szerkezete, felépítése .....	23
<b>5.2</b> Foglalkoztatási formák .....	26
<b>5.3</b> A testnevelési órák típusai .....	28
<b>5.4</b> Baleset elhárítás, gondozás .....	29
<b>6. A kutatás bemutatása</b> .....	31
<b>Összegzés</b> .....	46
<b>Összegzés (ukrán nyelven)</b> .....	47
<b>Felhasznált irodalom</b> .....	48
<b>Melléklet</b> .....	49

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	5
<b>1. Поняття фізичного виховання</b> .....	6
<b>2. Мета фізичного виховання</b> .....	6
<b>2.1. Завдання фізичного виховання</b> .....	7
<b>2.2. Засоби фізичного виховання</b> .....	8
<b>2.3. Проблемні питання викладання предмета</b> .....	8
<b>3. Роль фізичного виховання і спорту у житті людини</b> .....	9
<b>3.1. Стан здоров'я учнів</b> .....	10
<b>4. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання</b> .....	11
<b>4.1. Функції фізичних вправ</b> .....	16
<b>4.2. Рухливі ігри</b> .....	17
<b>5. Урок як основна форма фізичного виховання</b> .....	22
<b>5.1. Структура уроку фізичного виховання</b> .....	23
<b>5.2. Форми зайнятості на уроках фізичного виховання</b> .....	26
<b>5.3. Ріновиди уроків фізичного виховання</b> .....	28
<b>5.4. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури</b> .....	29
<b>6. Презентація досвіду на тему: Престиж фізичної культури</b> .....	31
<b>Висновки (на угорської мові)</b> .....	46
<b>Резюме</b> .....	47
<b>Використання література</b> .....	48
<b>Додатки</b> .....	49

## Bevezetés

"Ha nem repülhetsz, fuss!  
Ha nem futhatsz, menj!  
Ha nem mehetsz, csússz!  
De bárhogy is legyen: mozogj!"  
(Ifj. dr. Martin Luther King)

Mint mindenki számára ismert és köztudott az a szemléletmód, miszerint, ha valaki egészséges életmódot kíván élni, elengedhetetlen, a rendszeres testmozgás. Napjainkban az a tendencia figyelhető meg, hogy aki nem sportoló, az bizony kevesebbet mozog a kelleténél.

Ez természetesen nem napjainkban alakult ki, hanem évek, évtizedek alatt alakult át az emberek életvitele. Jelen pillanatban viszont nem lehet arról beszélni, hogy ez egyhamar megváltozik. Hiszen a jelenlegi társadalmi elvárások egyre inkább kezdenek eltolódni a szellemi teljesítmény irányába. Ezzel egyre inkább háttérbe szorítva a fizikai teljesítményt.

Azért választottam a munkámhoz ezt a témát, mert fontos számomra, hogy mindent elkövesszünk annak érdekében, hogy a tanulók minél többet mozogjanak. Tudva azt, hogy ha egy egészséges társadalmat szeretnénk, akkor már az iskolapadban kell elkezdenünk dolgozni ezen. Mindent el kell követnünk annak érdekében, hogy a tanulók megszeressék, megértsék a mozgás fontosságát.

A célom a munkámmal az volt, hogy megvizsgáljam, miként látják a tanulók a testnevelő órákat. Milyen hozzászólásaik vannak az órához. Mi az, amit jónak találnak, és mi az, amit nem igazán kedvelnek. Illetve megvizsgáltam, milyen a testnevelés presztízse a tanulók körében.

Kérdőíves kutatómunkát végeztem el két iskolában. Összehasonlítottam a kapott eredményeket, amit a munkámban be is mutatok. Hiszem azt, hogy ha javítani szeretnénk a testnevelés tantárgy megítélésén, valamint szerethetőbbé kívánjuk tenni a tanulók számára, akkor oda kell figyelniük az ő véleményükre is. Mindemellett elengedhetetlen a képzett szakemberek odaadó munkája, kitartása, lelkesedése, motiválása és persze objektív értékelése.

A munkám során számos szakirodalomból merítettem, valamint empirikus kutatómunkát végeztem.

## **1. Testnevelés fogalma**

A testnevelés az egyetlen olyan tantárgy, amely közvetlenül elősegíti a tanulók egészséges testi fejlődését, fizikai képességeinek megtartását és fejlesztését, tantárgy, mert konkrét cél- és feladatrendszere van, követelményei vannak, megfelelő műveltség tartalma van a háttérben egy nagyon komoly sport- és testnevelés tudománnyal.

A készségtárgyak közé sorolják, mert nem elég hozzá az elméleti ismeretek megszerzése. A mozgások elsajátítása és gyakorlása révén az elméleti ismeretek mellett bővül és fejlődik a tanulók mozgáskultúrája, motoros képessége.

A testnevelés – a testi nevelés egyik megjelenési formája, egy iskolai tantárgy, amelynek feladatai vannak. Elsősorban az ember sokoldalú testi képzése, szervrendszereinek fejlesztése és erősítése, az egészség megőrzése, a mozgásműveltség növelése, s ez által a társadalom által igényelt kedvező személyiségvonások kedvező kialakítása. A testnevelés egy nevelői tevékenység, amely a tantervi anyag alapján, a testgyakorlatok tanítása és felhasználása révén a testi nevelés feladatainak megvalósítására irányul.

Testi nevelés – nevelés egyik sajátos területe- gyakran szomatikus (testi) nevelésnek is nevezzük- mindazokat a tevékenységeket, amelyek a testi neveléssel foglalkoznak, felölelik az egész testkultúrát testi nevelésnek nevezzük. Feladatai: megfelelő gondozással, szoktatással a szervezet élettani funkcióinak olyan szintre emelése, hogy az segítse a fejlődés és érés folyamatát. A szervezet egészségének és fizikai állapotának megtartására és fejlesztésére irányuló tevékenység. A testi nevelés olyan nevelési terület, amelyet, ha megfelelően alkalmazzuk, elősegíti az emberi szervezet harmonikus fejlődését, az egészséges és a fizikai aktivitás megalapozására irányul, mégsem azonos a testneveléssel. [1: 13]

## **2. A testnevelés célja**

A testnevelés - a testi nevelésen belül- olyan tervszerű és rendszeres ráhatás, amely a testgyakorlatok, mozgástevékenységek oktatásával a személyiség sokoldalú képzését és a mozgásműveltség fejlesztését szolgálja.

Az ember egészére irányuló nevelésben, jelentős részt vállal magára a testnevelés azzal, hogy, sajátos cél- és feladatrendszerével, tartalmával, eszközeivel hozzájárul a társadalom számára hasznos, sokoldalúan képzett ember kialakításához.

A testnevelés az általános nevelés szerves része, célját minden történelmi korszakban, az adott társadalom határozza meg.

A testnevelés közvetlen célja:

- az egészség fejlesztése,

- a test edzése,
- a testi és szellemi teljesítőképesség fokozása a testgyakorlatokkal és a természet erőinek (napfény, levegő, víz) felhasználásával.

A testnevelés közvetlen módon befolyásolja a tanulók erkölcsi neveltségét, magatartásának fejlődését (akaraterő, jellem, bátorság, becsület, tisztelet stb.) a szép, harmonikus mozgás esztétikai élményt jelent. A játék öröme a változatos feladatmegoldások teljesítésének sikere érzelmeket kelt. A testnevelés gyakorlata, művelése társadalmi igény és szükséglet.

A szervezet optimális, életkornak megfelelő fejlődését mozgásingerekkel kell segíteni.

Ezek hatására kedvező funkcionális változások jönnek létre, az egész organizmus működése, tulajdonsága megváltozik (ideg-, izom-, csontrendszer-, ellátó szervek stb.).

A motoros koordináció fejlesztése a fejlődésben levő tanulóknál alapvető jelentőségű. A legtöbb testgyakorlat mozgásanyagát 6-12 éves kor között el lehet sajátítani. [2: 161]

### **2.1 A testnevelés feladatai:**

A testnevelés általános feladatai: értelmi, erkölcsi, esztétikai, világnézeti, és a munkára neveléssel kapcsolatosak.

A testnevelés sajátos feladatai:

1. a szervezet sokoldalú, arányos fejlesztésének elősegítése,
2. a testi képességek fejlesztése,
3. a mozgásműveltség fokozása,
4. a mozgásigény felkeltése, kielégítése.

A tanterv megköveteli, hogy:

- a gyermekek pszichoszomatikus fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó játékok mozgástevékenységgel gazdagítsa és fejlessze a tanulók mozgásműveltségét és az egészség megőrzését,
- koordinációs képességeiket fejlessze olyan szintre, hogy az alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos cselekvés tanulására, sportolásra,
- elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét,
- a tanulók ismerjék saját motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módját,
- ismerjék a mozgásos játékok, a versengés örömét,
- a koordinációs képességek szenzitív időszakában történő fejlesztésével biztosítani kell a tanulók esélyegyenlőségét,

- előtérbe kell helyezni azokat a sportági tevékenységeket, amelyekben a részvétel önmagában is élményt nyújt,
- a mozgási készségek kialakítása és fejlesztésével lehetővé válik a gyermekek számára a mozgásos feladatok célszerű, gazdaságos végrehajtása,
- a tanulók sajátítsák el a közösségi élet elemi szabályait, magatartási normáit (szabályjátékok alkalmazása)
- a követelmények a tanulót erőfeszítésre készítsék, számukra azok ne legyenek kilátástalanok érvényesüljön a differenciált követelmények rendszere [2: 162] .

## **2.2 A testnevelés legfontosabb eszközei:**

- a testgyakorlatok: a testnevelés feladatainak megoldására alkalmas, tudatos és tervszerűen alkalmazott cselekvésmódok, mozgásos cselekvések.
- a természet erői: (levegő, víz, napfény) A szabadban, friss levegőn tartott testgyakorlatok hatékonysága jól szolgálja a testnevelés célját. Úgyszintén a hőmérséklet ingadozásai a szervezet megedzését, alkalmazkodó képességét fokozzák. A testnevelés óra utáni zuhanyozás, az úszóórák bevezetése elkezdődött nálunk is, de csak nagyon az elején járunk. A napfénnel való megedzés óvatosságot, odafigyelést, fokozatosságot kíván. Javítja az anyagcserét, jó hatással van a vérképző szervekre.
- higiéniai feltételek: a gyakorlóhely az egészségügyi feltételeknek feleljen meg. Portalanítani a termet, szellőztetni, megkövetelni a tiszta sportcipő és öltözet használatát.
- a testgyakorlatokkal kapcsolatos ismeretek: szakkönyvek, videók, tanfolyamok [2: 161].

## **2.3 A tantárggyal szembeni kihívások**

A fizikai munka (a családi és a társadalmi) csökkenése, az urbanizációs változások és ebből következően a diákéletmód megváltozása, eltolódása a szellemi tevékenység felé növelte az iskolai testnevelés egészségmegőrző szerepét. A ma iskolája ennek a kihívásnak csak esetenként tud megfelelni mindenekelőtt azért, mert a (tárgyi, órarendi) feltételek korlátozzák funkciójában. A heti két alkalommal megtartott testnevelési óra élettanilag kevés, az esetek többségében izomlázat okoz, ami rontja a tanítási óra élményhatását, tartózkodóvá teszi a gyereket a fizikai terheléssel szemben. Nem véletlen, hogy a szakemberek a hét minden napján szükségesnek tartják a testnevelési órát és a délutáni sportfoglalkozást is. A mozgás akkor élmény, akkor szerez örömet, ha azt rendszeresen űzik, és akkor az élettani hatás sem marad el. A kihívás nem a testnevelés tantárggyal szemben fogalmazódik meg, hanem a társadalommal szemben, azaz *tudja-e biztosítani a társadalom a mozgásos örömszerzéshez*



*szükséges feltételeket.* Az, hogy a testnevelés tantárgy még mindig hátul kullog a tantárgyak sorában, nem kis részben a felnőtt társadalom, a pedagógusok érdekszerének köszönhető.

Ma már senki nem vitatja a testnevelés személyiségformáló, rehabilitációs, prevenciós, egészséget stabilizáló és mással nem pótolható jelentőségét, ugyanakkor az érdekszer utak útvesztőjében elsikkad a fontossága. Ennek jó példája az évtizedek óta folyó, szakmai indokokat mellőző óraszámháború. Tulajdonképpen az érdek- és értékrendszer jelenik meg a mostoha tárgyi feltételekben is. Ennek ellenére a testnevelés és sport műveltségterület, a testnevelés tantárgy *az egyetlen a tantárgyak között*, amelyben alternatív módon működik a képességtípusok szerinti (minősítő) mérési rendszer, amelyre stratégiai jellegű tevékenység jellemző, melynek lényege a differenciált foglalkoztatás, az objektív mérések alapján stratégiaileg tervezett és egyénre szabott munka. E tekintetben a testnevelés messze megelőz más tantárgyakat. A kérdőívben szereplő válaszokból kitűnik, hogy a stratégiai és az operatív, azaz mérhető célokhoz pedagógiaileg megalapozott folyamaton át vezet az út, és ebben az interaktív folyamatban összhangban van a tanulói értékelés és a tanári önértékelés. Következésképpen, ha nem is folyik mindenütt minőségi munka, de az iskolák nagy többségében minőségre törekvő igen. Tantárgyunkban ennek megvan a szaktudományos (kipróbált mérési eszközrendszerrel ellátott) feltételrendszere, a személyiséget középpontba helyező stratégiai tevékenység jelen van a gyakorlatban.

A testnevelés az egyik, ha nem a leginkább feltételigényes tantárgy a tantárgyak között. Ha nincs tornaterme, vagy ha nincs az iskolának sportudvara, esetleg egyik sincs, akkor a munka oly mértékben sérül, hogy nem is érdemes minőségről beszélni. Ha az iskola tárgyi feltételei adottak, de a versenyrendszerben nem tud versenyezni a csapat, mert nem tudják befizetni a nevezési díjat, sérül a munka minősége. Sok mindenre tekintettel kell lennünk, amikor a minőségi munka igényével lépünk fel, amikor minősíteni akarunk. Következésképpen *a* minőségi munkának feltételei vannak. [10: 8]

### **3. A testnevelés és sport szerepe a mindennapi életben**

A gyermekek életének első hat évében a legnagyobb változást a mozgás és beszéd fejlődése jelenti. Fizikumuk erősödésének a következtében a gyermekek olyan nehezebb tornagyakorlatokra, versenyekre is képesek, amelyeket korábban esetleg még nem tudtak elvégezni. Büszkén veszik észre új képességeiket, szívesen újságotlják teljesítményeiket társaiknak, nevelőiknek. Nagyra értékelik a sebességet, erőt, a gyorsaságot, különösen a fiúk.

Annak a gyermeknek, aki a számítógép előtt ül nincs szüksége önállóságra, kezdeményezőkézségre, alkotó tevékenységre. Ezzel szemben a mozgás a

kezdeményezőkézségüket, találékonyságukat és önállóságukat fejleszti. Ráadásul nem didaktikus úton. A gyermekkorban kialakuló csoporttudat az alapja, a későbbi nagyobb csoportokhoz való tartozás tudatosításának, a családtól a nemzetig.

A gyerekeknek meg kell tanulniuk megtalálni helyüket ezekben a közösségekben. A sportkörök, táncsoportok segítenek abban, hogy a gyerekek ne legyenek se félénkek, se visszahúzódók, de agresszívak, intoleránsak vagy együttműködésre képtelenek se. [11]

Vannak iskolák, amelyek pedagógiai programjukba illesztették a naponkénti testnevelési órát. Ennek két megoldásmódja ismert. Az egyik változat szerint megkülönböztetés nélkül mindenki részt vesz a testnevelési órán, ahol főképpen általános képességfejlesztés, játékos feladatmegoldás zajlik. A másik mindennapos forma a sportági osztályok szervezése, ezekben egy-egy sportág elméleti és mozgásos ismeretanyagát oktatják s a sportág űzéséhez szükséges képességeket fejlesztik. Ez utóbbi változat elsősorban a lakóhelyi igényeknek kíván megfelelni, és az iskola egy adott sportág részére nevel utánpótlást. Bővül azon intézmények száma, amelyek a mindennapos testnevelés megoldásmódja tekintetében modellként szolgálnak más iskoláknak. Vannak hasznosítható szakmai tapasztalatok, amelyeket fokozatosan általánossá lehet tenni akkor, ha majd a tárgyi feltételekben meglévő, több évtizedes lemaradást pótoljuk.

Kedvező változás, hogy a tömegsportórák és a szakosztályi foglalkozások heti óraszama minden tanévben, ha minimálisan is, de egyenletesen nőtt. Ez részben azt mutatja, hogy az iskolafenntartók a szűkös központi erőforrás ellenére, nehéz anyagi helyzetükben is támogatják a tanórán kívüli foglalkozások mozgásos formáit, másrészt azt is, hogy nincsenek meg a jogkövető magatartás anyagi forrásai, azaz a mindennapi testnevelés feltételei. [12: 3]

### **3.1 A tanulók egészségi állapota**

A testnevelő és a gyógy testnevelő tanárok sokszor kifogásolják, hogy a tanulókat nem sorolják be az orvosok az egészségi állapotuk szerinti csoportba. A testnevelés szempontjai szerinti differenciálás a hatékony szakmai munkának, az egyéni bánásmód elve alkalmazásának feltétele, hiszen fontos, hogy minden tanuló egészségi állapota szerinti testnevelésben részesüljön. A számok azt mutatják, hogy a gyerekek 20%-át nem sorolják egészségügyi csoportba, ami azt is jelenti, hogy a testnevelést tanító (a tanítónő is!) kénytelen magára vállalni a felelősséget az egyén számára esetleg nem alkalmas testnevelés következményeiért. Könnyebb helyzetben vannak azok, akik a testnevelési egyetemen tanultak, alapos anatómiai, gyógytestnevelési ismeretekkel rendelkeznek, mert a látható testi deformitásokat, mozgásszervi hibákat ki tudják szűrni, és a differenciálás keretében testre

szabott feladatot tudnak adni. Rejtve maradhatnak viszont a szív- és érrendszeri elváltozások, melyek orvosi ellenőrzés híján, terhelés hatására romolhatnak.

A mozgás mindenki számára nagyon fontos egészséges életmódvitelünk szempontjából, melyet már egész kis korban a gyermek igényének és érettségi szintjének megfelelően kiválasztva egy egész életre meghatározó lehet. Nem feltétlenül versenyszerű sportot válasszunk csemeténknek, az majd az idő elteltével kialakul, csak épp a mindennapi monoton és megszokott feladatokból egy kis kikapcsolódást, felüdülést jelentsen számukra. A különböző sport, tánc, stb... különórákon ismerkedik meg gyermekünk hasonló korú társaival, ahol akár életre szóló barátságokat is köthetnek. Napjainkban lélektani és társadalmi szerepén túl a közösségi foglalkozásoknak fontos szerep jut az aktivitás és a kreativitás kialakításában. Falun, városban egyaránt kevés a lehetőség az aktivitásra, illetve a meglévő lehetőségekkel nem, vagy csak ritkán élnek a családok. Mindent felülmúló, vezető szerep jut gyermekeink lefoglalásában a médianak és a számítógépnek. Természetesen létjogosultságuk nem megkérdőjelezhető. Szülői felelősségünk az elfoglaltságok, és tevékenységek egészséges egyensúlyának kialakításában van.

Mi, felnőttek, szülők a legeredményesebbek akkor vagyunk, a legnagyobb élményt akkor nyújtjuk gyermekeinknek, ha mi is együtt táncolunk, játszunk és sportolunk velük. Az éneklési és mozgási mechanizmus kihat a légzésre, a szív működésre, a vérkeringésre és általában az emberi test életműködésére. A tánc, torna során megjelenő járás, futás, forgás, átbújás, kar-láblendítés kifejleszt egy sor fontos testi képességet, mint a ritmusérzék, az ügyességet, a gyorsaságot, az egyensúlyérzék, a test hajlékonyságát, rugalmasságát, a helyes testtartást, valamint a kulturált mozgás képességét. Ezek mind a testi nevelés célkitűzéseit erősítik, és fejlesztik azokat az agyi funkciókat is, melyek a sikeres iskolai élet alapját képezik. [12: 5]

#### **4. A testgyakorlatok**

A testgyakorlatok mibenlétét Báthori (1984) meghatározásával élve: „A testgyakorlatok az emberi teljesítőképesség és egészség fejlesztése érdekében a testkultúra területén kialakult és alkalmazott mozgásos cselekvések, amelyek az ember testmozgási lehetőségein alapuló helyzetekkel, hely- és helyzetváltoztató mozgásokkal vannak összefüggésben”.

A testgyakorlatok konkrétan a következők: alapvető mozgáskészségek és mozgásformák (futások, ugrások, szökdelések, mászások, kúszások, egyensúlyozások, emelések, hordások, dobások); gimnasztikai gyakorlatok; cél- és rávezető gyakorlatok; a testi deformitásokat javító gyakorlatok. A testgyakorlatok esetében egymásba kapcsolódnak a műveltség tartalom említett

rétegei: egyrészt szolgálják a mozgásműveltséget, másrészt a kondicionálás és kompenzálás funkcióját is betöltik.

A testgyakorlatok jellemzői:

Tudatos tevékenység, mert mindig valamilyen konkrét céllal alkalmazzuk: motoros teljesítőképesség a cél (koordinációs, vagy kondicionális képességfejlesztés); meghatározott sportági technika oktatásának előkészítése a cél; lábboltozat erősítése a cél; óvodások-kisiskolások alapvető mozgáskészségeinek fejlesztése a cél, stb.

Mindig szomatikus tevékenységet jelent. Báthori (1985) és Makszin (2002) szerint a mozgásos cselekvés az emberi test mozgáslehetőségeire épül.

Az óvodai illetve a kisiskolások testnevelésnek legfontosabb tartalmát az alapvető mozgáskészségek és mozgásformák alkotják. Gyakorlásukkal lerakjuk a mozgásműveltség alapjait, és olyan gazdag fizikai ingerekhez juttatjuk a gyermekeket, amelyek az egészséges testi fejlődés feltételeit jelentik.

A testnevelés természetesen minden nevelési szinten alkalmazza a testgyakorlatokat, annak fejlesztő, előkészítő, kompenzáló, és korrigáló hatásaival egyetemben

### **A 3-10 év közötti gyermekek életkori sajátosságai**

Az emberi élet során a morfológiai, a funkcionális változások dinamikája nem egyenletes. A mennyiségi és működési változások alapján lehet az egyén életét különböző életszakaszokra bontani.

A gyermekek növekedésében és egészséges fejlődésében mindig felismerhető több-kevesebb szabályszerűség annak ellenére, hogy az egyes részek változásai sebességében, irányában eltérések tapasztalhatók.

Általánosan meghatározott életszakaszok

- újszülöttkor 1-10 nap
- csecsemőkor 10 nap-1 év
- korai gyermekkor 1-3 év
- első gyermekkor 4-7 év
- második gyermekkor 8-11 év (leányok) 8-12 év (fiúk)
- serdülőkor 12-15 év (leányok) 13-16 év (fiúk)
- ifjúkor 16-20 év (leányok) 17-21 év (fiúk)

A 3. életév az önállóságra való törekvés kezdetét jelenti. Ebben az életkorban a gyermek uralja mozgását és azt gazdaságosan használja. Az egészséges gyermeknél a hatékony szem-kézkoordináció az előzetes szem-test koordinációtól függ. Ez azt jelenti, hogy a durva tovaaladási munkákban (mászás, járás, futás, ugrás) megnyilvánuló testmotorium, amely a

megfelelő staitka alapján alakulhat ki, képezi a finomabb motorikus minták alapját (forgás, manipulálás, stb.). Az óvodáskorban (3-6 év) a gyerekek magassága gyors ütemben nő.

[2:164]

### **A 6-12 év közötti gyermekek életkori sajátosságai**

Hatodik életév fordulópont a gyermek életében. Fizikai és értelmi fejlődése egyenletes. Nincsenek feltűnő, gyors változások annak ellenére, hogy testalkatában, képességeiben, kapcsolataiban jelentős változáson megy át. Ideje nagy részét a családjától távol tölti, önállósága növekszik, szoros barátságokat alakít ki. Más időszakokhoz viszonyítva nagyobb hajlandóságot mutat a szabályok és a felnőttek kívánságainak elfogadására.

#### Testi változások

Az iskolakezdés idejére esik az első alakváltozás. A végtagok a törzshöz képest hosszabbak lesznek, az izmok erősebben kirajzolódnak. A pocak, s ezzel a babás alkat eltűnik, az arcvonások is változnak. Kihullanak az első tejfogak, megjelennek a maradandó fogak. A szervezet teherbíróbb lesz, megritkulnak betegségek. Az alakváltozás látványos jele, hogy a gyermek képes lesz megérinteni a fülét a fején átvetett kezével...

Ez a korszak a mozgásos játékok kora, ehhez a gyermek ereje és képessége is adott. A kar és a láb erősödésével a mozgásformák gazdagodnak, biztonságosabbá válnak; a gyermek olyasmit is meg tud tenni, amit addig nem mert. Ugyanakkor az idegrendszer érése miatt arra is képes, hogy mozgásigényének kielégítését későbbre halassza, ezért tudja végigülni a tanórákat. A nagymozgások mellett a kézzel végzett mozdulatok is finomodnak; ez az írás megtanulásának alapja.

Ebben a korban a gyermek izomereje egyre növekszik, szinte állandón mozogna. Fut, mászik, ugrál, csúszkál és persze verekszik. A mozgások lendületesek, hirtelenek, és néha bizony durvák. A mozgásszükséglettel együtt jár a cselekvésszükséglet is, de a tevékenységekben még nincs állandóság. Inkább ötletszerűen váltakoznak, újabb és újabb játékokba fognak, aztán hirtelen abbahagyják és másba kezdenek.

Kilenc-tízéves kortól érkezik el a sportolás kora; a mozgások szabályosabbak, eredményesebbek. Szinte minden sportot élvezettel űznek a gyerekek. A mozgás örömeinek, az erő megmutatásának szükséglete, a testi vetélkedés fiúknál, lányoknál egyaránt a fejlődés része. Ekkor már nem tapasztalható a hirtelen cselekvésváltás: kitartó, céltudatos mozgásra, tevékenységre képesek.

#### Képességek

A kisiskolás gyermeknek már nemcsak a rajz, a feladat befejezése, vagyis az „eredmény” okoz örömet, de egyre inkább az alkotás folyamata is. A feladatteljesítés örömeért nagyobb, kitartóbb erőfeszítésre is képes; tevékenységei egyre összetettebbé válnak.

Érdeklődése a külvilág felé fordul. Jó megfigyelővé válik, következtetési képessége fejlődik. Egyre inkább reális, a valósághoz közelítő képet alakít ki a külvilágról: felfedezi, vagy legalábbis megsejti az ok-okozati összefüggéseket, így aztán kíváncsisága – a tudományos kérdések mellett – a születés problémájára és a nemiségre is kiterjed, zavarba ejtő kérdéseket téve fel a témával kapcsolatban.

A 6-12 évesek élvezik a hangokat, zörejeket, az élénk színeket, a hirtelen fényhatásokat. Óriási örömmel lármáznak, gyakran kiabálnak, hangoskodnak.

Ebben az időben sok mindent gyűjt a kisiskolás. Készítést érez, hogy a dolgokat osztályozza, sorrendbe rakja, s ezzel jobban megismerje, „birtokba vegye” azokat.

#### Kapcsolatok

Az iskolakezdéssel egyidejűleg lazul a gyermek családi kötöttsége. A 6-7 évesek már tudatosan törekednek az önállóságra, a szülőktől, családtól való függőség csökkentésére. A következő években aztán a gyermek egyre inkább „leválik” a szüleiről (így nevezik a pszichológiában, amikor az ember azt veszi észre, hogy kisiskolás korú gyermeke szívesebben megy moziba a barátaival, mint a családjával). A gyermek igyekszik minél több gyermekcsoportnak a tagjává válni. A 6-7-évesek játékszükséglete a korábbi évekhez képest nem csökken, de a játék tartalma és módja megváltozik: a szerep- és szabályjátékokban élményeit, kapcsolatait teremti újjá, s közben megtanulja a szabályokhoz való alkalmazkodást. Sokszor annyira elmerülnek a csoportos játékban, hogy nem érzékelik az idő múlását, így ebben az életkorban sokan közülük pontatlanok.

Ezekkel a folyamatokkal megkezdődik a felnőttektől a kortársakhoz való átpártolás időszaka, ami a korszak vége felé teljesedik ki. A kisiskolás jobban érzi magát a barátai között, mivel ott egyenrangú lehet, nem nehezedik rá a felnőttek „nagysága”, s ez megfelelő közeget teremt számára az önérvényesítéséhez.. Versenyez az elismertségért; ekkor jelenik meg az érzelmileg erősen motivált kötelességtudat (ezért olvassák 11-12 éves korban nagy élvezettel a Pál utcai fiúk-at). A gyermek a barátok között tapasztalja meg, hogy véleményével, egyéniségével hat a társaira. A kortárs csoportok megerősítik benne a szabályokhoz való tudatos alkalmazkodás igényét, készségét.

Ezeket a fejlődési állomásokat a környezet elismerő, támogató magatartása segítheti, gazdagabbá teheti. Nagy élvezetet jelent a 6-12 éves gyermekkel való beszélgetés: a gondolkodásában bekövetkező változások nyomon követése, annak megfigyelése, hogyan

válik egyre önállóbbá, hogyan lesz egyre „nagyobb”. Ugyanakkor – egyre ritkábban ugyan –, még igényli a testi kontaktust, néha még megpihen a szülei mellett, örömmel fogadja a simogatást, a puszit [13].

### **A testi képességek jellemzése és fejlesztésük**

Az ember nagyon sokféle képességgel rendelkezik. Azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a mozgástevékenység sikeres végrehajtásának lehetőségét biztosítják, nevezzük testi képességeknek. A teljesítőképeség növelésére való törekvés maga után vonja az egyéni képességek állandó fejlesztését.

A mozgások teljesítmények alapfeltétele a test, a szervek, szervrendszerek működése funkcionálása. A teljesítményhez pszichikai készletetés, az energiák mobilizálása szükséges. Tágabb értelemben a pszichikum is a teljesítmények alapfeltétele. A mozgásos tevékenységben a domináns funkció alapján különböztetjük meg a mozgásvégrehajtás feltételét a testi képességek csoportjait, nevezetesen a kondicionális és koordinációs képességeket és ezeket gyűjtőfogalomként motoros képességnek is nevezik.

A kondicionális képességek a sportteljesítmények feltételének tartott testi képességek egy csoportja, amelyhez az erő, a gyorsaság, és az állóképesség tartozik. Alapvető kondicionális képességek az izomműködés jellege és energetikai háttere alapján, különíthetők el. (erőkifejtés – izomkontraktilitás, állóképesség-izomanyagcsere, gyorsaság – vezérlés függvénye)

A koordinációs képességekben a szabályozási folyamatok játszanak vezető szerepet. A szakemberek az ügyességet, komplex koordinációs képességnek nevezik.

A testgyakorlatok alkalmasak valamennyi testi képesség fejlesztésére, de különböző mértékben. A testi képességek fejleszthetősége az egyéni adottságoktól függ.

Alapvető testi képességek: az erő, gyorsaság, állóképesség és ügyesség..(romániai felosztás)

Kondicionális képességek: állóképesség, erő, gyorsaság.

Koordinációs képességek: ügyesség és specifikus koordinációs képességek: egyensúlyérzék, térérzékelés, izomérzékelés, (kinesztetikus) tempó és ritmusérzék, iram és időérzékelés.

(magyarországi felosztás)

A mozgások eredményes végrehajtásának lehetőségeit az ízületek mozgékonyasága, a lazaság, hajlékonyság ruganyosság és a robbanékonyaság képességei is biztosítják. Az alapvető testi képességek sokszorosan összetett képességek, így a mozgás végrehajtásához szükséges egyéb sajátosságokat is magukba foglalják.

Az alapvető testi képességek az óvodás korcsoportokban különböző szintűek, fejlődésük tempója pedig egymástól eltérő.

#### **4.1 A testgyakorlatok funkciói**

- Hatásuk pontosan adagolható: az egész testre vagy izomcsoportra.
- Életkorhoz igazíthatók.
- A terhelés intenzitását és terjedelmét is növelhetjük, csökkenthetjük.
- Használhatjuk kondicionális és koordinációs képességek, valamint ízületi mozgékonyosság fejlesztésére.

Attól függően választjuk meg a gyakorlat típusát, hogy mit szeretnénk elérni, illetve a gyakorlatok variálásával és kombinálásával úgy alakítjuk át azokat, hogy a kívánt hatásuk legyen. [2:167]

#### **A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete**

##### **Térbeli jellemzők:**

- minden gyakorlatnak van kiinduló helyzete;
- a kiinduló helyzettől a befejező helyzetig megtett távolság a *mozgás terjedelme* (helyváltoztatás, helyzetváltoztatás).

##### **Időbeli jellemzők:**

- a mozgás időtartama: a megindítástól a befejezésig eltelt idő;
- a mozgás sebessége: az időegységre eső megtett úttal határozható meg;
- a mozgás tempója: a sebesség függvénye, mely az időegységre eső mozgás gyakoriságát, számát, mennyiségét mutatja (lassú, közepes, élénk, gyors);
- a mozgás ritmusa: a mozgásrészek tér- és időbeli paramétereinek váltakozása (hol azonos, hol különböző időtartamú alapformáknak valamilyen ütembeosztás szerinti sorát értjük, mely lehet szabályos vagy váltakozó);
- a mozgásütem: a gyakorlat vagy a gyakorlatrész azon időtartama, amíg a mozgás lezajlik, melyet számmal jelölünk (2, 4, 8 vagy többütemű gyakorlat).

##### **Dinamikai jellemzők:**

- statikus erő kifejtés: a külső és belső erők egyensúlyban vannak (elmozdulás nem történik, de izomfeszülés igen, pl.: lebegőülés, törzdöntés helyzete stb.);
- dinamikus erő kifejtés: a külső és belső erők egymásra hatása révén elmozdulás történik:
  - ha a belső erő nagyobb, és legyőzi a külső ellenállást, pl.: törzsemelés, karemelés stb., legyőző erő kifejtésről beszélünk;
  - a külső erő győzi le a belsőt, pl.: állásból ereszkedés guggoló támaszba, karleengedés stb., engedő vagy fékező erő kifejtés.



Egy gyakorlat szerkezeti és terhelési összetevőinek sokféle módon történő megváltoztatását gyakorlatvariálásnak nevezzük.

A gyakorlatvariálás és - kombinálás célja:

- a szervezetre kifejtett sokoldalú általános és sokoldalú hatások elérésén keresztül a motoros képességek fejlesztése;
- a különböző szervrendszerekre kifejtett hatások fokozása, csökkentése, megfelelő adagolása vagy a hatás megváltoztatása;
- a terhelés megfelelő terjedelmének és intenzitásának kialakítása;
- az edzés változatossá tétele;
- a mozgás- és gyakorlatrepertoár fejlesztése.

A gyakorlatvariálás eszközei:

- Szerkezeti összetevők variálása:

- variációk a térbeli összetevőkkel: a kiinduló helyzettel, a mozgásiránnyal, a mozgásterjedelemmel, a befejező helyzettel;
- variációk az időbeli összetevőkkel: a gyakorlat időtartamával, a tempóval, a sebesség változtatásával, a gyorsítások, lassítások kezdeti időpontjaival, időtartamaival, a gyakorlatot alkotó mozdulatok és az egész gyakorlat ritmusával, a különböző ritmusmintákkal.

- Terhelési összetevők variálása:

- variációk az ellenállás nagyságával, az ismétlések számával, a szériákkal, a pihenőidőkkel.

- Különböző szerek használata. [8: 37-38]

## **4.2 Mozgásos játékok**

A játékoknak- jelentőségükre való tekintettel - kiemelt szerepet kell kapniuk minden korosztály testnevelésében. Fontosságuk érzékeltetésére felsorolunk feladatokat és funkciókat, amelyek ellátására különösen alkalmasnak nyilvánulnak.

Az óvodai testnevelésben elsősorban a testi és szellemi fejlődés elősegítése miatt tartjuk nélkülözhetetlen eszköznek. A játék során alakul és fejlődik a gyermekek figyelve, gondolkodása, képzelete, emlékezőképessége, akaratereje, tudatosodik önmagukhoz és társaikhoz való viszonyuk. Mivel mozgásos játékokról beszélünk, így a fizikai ingerek a játék során „mintegy észrevétlenül” járulnak hozzá a testi fejlődéshez. Fejlődik személyiségük egésze, a motoros, az értelmi és a szociális összetevőivel összhangban. A játék a nevelési/

fejlesztési célokon kívül színessé, élvezetessé, érdekessé teszi a foglalkozásokat, maximálisan kielégíti a gyermekek mozgás- és játékigényét. Úgy, hogy közben tanulnak is! Megteremtődnek a mozgás- játék és sportműveltség kialakításának a feltételei. Az óvodai testnevelésben, illetve a kisiskolások testnevelésében elsősorban a szerep- vagy utánzójátékokat, valamint az egyszerűbb feladat- és szabályjátékokat alkalmazzuk a feladatok és a funkciók ellátására.

Az iskolai testnevelésben is érvényesülnek a felsorolt biológiai és pedagógiai értékek. De az iskolafok sajátos céljainak megfelelően további értékeivel is számolhatunk. Bővül, és magasabb szintet képvisel az életkorhoz igazított tanulás tartalma. Ebben a sportági technikákat is magába foglaló tanulási folyamatban az ismeretszerzés kiváló eszközeit üdvözölhetjük a mozgásos játékokban, amelyek kisjátékok és testnevelési játékok formáját öltik. Mozgástapasztalatok szerzése, a feladatmegoldó-kombinációs képesség fejlesztése, a technika és taktika oktatása „játékosan” nagy hatásokkal valósítható meg. Az ismeretszerzés mellett a fizikai képességek fejlesztésére is alkalmasak az adekvát, életkorhoz igazított testnevelési játékok. A játék szórakoztató jellege minden ember számára elsőrendű élményforrás. Ezt a lehetőséget a testnevelésnek ki kell használnia! A testnevelés megszerettetése nem csak egy megoldandó feladat, hanem egyéni és társadalmi érdek. Aki megszereti a testnevelést, az, nagyobb valószínűséggel életvitelébe is beépíti az örömforrásként funkcionáló testedzést, fizikai aktivitást. Így a gyermek/ifjú hallgatóként a felsőoktatás testnevelésében, majd felnőttként az egészségmegőrző rekreációs sporttevékenységében is nagyobb kedvvel és meggyőződéssel vesz részt. A játékok konkrét formái az életkornak megfelelően változnak, a szabályok bővülésével a versengés és a teljesítmény irányába mozdulnak el.

A játék még számos most nem ismert funkciókat és feladatot oldhat meg. Nem hagyhatjuk említés nélkül azt, hogy a játék segíti a tanárt/a foglalkozásvezetőt a tanuló/ diák / hallgató/ felnőtt személyiségének megismerésében. Mindenki megnyílik, ahogy mondani szokták, leplezetlenül feltárul játék közben. De a játékban résztvevő is megismerheti önmagát: erényeit, hibáit, hiányosságait. Növekszik az önismerete, önbecsülése. Reálisan megítélheti önmaga és mások teljesítményét. Megbecsülheti önmaga és mások teljesítményét.

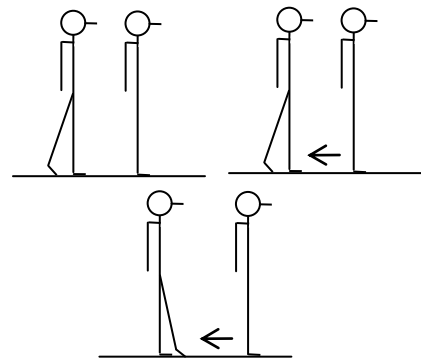
Biológiai, pedagógiai, didaktikai, motivációs, személyiségmegismerő/önismereti feladatok és funkciók bontakoztak ki a játékokkal kapcsolatban. Megállapíthatjuk, a játék igazi kincs a testnevelés számára. [14]

## A mozgásos gyakorlategyek meghatározó tényezők

A gyakorlategy irányja

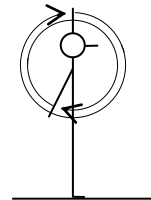
- Előre és hátra: a mélységi tengely irányába történő mozgás. Átfordulásoknál a fej mozgása határozza meg: ha az arc közeledik a mélységi tengelyhez, úgy a gyakorlategy irányja előre átfordulás vagy előre forgás.
- Oldalt: balra és jobbra végezhető a szélességi tengely irányába. (Korlátan szükséges megjelölni, hogy melyik karon történik a fordulat).
- Fel és le: a hosszúsági tengely irányába.
- Rézsútosan: az előző három fő irány köztes helyzetei irányába.
- Kifelé és befelé: meghatározása attól függ, hogy a végtag a test középső harántsíkjától távolodva, vagy ahhoz közeledve kezdi meg a mozgást. (Oldalsó középtartásból karkörzés befelé – lefelé megjelölés szükséges. Körzéseknél mindig a kezdő irányt kell megjelölni).
- Az ellépés irányja: nyíllal kell jelölni. Ha nyilat nem használunk, akkor lépő állást jelöl.

Kilépőállás. (Még: 5.1.5.1. pont).

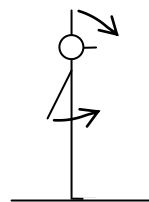


A kar mozgását jelölő nyíl: nyíllal és körívvel jelöljük. Az irányjelző körívet mindig a kiinduló testhelyeztetnél kell meghúzni. Azt a pályát kell jelölni körívvel, amelyet a kar (az ujjhegyek) „végigjár.”

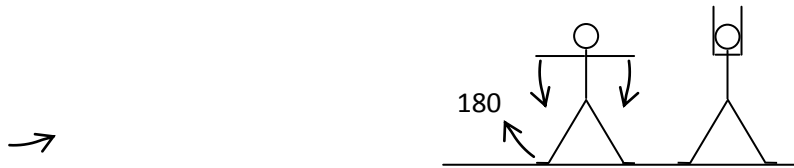
A malomkörzés irányja:



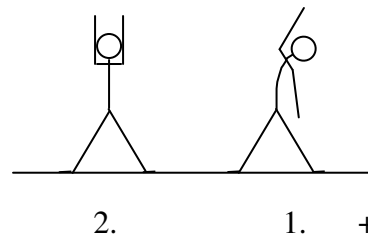
A kartartás csere irányja: kettős nyíllal jelöljük.



A fordulat iránya: balra végezve elég a fordulat nagyságát fokokban feltüntetni a vonal fölött, a két ábra között. Jobbra fordulat esetén a fordulatot jelző szám alá álló keresztet kell tenni.

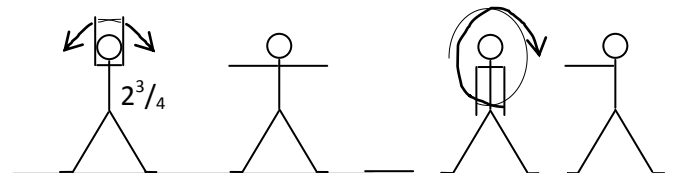


Ellenkező irányba végzett gyakorlatelem: a vonal alatt álló kereszttel jelöljük.



A gyakorlatelem kiterjedése: a kiinduló helyzettől a mozgást befejező helyzetig megtett távolság.

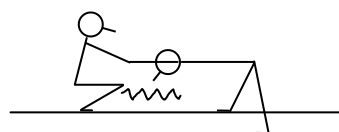
A körzések kiterjedését a  $360^\circ$ -os teljes kör alapján kell meghatározni.  $360^\circ$ -os körzést egy-egységnek számítunk, és aszerint lehet például: 2 karkörzés előre, vagy  $2\frac{1}{2}$  karkörzés hátra. Ha a karkörzés kiterjedése nem éri el az 1 egységet, akkor lendítésről beszélünk a befejező kartartás megjelölésével.



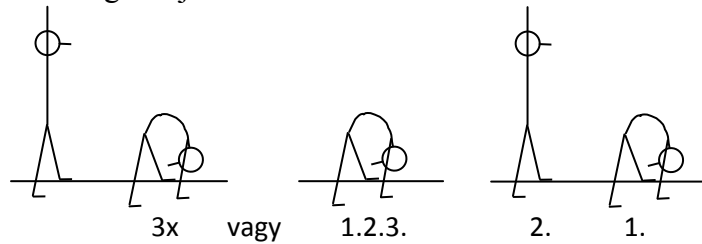
Az átfordulások nagyságát akkor kell megjelölni, ha az  $360^\circ$ -nál (1 egységnél) nagyobb. A teljes átfordulás részét is átfordulásnak mondjuk. Például: fejjállásból guruló átfordulás előre - és nem  $\frac{1}{2}$  átfordulás.

Után mozgás: a mozgásos gyakorlatelemet követő rövid, ellenirányú mozgás után a gyakorlatelem megismétlése. Csak akkor használjuk a jelzését, ha a gyakorlat értelmezését a rajzírás e nélkül kétségesse tenné.

Az után mozgás jelölése a vonal felett

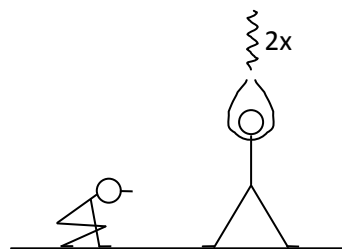


Az után mozgás jelölése a vonal alatt: ebben az esetben a hullámvonal leírása szükségtelen, mert a mozgásos gyakorlatelemet követő ellenirányú mozgást, ha az eléri a kiinduló helyzetet, akkor két ütem alatt végeztetjük.

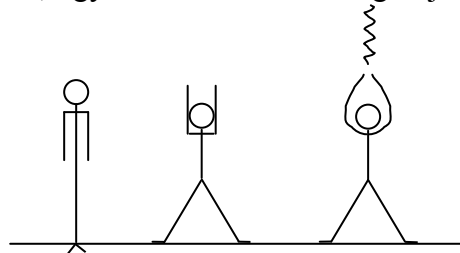


A taps és a bokázás száma: a kéznél, illetve a bokánál függőleges hullámvonallal ábrázoljuk.

Önálló ütemre végzett tapsot a hullámvonal mellett számmal jelöljük.



Egy testhelyzet elfoglalásakor nem végeztünk tapsot, de az azt követő ütem alatt ugyanabban a testhelyzetben taps következik, úgy a következő ütem figuráját újra lerajzoljuk a taps jelével.



A szökdelések száma: a levegőben elfoglalt helyzetet ábrázolva, szorzó számmal tüntetjük föl a szökdelés számát.



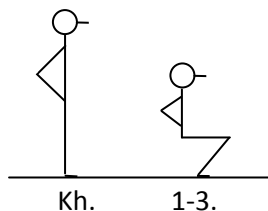
Ütemtartás nélkül végzett mozgásos gyakorlatelem rugózás, hajlítások, döntések, taps, szökdelés, bokázás, stb. - jelölése a vonal alatt fekvő nyolccassal történik.



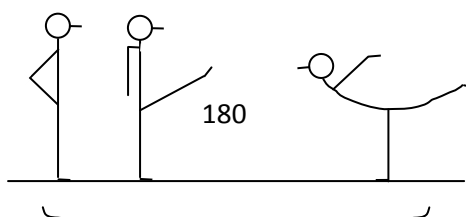
A mozgás sebessége: a megtett út és a mozgási idő viszonyával fejezzük ki. Időegység alatt mennyi utat tesz meg a mozgást végző test vagy testrész. Ennek megfelelően: nagyon lassú, lassú, közepes, élénk, gyors és igen gyors formái lehetnek.

A tempó: időegység alatt a mozgásos gyakorlatelemet folyamatosan hányszor végzi a tanuló.

Több ütem alatt végzett mozgás: a gyakorlatelem végrehajtására szánt ütemeket kötőjellel írjuk a vonal alá.



Egy ütem alatt végzett többféle mozgáselem: a lerajzolt mozgáshelyzeteket a vonal alatt, a két végén felgömbülő vonallal összekötjük.



A ritmus: a gyakorlatelemeket alkotó mozdulatok időben és erő kifejtésben érvényesülő hangsúlyozása határozza meg. [7: 52]

### 5. A testnevelő óra sajátos feladatai

A testnevelés órának három féle feladatot kell megoldania.

Ezek lehetnek:

- élettani,
- pedagógiai,
- pszichológiai feladatok.

#### Feladatok az óraserkezt tükrében:

Élettani feladatok	Pedagógiai feladatok	Pszichológiai feladatok
<b>Bevezető rész</b>		
- szervezet, szervrendszerek előkészítése	- öltözőrend, létszámellenőrzés, sportöltözék ellenőrzése, sorakozás, stb. - szervezés	- érdeklődéskeltés, célorientálás, gyakorlási készség megteremtése, stb. - motiválás
<b>Fő rész</b>		
- fokozatos terhelésnövelés - terhelés, pihenés optimális arányának megteremtése	- a fő oktatási, képzési feladatok megoldása - súlypontozott feladatok	- tanulás, gyakorlás, feladatteljesítés - teljesítményorientáció,

- maximális teljesítőképeség	megvalósítása - játékgény kielégítése	örömszerzés, bizonyítás, élmények
<b>Befejező rész</b>		
- szervi lecsillapítás, levezetés	- szerek helyrerakása, a gyakorlőhelyek rendbe hozása - objektív értékelés, előre tekintés, elköszönés, öltözőbe vonulás, tisztálkodás	- érzelmi hatások növelése - érdeklődés fenntartása

[4: 166]

A tananyag és a feladat két különböző fogalom, bár szorosan összefüggenek egymással. Egy anyag többféle feladat megoldására alkalmas és fordítva, egy feladat többféle anyaggal is megvalósítható.

A testnevelés órának három fő feladata van, melyek pedagógiai feladatok:

- oktatási feladat,
- képzési feladat,
- nevelési feladat.

Az oktatás, képzés és nevelés egységet alkotnak. A részfeladatok szétválasztását e tervezés teszi szükségessé.

**Oktatás:** az a folyamatos tevékenység, amelynek során a pedagógus irányításával a tanulók feldolgozzák az ismeretek meghatározott rendszerét, a pedagógus megtanítja a tanulókat arra, hogyan kell az ismereteket felhasználni és alkalmazni. [9]

**Képzés:** az elsajátított ismeretek alapján a szükséges jártasságok, készségek és képességek kialakítása. [16]

**Nevelés:** az a céltudatos és tervszerű tevékenység, amely arra irányul, hogy a felnövekvő nemzedéket a társadalom hasznos tagjává formálja. [16]

Oktatási (didaktikai) feladat: Az iskolafoknak megfelelően minél nagyobb mozgástapasztalat, a mozgásfeladatok megoldásához szükséges széles cselekvési bázis, általános és speciális mozgásműveltség kialakítása. Alapvető mozgáskészségek kialakítása.

Képzési feladat: a motoros képességek fejlesztését, elméleti ismeretek alkalmazását foglalja magába.

Nevelési feladat: Pozitív személyiségjegyek, viselkedési szokások kialakítása, megerősítése. Főleg értelmi hatások. Spontán helyzetekből gyakran adódó helyzetek azonnali megoldást kívánnak. Az óra három fő feladatának meghatározása **konkrétságot** igényel. [9]

### 5.1 A testnevelési óra szerkezete

A bevezető rész lehetséges feladatai	Tartalom
1.) általános és sokoldalú előkészítés - a szervezet optimális előkészítése	Változatos anyagkiválasztás -alapkészségek

<ul style="list-style-type: none"> <li>- sérülések elkerülése</li> <li>- izmok, szalagok, vérkeringés, idegrendszer, anyagcsere folyamatok fokozott működési szintre hozása</li> <li>2.) speciális előkészítés <ul style="list-style-type: none"> <li>- az adott órára</li> <li>- több órán keresztül</li> </ul> </li> <li>3.) iskolai és civilizációs ártalmak megelőzése</li> <li>4.) az óra és az osztály megszervezése</li> <li>5.) érdeklődés felkeltése, jó munkahangulat teremtése</li> <li>6.) motoros képességek fejlesztése</li> <li>7.) oktatási feladatok megoldása</li> <li>8.) játékgigény kielégítése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnasztika</li> <li>- iskolai és népi játékok</li> <li>- sportági mozgások</li> <li>-cél gyakorlatok</li> <li>- rávezető gyakorlatok</li> <li>- testtartásjavító gyakorlatok</li> <li>- lábtorna</li> <li>- öltözőrend</li> <li>- gyakorlólhelyek és szerek előkészítése</li> <li>- rendgyakorlatok</li> <li>- érdeklődés keltése a tanulóban</li> <li>- az óra anyagának ismertetése</li> <li>- játék</li> <li>- célgimnasztika</li> <li>- sportági mozgások</li> <li>- játékok</li> <li>- rend- és előkészítő (gimnasztika) gyakorlatok</li> <li>- egyszerű, kis terhelésű cselekvések gyakorlása, pl. labdavezetés</li> <li>- iskolai és népi játékok</li> <li>- sportjátékok</li> </ul>
<b>A fő rész lehetséges feladatai</b>	<b>Tartalom</b>
<p>A céloknak megfelelő oktatási, képzési feladatok megvalósítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.) oktatási folyamat feladatai</li> <li>2.) motoros képességek fejlesztése</li> <li>3.) játékgigény kielégítése <ul style="list-style-type: none"> <li>Párosulhat: - képességfejlesztéssel</li> <li>- alkalmazással</li> <li>- tapasztalatszerzéssel</li> </ul> </li> <li>4.) követelmények számonkérése</li> <li>5.) a munka megszervezése, az osztály átszervezése</li> </ul>	<p>Különböző mozgásformák, sportági mozgásanyag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konkrét tananyag az elsajátítási célszintnek megfelelően</li> <li>- célgimnasztika</li> <li>- sportági mozgások</li> <li>- játékok</li> </ul> <p>Maximálisához közeli terheléssel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- iskolai és népi játékok</li> <li>- sportjátékok</li> <li>- rendgyakorlatok</li> </ul>
<b>A befejező rész lehetséges feladatai</b>	<b>Tartalom</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1.) élettani, pszichológiai megnyugtatás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- könnyű, lazító gimnasztika</li> <li>- ritmikus tornaelemek</li> </ul>



2.) a tanult ismeretek ellenőrzése, esetleges házi feladat	- egyszerű játékok - sportjátékok egyszerű elemei - testtartásjavító gyakorlatok - légzőgyakorlatok
3.) értékelés	- az órai munka minősítése az egész osztályra vagy egyes tanulókra vonatkozóan
4.) rendteremtés, elköszönés	- ismeretek rögzítése - pozitív érzelmek megerősítése

Az óra időpontja (első, utolsó), az órát követő szünet hossza befolyásolhatja az óra tényleges hosszát. [5: 169]

### **Óravezetés és szervezési problémák alsó tagozatban**

#### Tornaterem

- A tér jó kihasználása
- Szerek kihasználása
- Maximális gyakorlási lehetőség biztosítása
- Az osztály mozgatása

#### Udvar

- Időjárás (öltözet – terhelés)
- Nagy térben elvész a hang
- A tanulók kívül eshetnek a látótéren
- Ülés, fekvés, térdelés mellőzése.
- Az osztály felállításának iránya
- A szerek mozgatása
- Játékválasztás

#### Kondicionáló terem

- Képességfejlesztő óra
- Bemelegítés
- Szellőztetés
- Terhelés – szériaszámok, ellenállások – pihenés
- Erősítő gépek használata + kiegészítő feladatok

#### Tömbösített órák

- Terhelés
- Anyagkiválasztás, feladatok
- Utaztatás
- Időkihasználás

#### Szükségterem, folyosó, tanterem

- Kicsi terület, alacsony belmagasság
- Gazdaságos helykihasználás
- Gondos szervezés

Fokozottabb fegyelem [5: 179]

## 5.2 Foglalkoztatási formák

A szervezési munka, a jó foglalkoztatási forma megválasztása a tartalmi feladatok megvalósításának feltétele.

A foglalkoztatási forma megválasztásánál figyelembe kell venni:

- A rendelkezésre álló idő.
- A feldolgozandó tananyag mennyisége és minősége.
- A lehetőségek (gyakorlókörök, eszközök, szerek).
- A csoport létszáma.
- Az oktatási módszerek.

A csoportosítás a szerint történik, hogy egyidejűleg azonos vagy különböző tananyaggal foglalkoznak-e a tanulók. Ennek alapján két fő formát különböztethetünk meg:

1. **Osztályfoglalkoztatás** - a) együttes  
b) csoportonkénti  
c) egyénekenkénti
2. **Csapatfoglalkoztatás** - a) együttes  
b) csoportonkénti  
c) egyénekenkénti

1. Osztályfoglalkoztatás: minden tanuló azonos tananyaggal, feladattal vagy feladathelyzet megoldásával foglalkozik.

**a) Együttes osztályfoglalkoztatás**: az osztály minden tanulója egyidejűleg azonos vagy eltérő ütemben dolgozik.

Alkalmazható például:

- Gimnasztikai gyakorlatoknál
- Rendgyakorlatoknál
- Képességfejlesztő gyakorlatoknál
- Egyes sportági technikai elemek tanulásánál
- Összefüggő tornagyakorlatok összeállításánál, gyakorlásánál
- Mozgásformák gyakorlásánál
- Meghatározott feladathelyzet megoldásánál
- Játékoknál, stb.

Az azonos ütemű végrehajtás közvetlen tanári irányítással történik, az eltérő ütemű végrehajtás önálló munkavégzést jelent közvetett tanári irányítással.

**Az együttes osztályfoglalkoztatás előnyei:**

- Jó az időkihasználás, magas gyakorlatszám, hatékony tanulás biztosítható.
- Közvetlen tanári irányítás esetén a terhelés szabályozható.
- Jól követhető a diákok tanulása, típushibák javításának lehetősége jó.
- Az önálló munkavégzés lehetőséget ad a saját tempóban történő tanulásra.
- Önálló gyakorlás esetén az egyéni hibák hatékonyan javíthatók, segítségadás.
- Kedvező feltétel metodikai eljárások alkalmazására.
- Minden korosztály számára előnyös

Az egyidejű és azonos tempóban történő gyakorlás **hátránya**, hogy a tanulókat egyénileg nem lehet elég alaposan megfigyelni.

**b) Csoportonkénti osztályfoglalkoztatás:** az osztályt 2-3 csoportra bontva a csoportok egymás után ( a csoport tagjai egy időben) vagy egyidejűleg ( a csoport tagjai egymás után) hajtják végre a feladatot.

Ezt a munkaformát indokolhatja:

- a tananyag jellege,
- nem elegendő szer vagy tornaszer.

**Előnyei:**

- Alkalmazkodik a szerellátottsághoz.
- Egyes tananyagok gyakorlásánál biztosítja a terhelés – pihenés megfelelő arányát.
- Várakozás közben megfigyelhetők a társak, információ szerezhető a végzendő feladatról.
- A társak megfigyelése motiváló hatású lehet.
- A tanár pontosabb információt kap a diákok tanulásáról

**Hátránya** a gimnasztikai, illetve a képességfejlesztő gyakorlatoknál érzékelhető, ha kevés a szer. Ekkor az időkihasználás kedvezőtlen, ami enyhíthető kiegészítő feladatokkal.

**c) Egyénekenkénti osztályfoglalkoztatás:** a tanulók egymás után hajtják végre ugyanazt a feladatot.

Gyenge szerellátottság, vagy kicsi gyakorlóhely esetén szükségmegoldás. Indokolt lehet pl. összegző értékelésnél.

**Előnyei:**

- Alkalmankénti használata motiváló hatású.
- A társak munkájának meg- és elismerése.
- Lezáró értékelésnél a tanulás minőségét tudatosíthatja a tanár.
- Osztályozásnál indoklási lehetőségű

**Hátrányai:**

- Rossz az időkihasználás.
- Sok az állásidő.
- Alacsony a terhelés.

**Ritkán alkalmazott forma.**

2. Csapatfoglalkoztatás: az osztályt 2-3 csapatra bontva minden csapat más tananyaggal, feladattal vagy feladathelyzet megoldásával foglalkozik.

Ez a foglalkoztatási forma a tanulóktól önállóságot, a tanártól fokozottabb és körültekintőbb tervező és szervezőmunkát igényel.

Kicsiknél nem alkalmazott forma. Egyszerűbb fajtája negyedik osztálytól használható.

**Előnyei:**

- Jó időkihasználás.
- Fejleszti az önállóságot.
- Erősíti a társas kapcsolatokat.
- Nagyobb lehetőség az egyéni hibajavításra, egyéni bánásmódra.

A **köredzés** az együttes csapatfoglalkoztatás sajátos formája.

Célja: képességfejlesztés, elsősorban kondicionális képességek fejlesztése.

A tanulók 6-8, esetleg 10 csoportban (max. 3-4 fő/csoport) az egyes gyakorló állomásokon önállóan dolgoznak meghatározott ideig vagy meghatározott gyakorlatszám erejéig.

Az anyagmegválasztás szempontjai: - sokoldalúság,  
- arányos fejlesztés.

A cserék rendjéről és a szükséges pihenésről a tanár gondoskodik.

A végrehajtása maximális teljesítmény 50 %-val történik. Alkalmazás 7-8. osztálytól.

**A csapatfoglalkoztatás szervezési problémái:**

1. A csapatok kialakítása
  - állandó vagy alkalmi jellegű csapatok
  - lehetséges alakítási módok:
    - rendgyakorlatok (fejlődés, kiléptetés, beosztás) választás, kijelölés.
  - homogén vagy heterogén csapat
2. A gyakorlólhelyek kialakítása, berendezése
  - szerek, eszközök fogásának, mozgásának ismerete
  - szerek előkészítése óra előtt, elrakásuk óra után
  - személyre szóló, pontos utasítások
3. A gyakorlási anyag ismertetése
  - minden feladatot az egész osztálynak kell ismertetni
4. a munkafegyelem biztosítása
  - csapatvezetők kijelölése
  - megosztott figyelem, szükség esetén közbeavatkozás
5. A munka ellenőrzése, irányítása
  - helyezkedés a legveszélyesebb gyakorlólhelyen, vagy az új anyag oktatásánál
  - a tanár mindig lássa az egész osztályt
  - a gyakorlás megszakítása csak végszükség esetén
  - hibajavítás vagy értékelés a csapatok cseréjekor
  - ha a gyakorlás nem igényel közvetlen tanári jelenlétet, változtassa helyét
6. A csapatok cseréje
  - gyakorlás megindítása, megállítása és a csere elrendelése vezényszóval
  - körforgásszerű csere azonos gyakorlási idők biztosításával

**Gyakorlatanyag megválasztás szempontjai:**

- Új anyag oktatásához ne kapcsolódjon képességfejlesztés.
- Az egyes gyakorlólhelyek feladatai ne gátolják az eredményes gyakorlást, elsajátítást.
- Sokoldalú hatásra törekvés [6, 265-268].

### **5.3 A testnevelési órák típusai**

**I. A feladatok súlypontozása alapján:**

**a, fő didaktikai feladat szerint:**

- Vegyes típusú óra. Több didaktikai feladat megoldása egy órán.
- Új ismeretet feldolgozó óra.
- Alkalmazó óra.

- Ellenőrző óra.

Két alapformája: - Felmérő óra (főleg év elején és a tanév végén) a tanulók képzettségi szintjéről, a fejlődésről ad tájékoztatást.

- Osztályozó (számon kérő) óra. Nem gyakori.

**b, képzési, nevelési célok szerint:**

- Alapozó (kondicionáló) óra. Cél a motoros képességek sokoldalú és általános fejlesztése.
- Edzés típusú óra. Cél valamilyen képesség speciális fejlesztése.
- Játék, versengés típusú óra. Cél a játék és versengési vágy kielégítése.

**II. Időtartam alapján:**

- Szimpla óra.
- Dupla (kettős) óra.

**III. A tanórán feldolgozott témák alapján:**

- Homogén óra. Egyféle tananyag.
- Heterogén óra. Többféle tananyag több sportágból. [5: 183]

**5.4 Baleset elhárítás, gondozás**

Aktív

- Felkészítés a váratlan szituációk megoldására.
- Képességek fejlesztése.
- Sokoldalú hatáskiváltás.
- Széleskörű előkészítés (pl. esésből kigurulás)

Passzív

- Szerek, gyakorlóléhelyek állapota.
- Segítségadás.
- Körültekintő szervezés, óravezetés.
- Optimális terhelés.
- Fegyelmezett munkavégzés.
- Figyelem felhívása a kritikus szituációkra.

**A tanár helyezkedése**

Általános elvek:

- legyen látható,
- lássa mindenki,
- ne zavarja a gyakorlást,
- változtassa a helyét.

Csapatfoglalkoztatás esetén:

- az új anyagnál,
- a legveszélyesebb feladatnál,
- a segítséget igénylőknél.

Verseny feladatoknál:

ne lássák, ha a tanár az indító célvonalban, hogy objektíven tudjon dönteni. [5:186]

**Értékelés, ellenőrzés, osztályozás**

**Az értékelés tárgya** a tanuló teljesítménye, **célja** a személyiségfejlesztés.

**Funkciói:**

- Didaktikai funkció – a tanulás segítése, az oktatási folyamat szabályozása
- Pedagógiai funkció – helyes önértékelés kialakítása, igényességre nevelés, motiváció
- Társadalmi funkció – a társadalmi követelményekhez történő szoktatás

**Fajtái:**

*Az oktatási folyamat tervezése, szabályozása szempontjából:*

1. Helyzetfeltáró vagy diagnosztikai értékelés célja: tájékozódás a tanulás adott szakaszának megkezdése előtt az előzetes tudás és motoros képességek felmérése a problémák, hiányosságok feltárása
2. Formáló-segítő értékelés a folyamat állandó kísérője a tanulás segítője pozitív és negatív megerősítések révén általában a tudáselemek feltárása irányul
3. Szummatív vagy összegző értékelés lezár egy hosszabb-rövidebb folyamatot globális képet alakítunk ki a tanulói teljesítmény viszonyítását jelenti a követelményekhez Fontos a szempontrendszer és az elvárások tisztázása, a következetes számonkérés. Történhet érdemjeggyel és vagy szövegesen. Az értékelés legyen tárgyyszerű, terjedjen ki a teljesítményen kívül a szorgalomra, hozzáállásra, kitartásra, aktivitásra.

*Viszonyítás szempontjából:*

4. Kritériumra irányuló értékelés: mit tudnak abból, amit tanítottak nekik?
5. Normára irányuló értékelés: mit tudnak más tanulókhoz viszonyítva?

Az értékelés szerepe a személyiségfejlesztésben.

- A személyiség minden dimenziójában változást idéz elő.  
Segíti a helyes értékítéletek kialakítását [5: 272].

Az **ellenőrzés** információgyűjtés az értékeléshez, ennek alapján az értékelés részműveletét jelenti.

Az adatgyűjtés történhet:

- méréssel (motoros képességek)
- megfigyeléssel (technikai és taktikai tudás, személyiségjegyekben bekövetkező változások)

Az **osztályozás** a szummatív értékelés mennyiségi formája.

A pszichomotoros teljesítmény elsődleges ugyan, de nem kizárólagos [5: 274].

## A kutatás bemutatása

Dolgozatom témája „Az alsó osztályos tanulók érdeklődésének formálása a testnevelés iránt” és egyben a kutatásom célja is a testnevelés presztízsének, a nevelőmunkánk értékelése, megismerése a tanítványok által felállított vélemények alapján. Diplomamunkám gyakorlati részében részletesen beszámolok az általunk végzett megfigyelésekről, a tanulók számára összeállított kérdőívről, a válaszok elméleti elemzéséről (analízisről), a kutatási anyagról és módszerről valamint az eredményekről.

### Anyag és módszer

A kérdőíves felmérést a Gyulai Általános Iskolában és a Forgolányi Általános Iskola tanulóival végeztük a 2014-2015-ös tanévben. A kapott adatok táblázatban feldolgozva megtalálhatók a diplomamunka mellékletében. Kérdéseink két nagyobb csoport köré szerveződött:

1. A testnevelés tantárgy presztízsének megítélése a tanulók körében
2. A testnevelő tanár személyiségének jelentősége a tanulók testneveléshez, sporthoz való affinitásának mértékében

### Vizsgált személyek

A kérdőíves megkérdezést mindkét iskolában hatodik osztályos tanulókkal végeztük. Azért választottuk a hatodik évfolyamot, mert úgy gondoltuk, hogy az általános iskolai alapképzés folyamán a 11-12 éves tanulók testneveléshez való hozzáállásuk még nagyon intenzív, igénylik a rendszerességet, pontosságot, odafigyelést és nem utolsó sorban eredményességre, kiváló fizikai teljesítményre törekednek.

Mindkét általános iskolában, a véletlen folytán, 26-26 tanuló kérdőíves visszajelzését dolgoztuk fel. Összesen 52 tanuló (31 leány és 21 fiú) anonim válaszait mértük fel.

### 1. A tanulók megoszlása iskolák és nemek szerint

1. táblázat

Tanintézmény	Lány	Fiú	Összesen
Gyulai Általános Iskola	15	11	26
Forgolányi Általános Iskola	16	10	26
Összesen	31	21	52

A kérdőívek kitöltése a hatodik osztályokban tanári irányítással történt. Sok kérdés magyarázatra szorult, amit a tanárok meg is adtak és a tanulók önállóan, név nélkül töltöttek ki. A kérdőív pontjai két nagy kérdéscsoport köré szerveződtek. Az első kérdéscsoportban „A testnevelés tantárgy presztízsének megítélése a tanulók körében”, a második kérdéscsoportban „A testnevelő tanár személyiségének jelentősége a tanulók testneveléshez, sporthoz való affinitásának mértékében” válaszokat kértük. A kérdések feldolgozása iskolánként, nemenként történt, százalékszámítással. (A kérdőív a mellékletben található meg.)

### **Hipotézis**

Feltételeztem, hogy a testnevelési órák és a testnevelést tanító pedagógusok megítélése kedvező a gyermekek részéről, valamint azt, hogy a testnevelés mint tantárgy megállja helyét a tantárgyak rendszerében.

### **Az eredmények bemutatása és értékelése**

Először az első kérdéscsoport - a testnevelés tantárgy presztízsének megítélése a tanulók véleménye alapján és a testnevelés tantárgy szerepére vonatkozóan - kérdéseire adott válaszokat értékelem. Ebben a kérdéskörben feltett első kérdés a következő:

#### **2. Melyik három tantárgyat szereted a legjobban? Állíts sorrendet.**

##### **Gyulai Általános Iskola**

2. táblázat

<b>Nemek</b>	<b>I. hely</b>	<b>II. hely</b>	<b>III. hely</b>	<b>Egyéb</b>	<b>Összesen</b>
<b>Lány</b>	4	3	1	7	<b>15</b>
<b>Fiú</b>	7	0	2	2	<b>11</b>
<b>Összesen</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>26</b>

##### **Forgolányi Általános Iskola**

<b>Nemek</b>	<b>I. hely</b>	<b>II. hely</b>	<b>III. hely</b>	<b>Egyéb</b>	<b>Összesen</b>
<b>Lány</b>	8	4	0	4	<b>16</b>
<b>Fiú</b>	5	2	1	2	<b>10</b>



<b>Összesen</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>
-----------------	-----------	----------	----------	----------	-----------

A testnevelés tantárgy helyének és szerepének megítélése a tantárgyak rendszerében igen fontos, hiszen a tantárgy iránti vonzalom, a tanulói affinitást és a tantárgyat oktató tanár munkájának általános értékelését kapcsolja össze. Fontosnak tartottam ezt ebben az összefüggésben is megvizsgálni, mert ez jelentősen befolyásolja a tantárgy presztízsét. Meg kell állapítanunk ebből a szemszögből azt is, hogy a testnevelésnek a többi tantárgyhoz viszonyított helye a tanulók körében milyen helyen szerepel. A táblázatból is kitűnik, inkább a fiúk részesítik előnyben a testnevelési órákat. Ez természetes igény a fiúk részéről, de a 11-12 éves korú lányoknál is még igen magas a mozgáshoz való igény. Ezt mutatja mindkét iskola adata, ahol a lányok több mint a fele a testnevelést, a tantárgyak rendszerében, első második helyre tenné.

E témakör második kérdése a következő:

### **3. Melyik tantárgyat oktató tanárt szereted a legjobban?**

#### **Gyulai Általános Iskola**

3. táblázat

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>testnevelés (G. Károly)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>matematika-informatika</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>biológia</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>magyar nyelv és irodalom (M. Gyöngyi)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>földrajz</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>mindet</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

### Forgolányi Általános Iskola

	Leány	Fiú	Összesen
<b>testnevelő</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>matematika-informatika</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>biológia</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>magyar nyelv és irodalom</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>földrajz</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ukrán nyelv</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>munka</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>mindet</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

Az előző kérdésnél már láthattuk, hogy a tantárgy megítélésében a pedagógus személyisége döntő tényező. A testnevelő tanár a tanulók általi értékelése a táblázatban jól látható. Mindkét iskolában a testnevelő tanár személyisége, valamint helye a tanulók megítélésében a második helyre csúszik. A gyulai iskolában a magyar nyelv és irodalom tanár, a forgolányi iskolában pedig a matematika-informatika tanár viszi a „pálmát”. Azt azért elmondhatjuk, hogy a gyulai fiúk azok, akiknél inkább előkelő helyen van a testnevelő tanár és ez által a testnevelés óra, más tanárral és tantárggyal szemben. Több gyulai kérdőívben, a testnevelő tanár neve gyakran szerepel, amit nem kértünk a tanulóktól, sőt kihangsúlyoztuk, hogy név nélkül írják a tantárgyat. Hasonló módon a magyar nyelv és irodalom tanár neve is több helyen szerepel. A tanár dicséretére váljon, hogy a tanítványok szívesen írják le a nevét, ami a tisztelet egyfajta jele a tanár iránt. Ez az adatsor nem azt jelenti, hogy a gyerekek nem szeretik a testnevelést vagy a tantárgyat oktató tanárt, hanem inkább egyéb tantárgyak azok, amelyek közelebb állnak hozzájuk.

A témakör harmadik kérdése:

#### 4. Hány testnevelési órát szeretnél hetente?

##### Gyulai Általános Iskola

4. táblázat

Nemek	3-nál kevesebb testnevelési órát	3-nál többet vagyis mindennap	Összesen
Leány	2	13	15
Fiú	2	9	11
Összesen	4	22	26

#### Miért szeretnél többet sportolni?

Mert:	leány	fiú	összesen
a mozgás egészséges	7	7	14
szeretek mozogni	4	1	5
élvezetes, jól érzem magam mozgás közben	3	2	5
segíteni kell egymást, hogy győzhessünk	1	0	1
fizikailag le vagyok maradva, s szeretnék megerősödni	0	0	0
sikerélményhez juthatok, szeretnék győzni	0	1	1
Összesen	15	11	26

### Forgolányi Általános Iskola

Nemek	3-nál kevesebb testnevelési órát	3-nál többet vagyis mindennap	Összesen
Leány	6	10	16
Fiú	0	10	10
Összesen	6	20	26

### Miért szeretnél többet sportolni?

Mert:	leány	fiú	összesen
a mozgás egészséges	8	4	12
szeretek mozogni	5	0	5
élvezetes, jól érzem magam mozgás közben	2	4	6
segíteni kell egymást, hogy győzhessünk	0	0	0
fizikailag le vagyok maradva, s szeretnék megerősödni	0	0	0
sikerélményhez juthatok, szeretnék győzni	1	2	3
Összesen	16	10	26

Jól tudjuk, hogy a gyerekeknek az iskolában heti három testnevelés órájuk van. Viszont azt is jól tudjuk, hogy ettől sokkal többre lenne szükség. A táblázati adatok is bizonyítják ezt. A fiúk itt is mozgásigényesebbnek tűnnek, de a lányok is „szomjaznak” a több testmozgásra és játékra egyaránt. Azok a gyerekek, akik még a háromnál is kevesebb testnevelés órát szeretnének, vagy a felmentettek, akik számára unalmas, fárasztó az óra, vagy

azok a gyerekek, akiknek gyengébb a teljesítőkéességük, s talán kudarcként élik át ezeket a testnevelési órákat.

Ha már választ adott a tanuló, hogy bizony ő mindennap tornázna, a kérdés az Vajon tudja-e, hogy miért kell rendszeresen mozogni, sportolni? Mindkét iskolában a tanulók többsége a mozgás, a sportolás egészségre gyakorolt jó hatását jelölték be. Addig lehetünk elégedettek, mi pedagógusok, amíg tanulóink szeretnek mozogni és jól érzik magukat mozgás közben. „Ép testben ép lélek” – mondotta Decimus Junius Juvenalis ókori római szatíra költő (Kr.után 60-127). Már az ókorban tisztában voltak a mozgás emberi szervezetre gyakorolt egészséges hatására. A XXI. században se feledjük el!

### 5. Hányas osztályzatot adnál a testnevelési óráknak?

#### Gyulai Általános Iskola

5. táblázat

Osztályozás	Leány	fiú	Összesen
<b>Jeles (11)</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>Jó (9)</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>Közepes (7)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Elégséges (5)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

#### Forgolányi Általános Iskola

Osztályozás	Leány	fiú	Összesen
<b>Jeles (11)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>Jó (9)</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Közepes (7)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Elégséges (5)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
-----------------	-----------	-----------	-----------

Az előző után egy megnyugtató táblázat, amelyből kiderül, hogy mennyire szeretik és értékelik a diákok a testnevelés órát. Annak ellenére, hogy nem túl sok gyereknél tartozik ez a tantárgy a „dobogós” helyre, mégis döntő többségük jelesre értékeli, ami azt sugallja, hogy nagy szükségük van a gyerekeknek a mozgásra, a sportra, a játékra, s nem utolsó sorban a mindezekre felkészítő lelkiismeretes tanárra. Ezekből az adatokból azt a következtetést vontam le, hogy közepes és jó osztályzatot azok a gyerekek adtak a testnevelési óráknak, akik csak az tanórán belül sportolnak. Akik viszont nagyon szeretnek sportolni, s járnak is valamilyen szakköre, edzésre azok ezt az órát kitűnőre értékelték. Az sem elhanyagolható, hogy kétszer több tanuló értékelt a testnevelési órát elégségesre, mint közepesre. Fontos, hogy az értékrendet megtartsuk tanulóinknál, elsősorban az egészséges életmód megőrzése szempontjából.

Témaköröm következő kérdése szorosan kapcsolódik az előzőhöz, miszerint:

#### **6. Hányas osztályzatot adnál a testnevelő tanárodnak?**

##### **Gyulai Általános Iskola**

6. táblázat

<b>Osztályozás</b>	<b>Leány</b>	<b>fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Jeles (11)</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
<b>Jó (9)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>Közepes (7)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Elégséges (5)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

##### **Forgolányi Általános Iskola**

<b>Osztályozás</b>	<b>Leány</b>	<b>fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Jeles (11)</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>19</b>
<b>Jó (9)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

<b>Közepes (7)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Elégséges (5)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

A testnevelő tanár értékelési táblázatában jól lehet látni, hogy viszonylag megegyezik a testnevelési óra értékelése a tanár értékelésével. Az iskolák egyformán értékelték, úgy a fiúk, mint a lányok magát a tanórát és a pedagógust. A forgolányi iskolában is alig-alig észrevehető különbségek vannak a testnevelő tanár és a testnevelés óra értékelése között. Véleményem szerint a gyerekeknek a mozgásigényük, a játékszeretük, a bizonyítási vágyuk azt mutatják, hogy a testnevelés tantárgy, a testnevelő tanár nagyon kedves és fontos számukra. Hiszen mi pedagógusok tudjuk, hogy a gyerekeknek nemcsak a szellemi, hanem a testi fejlődéséért is felelősek vagyunk.

Nézzük a következő kérdést, amely még a testnevelő tanár személyiségére vonatkozik:

#### **7. Dicséretet vagy szidást kaptál többet a testnevelési órákon?**

##### **Gyulai Általános Iskola**

7. táblázat

<b>Tanár értékelése</b>	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Dicséretet</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Szidást</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Mindkettőt</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

##### **Forgolányi Általános Iskola**

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Dicséretet</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Szidást</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>Mindkettőt</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

Ennek a kérdésnek az eredményeként azt a következtetést vontam le, hogy a tanulók úgy érzik, hogy előfordult, hogy szidták és dicsérték is őket egyaránt. Ez nem azt jelenti, hogy a gyerekek a rossz teljesítményükért kapnak szidást, hanem makacsságukért, pontatlan munkavégzésükért, fegyelmezetlenségükért, mely zavarja a többi diákot, a tanárt s magát az órát egyaránt. Az adatokból az is kitűnik, hogy a Forgolányi Általános Iskola diákjai talán motiválásképpen több dicséretet kapnak, mint szidást, talán kitartásukért, bizonyításvágyukért cserébe. Lényege a kérdésnek, hogy a tanári értékelésnél láthatjuk, hogy csak egyedül a szidás nem dominál a testnevelési órákon, ami többek között azt is jelenti, hogy a gyerekeknek nem kell kudarcként megélniük ezeket az órákat, hanem fegyelmezettségre, pontos munkavégzésre ösztönzi őket. Következő kérdés e témakörhöz kapcsolódóan:

### **8. Mennyire szigorú a tanár a testnevelési órán? Gyulai Általános Iskola**

8. táblázat

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Szigorú</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Engedékeny</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Változó</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>25</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

### **Forgolányi Általános Iskola**

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Szigorú</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Engedékeny</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>



<b>Változó</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
<b>Összesen</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>26</b>

Hogy milyen is a testnevelő tanár presztízse, talán ez az egyik olyan kérdés, amelyből sejteni lehet a választ. Amint látjuk, a válaszokból az tűnik ki, hogy mindkét iskola testnevelő tanára változó magatartást tanúsít leginkább. Ez számunkra arra ad magyarázatot, ha a gyerekek a testnevelés órán engedetlenek és fegyelmezetlenebbek, akkor a tanár is szigorúbb, viszont ha nincs gond a magatartásukkal és a gyerekek szívesen végzik el a kitűzött feladatot, s örömmel, szó nélkül teljesítik azt, a pedagógusnak nincs oka arra, hogy szigorú legyen. Így a testnevelés óra légköre is barátságos és meghitt lesz. A következtetés tehát mindenképpen az, hogy a gyerekek túlnyomó része szereti a testnevelés órát és nem örül annak, ha a tanár engedékeny, ami azt jelenti, hogy a gyerekek azt csinálnak, amit akarnak. Ez a korosztály (11-12 éves) még igényli az irányítást, a szakszerű szervezést, az odafigyelést. A tanár feladata pedig a tanóra minden percét hatékonyan kihasználni a gyermekek fizikai fejlődése érdekében.

Ezzel a hét kérdéssel egyértelműen választ kaptunk az első kérdéscsoportunkra, amely azt vizsgálja, hogy milyen szerepet tölt be a tanulók életében a testnevelés óra, és milyen képet alkotnak a testnevelő tanárukról. Fontos megemlítenünk, hogy a gyerekek többsége szereti a testmozgást, így magát a testnevelés órát, amelyen boldogan vesz részt, s a pedagógus munkájával elégedett és tudja értékelni azt.

A második kérdéscsoport A testnevelő tanár személyiségének jelentősége a tanulók testneveléshez, sporthoz való affinitásának mértékében köré tömörül. Vagyis azt szerettem volna kideríteni, hogy mennyire érzik a gyerekek fontosnak a mozgást, a tornát, a sportot, az érdemjegyeket, amit a teljesítményükért kapnak, egyáltalán a testnevelés tanórát. Zavarja-e őket, ha rosszul teljesítenek, számít-e nekik a bizonyítványban a nem pozitív jegy, az osztálytársak véleménye, egyáltalán tesznek-e érte valamilyen lépéseket, hogy kijavítsák a negatív jegyeiket testnevelésből! Lássuk e kérdéskörünkhöz kapcsolódó első kérdést:

### 9. Beletörődsz-e abba, ha rosszul teljesítsz a testnevelési órán?

#### Gyulai Általános Iskola

9. táblázat

	Leány	Fiú	Összesen
Igen	7	5	12
Nem	8	6	14
Összesen	15	11	26

#### Forgolányi Általános Iskola

	Leány	Fiú	Összesen
Igen	5	3	8
Nem	11	7	18
Összesen	16	10	26

A Gyulai Általános Iskolában tanulók többsége nem csinál problémát a saját teljesítményéből. „Ahogy esik úgy hüppen” – mondhatnák. A Forgolányi Általános Iskolában más a helyzet, a tanulók 70%-a nem törődik bele a rossz teljesítménybe. A következő táblázatokból kitűnik, hogyha a gyulai tanulók fél vállról is veszik a teljesítményüket, de az érdemjegyeknél sokat számít nekik, ha 10-esnél alacsonyabb jegyük van, sőt az osztálytársak véleménye is sokat jelent.

### 10. Számít-e neked, ha a bizonyítványodban 10-esnél alacsonyabb érdemjegy lenne?

#### Gyulai Általános Iskola

10. táblázat

	Leány	Fiú	Összesen
Igen számít	11	8	19

<b>Nem számít</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

### Forgolányi Általános Iskola

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Igen számít</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>Nem számít</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

### 11. Számít-e neked az osztálytársak véleménye a testnevelési eredményeidről?

#### Gyulai Általános Iskola

11. táblázat

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Igen számít</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>Nem számít</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

#### Forgolányi Általános Iskola

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Igen számít</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
<b>Nem számít</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

Az osztálytársak véleménye a gyulai iskolában, főleg a lányoknál, váratlan. Konkrétan kijelentik ( 2/3-a %), hogy nem számít a társaik véleménye. Vajon a bizonyítványban az

elégleges érdemjegy számít-e? A kutatás azt tükrözi, hogy az érdemjegy bizony sokat számít. A másik fontos kérdés pedig az, hogy megtesznek-e mindent a teljesítményük javításáért a tanulók, vagy mindegy nekik az érdemjegy!

## 12. Mit teszel annak érdekében, hogy jobb eredményed legyen testnevelésből?

### Gyulai Általános Iskola

12. táblázat

	Leány	Fiú	Összesen
Járok edzeni	1	6	7
Önállóan edzek	4	2	6
Mindennap sokat mozgok	10	3	13
Összesen	15	11	26

### Forgolányi Általános Iskola

	Leány	Fiú	Összesen
Járok edzeni	0	1	1
Önállóan edzek	1	2	3
Mindennap sokat mozgok	15	7	22
Összesen	16	10	26

Mindkét iskolában a válaszok közül a „Mindennap sokat mozgok” vélemény jelenti a gyermekeknek az iskolán kívüli mindennapos mozgást. Ez azzal magyarázható, hogy nem sok gyereknek van lehetősége edzésekre járni ezekben a falvakban. Vagy nincs meg a feltétel, nincsenek megfelelő szakemberek, akik megszerveznék a külön órát, vagy ha működik is valamilyen szakcsoport az mind fizetett, amit a szülők nem tudnak anyagi gondjaik miatt megfizetni. Így marad a komputert!

A következő kérdés viszont egy kis bepillantást nyújt a jövőképükbe, mert arra is kíváncsi voltam, hogy gondolnak-e hosszútávon is a testnevelésre, esetleg az azt oktató tanári hivatásra. A kérdés a következő

Nos a pályaválasztásnál nem sok gyerek döntött a tanári hivatás mellett. A lányok nagy része inkább kozmetikus, fodrász vagy ápolónő szeretne lenni. A fiúk túlnyomó részt inkább a mérnöki, a rendőri és az autószerelői pályát választanák. Akik tanárok szeretnének lenni, azok körében nagy népszerűségnek örvend az informatikus szakma, hisz a gyerekek ma már ezek előtt a gépek előtt nőnek fel, s már tőlünk is jobban értenek hozzájuk. Ezzel a kérdéssel a tanári pálya presztízsét is mérhetjük, s amint látjuk azért valljuk be, hogy a tanári pálya nem túl nagy népszerűségnek örvend. De hogy mi a helyzet – ezen belül – azzal, hogy a tanári pályát választó gyerekek közül ki milyen tantárgyat tanítana szívesen, hát lássuk.

### 13. Ha pedagógus lennél, melyik tantárgyat tanítanád?

#### Gyulai Általános Iskola

13. táblázat

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Testnevelő tanár</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>Egyéb</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>Összesen</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

#### Forgolányi Általános Iskola

	<b>Leány</b>	<b>Fiú</b>	<b>Összesen</b>
<b>Testnevelő tanár</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Egyéb</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
<b>Összesen</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

A Gyulai Általános Iskolában a fiúk több mint a fele választaná hivatásának a testnevelő tanári vagy sportedzői pályát. Hasonló a Forgolányi Általános Iskola tanulóinak válasza. Ez azt bizonyítja, hogy ezek a gyerekek szeretik a testnevelés órát, szívesen sportolnak, s majd egykor szeretnék mindezt továbbadni a következő nemzedéknek úgy, ahogy azt teszi a kedvenc testnevelő tanáruk. A lányok közül is akadnak, néhányan, akik szívesen választanák a testnevelői pályát.

## Összegzés

A munkám témájának egy aktuális és érdekes témát választottam. Tudtam, hogy lesznek bizonyos nehézségek, de ugyanakkor azt is tudtam, hogy érdemes foglalkozni ezzel a témával.

A célom az volt, hogy próbáljam feltárni, hogy a tanulók az iskolában mit gondolnak a testnevelés óráról, a testnevelő tanárról, a tantárgy kapcsolatáról a többi tantárggyal. Valamint igyekeztem kideríteni milyen presztízse van a testnevelésnek.

Az első részében a munkámnak foglalkoztam a testnevelés fogalmával, helyével az iskolában, céljával. Foglalkoztam kicsit azzal is, hogy milyen kihívásokkal kell szembenéznie a tantárgynak. A továbbiakban azt próbáltam feltárni, hogy milyen szerepe van a mindennapos rendszeres mozgásnak az egészségünkre. Néhány mondatban igyekeztem összefoglalni, hogy milyen jelenleg a tanulók egészségi állapota. Milyen követelményeknek kell megfelelniük. Ezt követően összegyűjtöttem néhány alapvető mozgásos játékot, amelyeket egyszerűen meg lehet valósítani és hasznosak is. A munkám, vége felé foglalkoztam magával a testnevelő órával, annak szerkezetével, sajátos feladataival, típusaival.

Ahhoz, hogy megértssem, a tanulók hogyan vélekednek a testnevelés oktatásáról empirikus kutatást használtam. Két általános iskolában a Gyulai Általános és a Forgolányi Általános iskolában. A kérdőíven 13 kérdés szerepelt. Összesen 52 tanuló bevonásával végeztük a kutatását. Számomra születtek meglepő eredmények. A tanulók kedvenc tantárgyai között a testnevelés óra elég jó helyen szerepelt. Kiderült az is, hogy a tanulók nagy többsége több testnevelés órát szeretne hetente, illetve az is, hogy tudják a mozgás fontosságát az egészségük megóvása érdekében. Valamint az is feltűnő volt, hogy igen is számít nekik a társaik véleménye a testnevelés órán nyújtott teljesítményükről.

Számomra, ami nagyon pozitív volt az eredmények kiértékelése után az volt, hogy a tanulók többsége megfelelőnek tartja a testnevelő óra színvonalát és a tanár hozzáértését. Ez azt mutatja, hogy az irány megfelelő, de még nagyon sokat kell dolgozni a célok eléréséhez. A tanulóknak megvan az a vágy, hogy egészségesek legyenek. Így a testnevelő órán ezen törekvésüket kell segítenünk, ösztönözni kell őket, támogatni és az eredményeiknek megfelelően értékelni. Mindenki számára köztudott, hogy hazánk iskoláinak többségében sajnos nem megfelelőek a sporteszközzel való ellátottság. De a szakképzett és lelkiismeretes tanároknak köszönhetően mégis van remény arra vonatkozólag, hogy egy egészségesebb társadalom növekedjen fel.

## Резюме

Тема моєї роботи актуальна і дуже цікава. Я знала, що будуть у роботі труднощі, але була виявлена, що варто займатися нею.

Метою роботи було виявити, цю учні думають про уроки фізичного виховання, про вчителя, про зв'язок уроку фізичного виховання з меншими навчальними предметами, чи престижні сьогодні уроки фізичного виховання.

Перша частина об'єднує в собі саме поняття фізичного виховання, його місце та мету, у школі. Також звернула увагу на те, яку роль відіграє щоденний систематичний рух у житті людини, як він впливає на наше здоров'я, а також відзначає стан здоров'я учнів. Для поліпшення стану здоров'я учнів, я збрала декілька видів рухливих ігор, які можна щодня виконувати і досягати результатів.

На останньому етапі роботи я зайнялася уроком фізичного виховання, його структурою, завданням і типами.

Щоб зрозуміти, які думки в учнів про цей урок, я провела пошукову роботу у двох загальноосвітніх школах: у Дюлянській та Форголанській. У анкеті було 13 запитань. У анкетуванні взяли участь 52 учнів. Виявилось, що урок фізичного виховання – один із найулюбленіших предметів, а також, що систематичний рух сприяє охороні здоров'я кожного. Учні відмітили, що дуже важлива думка інших про особисті досягнення на уроках фізичного виховання. На мою думку, учні позитивно відгукнулися про відповідний рівень проведення уроків фізичного виховання та ставлення до цього самого вчителя.

Це свідчить про те, що є правильний напрям у роботі, але ще необхідно багато працювати, щоб досягти мети. Учні бажають бути здоровими, тому на уроках фізичного виховання необхідно їм у всьому надавати допомогу, на охочувати підтримувати їх та відповідно оцінювати їх досягнення.

Всім відомо, що у нашій країні у багатьох школах, на жаль, спортивні знаряддя не відповідають вимогам. Але дякуючи спеціалістам та відданим вчителям фізичного виховання є надія на те, що виросте здорове майбутнє покоління.

## Felhasznált irodalom

1. Báthori Béla, (1985): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Nemzeti Tankönyvkiadó Bp.
2. Buzás Ernő, (2012): *A testnevelés és sport elmélete és módszertana Óvodában és az 1-4. osztályban*.
3. Buzás Ernő, (2012): *A TESTNEVELÉS ÉS SPORTELMÉLETE ÉS MÓDSZERTANA Óvodában és az 1 – 4. osztályban* 6. félév.
4. Dr. Arday László, *A testnevelő óra*
5. Dr. Arday László, Dr. Makszin Imre (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*.
6. Dr. Báthori Béla: *A foglalkoztatás szervezeti formái*
7. Farkas György (1976): *Torna I. Gimnasztika*. Tankönyvkiadó, Bp.
8. Honfi László, (2011): *GIMNASZTIKA, ELMÉLET, GYAKORLAT, MÓDSZERTAN*,
9. Nagy Sándor: *Az oktatás elmélete*
10. Online dokumentum: Gergely Gyula Új Pedagógiai Szemle 2002 július-augusztus > A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai,  
<http://epa.oszk.hu/00000/00035/00062/2002-07-hk-Gergely-Testneveles.html>
11. Online dokumentum: [<http://www.szuperinfo.hu/kazincbarcika24/a-mozgas-szerepe-a-gyermekek-mindennapi-eleteben/2357976>]
12. Online dokumentum: [Országos Közoktatási Intézet > Új Pedagógiai Szemle 2002 július-augusztus > A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai, 3 old]
13. Online dokumentum: <http://www.koloknet.hu/csalad/eletkori-jellemzok-6-12-eves-korban/>Életkori jellemzők 6-12 éves korban 2008 április 18. Izsó Ildikó]
14. Online dokumentum: <http://tesisek.uw.hu/celmeg.doc>
15. Online dokumentum: <http://www.csaladivilag.hu/sport-gyerekeknek-milyen-mozgasformat-valassz/>
16. Új Magyar Lexikon