

# A testnevelés, testmozgásos programok újszerűsége a Komplex Alapprogram iskolai bevezetésének köszönhetően

Dorka Péter

[dorka.peter@szte.hu](mailto:dorka.peter@szte.hu)

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

A Testnevelés és sport műveltségi területen Magyarországon kedvező változások mentek végbe az elmúlt időszakban, hiszen a kötelező mindennapos testnevelést bevezették. A 2011-es CXK. törvény mondja ki és írja elő a testnevelésórák mindennapos alkalmazását. A törvény 2012. szeptember 1-jén lépett hatályba, kötelezve minden köznevelési intézményt a felmenő rendszerű bevezetésére 1., 5. és 9. évfolyamoktól. A 2015/16-os tanévtől már minden évfolyamon alkalmazni kellett. A megnövekedett iskolai fizikai aktivitás lehetőséget adott arra, hogy újabb módszereket építsenek be a tanítók és testnevelő tanárok ismereteibe. Ezekben túlmenően nagyon fontos, hogy egészségközpontú, élménytestnevelést, gondolkodásra bátorító, lemorzsolódást csökkentő módszereket alkalmazzanak, valamint egymástól tanuló, empatikus, befogadó, kreatív, reflexiókra képes diákokat foglalkoztassanak a pedagógusok. A magyarországi problémák megoldására jött létre, és ennek érdekében dolgozták ki a Komplex Alapprogramot több alprogrammal. Ezek egyike a testmozgásalapú alprogram, amely többek között a testnevelésórák módszereibe, stratégiai megoldásaiba, fejlesztési lehetőségeibe ad betekintést. A legfőbb cél a fent említettek túl a fiatalok egészségtudatos életszemléletének, magatartásának, az élethosszig tartó, rendszeres fizikai aktivitásának, valamint a rekreációra való igényük kialakításának lehetősége.

**Kulcsszavak:** *testnevelés, testmozgás, Komplex Alapprogram, KIP, indirekt, kooperatív*



**N**apjainkban a pedagógusok oktatásban teljesítendő feladatai jelentősen megnöttek, ami alkalmazkodásra kényszeríti őket. Az alkalmazkodás szükségszerű, s így mára a pedagógusok életpályájának szerves részévé vált. Ezért a tanítói, testnevelői munka folyamán sokrétű ismerettel rendelkező, minden téren felkészült, továbbképzésre hajlandó testnevelőkre van szükség. A motivációs tényezők, a diákok bevonása az órai munkába, a felfedezéssel támogatott tanulást támogató környezet megteremtése, a csoportmunkákban (kooperatív, kollaboratív) rejlő lehetőségek kiaknázása és még számtalan egyéb tényező játszhat szerepet a diákok testneveléshez, fizikai aktivitáshoz való hozzáállásának, viszonyának megváltoztatásában. A testkulturális műveltségük kialakításában a személyiségük sokoldalú fejlesztését is el kell érni. A kisiskolás diákoknál elmondható, hogy a sportolási tevékenység, a fizikai aktivitással járó rekreációs,

szabadidős életmód csekély mértékű az európai országokhoz viszonyítva. Mindezek következményeként a mozgásszervi problémák, a túlsúly egyre több kisiskolás diákot érint. Ennek megfelelően a gyógytestnevelési kategóriák alkalmazása az oktatási intézményekben erőteljesebben megjelent napjainkban a szakorvosi szűrővizsgálatok alapján (Keller és Dernóczy-Polyák, 2017; Fügedi, 2018).

A hazai és külföldi módszertani megújulások kiemelt jelentőségűek, és a szakma számára is új lehetőségeket teremtenek. Mindez távlatokban segítséget ad a tanítók és testnevelő tanárok életpályamodelljének kidolgozásában, kialakításában, támogatja a munkájukat, az ismereteik bővítését, a pedagógiai és módszertani kompetenciáik fejlesztését.

A teljesség igénye nélkül bemutatom a Komplex Alapprogram testmozgásalapú alprogram lényegét (Barát és mtsai, 2019), tevékenységét, azon módszereket, ajánlásokat, lehetőséget a testmozgással, testneveléssel kapcsolatban, amelyek a fentebb leírtakhoz alapot adhatnak.

A Testmozgásalapú alprogram komplex iskolai testmozgásprogramok segítségével járul hozzá az intézményekben folyó tanítói, testnevelő tanári munkához, ennek minőségteljes testmozgást biztosító programjaihoz, a tanórai mozgásos játékokhoz, továbbá a mozgással eltölthető szünetekhez, a szabadidőhöz és a délutáni szabadidős foglalkozásokhoz.

Az iskolába kerülő gyermek megfelelő érettségének megléte sok esetben megkérdőjelezhető. Az intézményi teljesítménykényszer már a különböző tantárgyak ismereteinek elsajátításakor megjelenik a gyermek életében a különböző szabályok betartásának kötelezettségében. Megállapítható, hogy a megfelelés kényszere erőteljes hatással van a kisiskolás gyermekekre.<sup>1</sup>

A Komplex Alapprogram módszertani lehetőséget ad a sajátos nevelést igénylő, hátrányos helyzetű és más tanulási nehézséggel élő, küzdő tanulók foglalkoztatására is. A módszertanra jellemző az adaptív oktatás megteremtése, alkalmazása (differenciálás, személyközpontúság).

---

1 Erikson fejlődési kríziselmélete szerint a kisgyermek iskolai életének megkezdésére jellemző krízis a teljesítmény vagy csökkentértékűség. Ebben a szakaszban kerül a gyermek iskolába, fokozódik a családtól való leválás folyamata. A játék helyét átveszi a rendszeres tanulás, mely során megjelenik az önállóan végzett munka minősítése, valamint a kortársak közötti versengés. A gyermek a saját énképét, identitását az iskolai teljesítményének függvényében alakítja, hiszen ebben a korban a szociális környezetének véleménye, a népszerűség, a barátok választása a jó teljesítményhez kötött. Amennyiben nem sikerül a környezet elvárásainak megfelelni, olyat tenni, amit mások értékesnek, helyesnek, kívánatosnak ítélnék, krónikus kisebbségi érzés alakul ki az egyénben, melyet különböző pótcselekvésekkel kompenzál. Ha ez a pótcselekvés valamilyen sport vagy művészeti tevékenység, szerencsés esetben kialakulhat a gyermekben a teljesítményérzés. Ellenkező esetben az egyén mások tükrében elégtelennek, hibásnak, rossznak látja magát, és amit tesz, melytől lelkiismeret-furdalása, bűntudata és kisebbségi érzése van, negatív énképe tovább fokozódik.

## A Komplex Alapprogram alapelvei

A Komplex Alapprogram testmozgásalapú képzésének a célja, törekvése többrétű. Egyrészt az iskolai környezethez adaptálja a testmozgással járó tevékenységeket, másrészt integrálja azt az oktatási folyamatba. A komplex képességfejlesztés, a mozgáskultúra, a mozgásműveltség, az egészséges életmód -amelyben a fizikai aktivitás, a helyes táplálkozás- kialakítása kulcsszerepet kap. A pedagógus olyan élményszerű foglalkozásokat valósíthat meg, amely a diákok tanulási folyamataiban hatékonyabb, eredményesebb tudást biztosít, így megteremtve a pszichomotoros, kognitív, szociális, affektív, mentális<sup>2</sup> képességek, készségek fejlesztését. A pedagógus alkalmazhat olyan módszereket, amelyek élményközpontú tanulási folyamatot biztosítanak a diákok számára. A pedagógus adjon lehetőséget a diákoknak a testmozgást az életmódba, életvitelbe történő beépítésére. Ezt elérheti az informális, nonformális tanulástámogatással, amely már önkéntes tevékenységben és ismeretek befogadásának szükségességében teljesebben ki.

A minőségi testnevelésre törekvő, azt megvalósító fejlesztési területek a következők:

1. széles körű mozgásműveltség kialakítása,
2. rendszeres fizikai aktivitási igényre törekvés,
3. egészséges életmódra, egészségtudatos magatartásra törekvés,
4. önismeretre és együttműködésre kész hajlam,
5. felelősségvállalás a mindennapokban,
6. problémamegoldó és konstruktív képesség.

Az alapelvek:

- Fizikai aktivitás, testmozgásos, játékos tevékenységek elsődlegessége. A testnevelésóra tantervi iránymutatása elősegíti az affektív és kognitív funkciók fejlődését.
- együttműködésre való hajlam, kooperáció, élményszerű, változatos mozgásos programok tervezése,
- az egyenrangúság, esélyegyenlőség, érzelmi biztonság megteremtése,
- a közösségi élet kialakítása, vonzó, pozitívumokkal teli tanulási környezet létrehozása,

---

2 A mentálhigiéné a lelkiileg egészséges személyiség kialakítására, megtartására törekszik, úgy, hogy a társadalomban érvényre jusson, a fejlesztésének erőfeszítését közös célként váltsa valóra. *Buda* (1994) szerint a mentálhigiéné támogatja az egyes embert és a társadalmat a lelki egészség jelentőségének felismerésében, hogy ráleljen eme útra, ne térjen le az elérés útjáról, és képes legyen a saját létének önértékelésére, keresve a létezése értelmét és a személyiségének tökéletesítését.

A lelki egészség pozitív életérzéssel járó belső folyamattegyensúly és ebből fakadó viselkedésminta, így létrejön az egyén belső stabilitása és a társadalomban elfoglalt helye, amely folyamatos változásokon mehet keresztül (*Tomcsányi és Tóth*, 1995).

- az életközösségben elfogadható magatartás, transzverzális készségek kialakítása a tanulás segítésére,
- a fejlettség-központúság kialakítása az individuális tulajdonságok, képességek fejlődése, fejlesztése terén,
- a tanulók és a pedagógusok folyamatosan reflektív, önreflektív visszajelzéseket adjanak,
- a heterogén csoporthoz illesztett, alkalmazott módszer fontossága,
- a természetes mozgásformák, iskolai játékok alkalmazása az általános és sokoldalú fejlődés érdekében,
- a diákok teljesítményének értékelése az önfejlődésük és a változó körülmények figyelembevételével,
- a tanulói kompetencia kialakítása, az egészséges életmód és személyiségjegyek fejlesztése,
- differenciálás, heterogén közösség figyelembevételével tervezendő tananyag,
- az esélyegyenlőség megteremtése, minden tanuló vehessen részt az inkluzív és multikulturális szemléletű oktatásban,
- a képzések, önképzések folyamatos és rendszeres tevékenységének beépítése a pedagógusi életpályába.

A testnevelésórán is találkozhatunk a direkt (pedagógusközpontú) és az indirekt (tanulóközpontú) oktatási stratégiákkal.<sup>3</sup> Nézzük ezek jellemzőit vázlatpontokba szedve.

1. A direkt tanítási, oktatási stratégia jellemzői:
  - hagyományosan vezénylő, vezényszavakat alkalmazó, olykor erőteljesen parancsoló,
  - az interakcióban a tanár tevékenységén van a hangsúly, vagyis a tanár mutatja a feladatot, és mindenkinek azt és minél magasabb szinten kell végrehajtania,
  - ha a feladatokat több állomáshelyen kell végrehajtani (lásd cirkud edzés módszer), akkor ez a tanulótól önálló gyakorló tanulást vár el,
  - önellenőrzéses tanítást képvisel.
2. Az indirekt tanítási, oktatási stratégia jellemzői:
  - önállóságra nevelés, a társak bevonása a tanulási folyamatba,
  - problémamegoldó készségen van a hangsúly, kooperatív tanulás,
  - kreativitás, felfedezéssel tanulás,
  - konvergens és divergens felfedezés, önkifejezés, motiválás,
  - a tanulók együttműködnek, aktivizálásuk tapasztalható, az általuk vezetett tanulás megvalósulása,
  - a szervezés, vezetés, ellenőrzés a tanulókra is hárul, ők is részt vesznek ebben,

3 A tanulási stratégiákról bővebben ld.: Virág (2013)

- eredményessége a vezetői szerepeknek a tanulók részére való átadásában van,
- az egyéni munka támogatása, pozitív tanulási környezet kialakítása,
- a feladatok végrehajtásának a hibái, elakadásai a tanulási folyamat részét képezik, nem kell negatív érzelmekkel frusztrációt kialakítani, ehelyett javítani, segíteni kell.

A divergens oktatás folyamatában a pedagógus nem határoz meg, nem mutatja meg a feladat-végrehajtást, az elvárt mozgáskivitelezést. Jellemzője, hogy a tanulók heterogén kiscsoportokban dolgoznak, és a pedagógus inkább a maga által szerkesztett kérdésekkel vezeti rá a diákokat a feladatmegoldásra. Ezért több helyes végrehajtás, helyes válasz, különféle megoldás létezhet, például: Hányféleképpen tudsz végighaladni a pályán? A diákok a pályát a rendelkezésükre álló eszközökkel akár önállóan is megtervezhetik, kiépíthetik. Vagy: Változtasd meg a gyakorlatot többféle végrehajtási módon! Mindezen túl még számtalan nyílt végű feladatmegoldást lehet összeállítani. Ezek előnye, hogy a tanulók egymás kreatív ötleteit, már meglévő tapasztalatait, sokszínű javaslatait megbeszélhetik, felhasználhatják az egyéni fejlődésük érdekében.

A konvergens oktatás folyamatában a pedagógus az előre megmutatott, begyakoroltatott (sokszor a képességek, készségek hiánya, egyéb fejlődési problémák figyelembevétele nélkül, akár erőltetett, rossz kivitelezésben megnyilvánuló) végrehajtást, gyakorlatot kér számon. Természetesen az oktatásban akkor szükséges alkalmazni, amikor a pedagógus sportági alapttechnikát tanít, például a küzdősportok vagy a röplabdázás alapttechnikái, illetve olyan atlétikai versenyszámok, mint a helyből távolugrás.

## **Oktatás a differenciált fejlesztésű heterogén tanulócsoportokban (DFHT)<sup>4</sup>**

Ennél a tanítási-tanulási stratégiánál (*Barati és mtsai*, 2019) jellemző, hogy a differenciálást, az oktatás szervezési módját az egyéni, páros és csoportos munka teszi ki. Célja az, hogy fejlődjön a diákok önállósága, kommunikációs és alkotóképessége, a tanulóknak sikerélményben legyen részük. Mindez elősegíti a társas kapcsolatok kialakulását,

---

<sup>4</sup> A csoporttal, a csoportdinamikával, csoportkohézióval, ezek fejlesztő, segítő folyamataival kapcsolatban bővebb információért ajánlom Barcy Magdolna (2012) tanulmányát.

erősödését, az együttműködésre kész tanulási képességet, a tanulók reflektív visszajelzéseiből adódó önismereti és önértékelési tulajdonságokat.<sup>5</sup>

A differenciáltan végrehajtott tanulástámogatás megteremtése alapkövetelmény az egyéni, páros vagy csoportos tevékenységekben. Ez minden tanító és testnevelő tanár tanítási folyamatának a feladata vagy a már kialakult napi gyakorlatának a készsége. Az egyéni fejlődést biztosító differenciált tanítási-tanulási folyamatot optimálisan kell tervezni, alkalmazni, ezáltal támogatva a komplex tanulói tevékenységrendszert a heterogén tanulócsoportokban.

A tanulók felé tett gesztusok, visszajelzések legyenek egyénre szabottak és nélkülözhetetlenek a mindennapos pedagógusi tevékenységben, mert ez képezi a tanulástámogató magatartás alapját. A módszerek és munkaformák alkalmazásakor a pedagógusnak tisztában kell lennie ezek értékeivel a hatékony (képességek, készségek, kompetencia, személyiségjegyek, pszichológiai, mentális tulajdonságok) testnevelésóra lebonyolítása érdekében.

Ki kell emelni, hogy a tanítás-tanulás középpontjában a tanuló áll. Az elvek elősegítik a tanulóközpontúságot és az ezekhez illeszkedő módszerek alkalmazását. A tanórákra készülő pedagógusnak a meglévő dokumentumok mellett több, oktatást segítő eszközt kell elkészítenie, a tanóra részeiben pedig az alapelvek szerinti differenciálást megteremtő és a tanulói aktivitásra építő indirekt tanulásszervezést kell megvalósítania. A tanári feladatban hatékonyabb egyéni sajátosságokra van szükség az indirekt oktatási stratégiák megvalósításához. A tanár további feladata segíteni és irányítani a tanulók önálló, egyéni tanulási tapasztalatai megszerzésének lehetőségét.

A kooperatív tanulás elve, hogy a tanulók mindegyike aktívan, egyenlő feltételekkel vegyen részt a csoportmunkában. A csoport tagjai kiemelkedően hatékonyak tudnak lenni tanulási szempontból. A tanulók egymásnak adott magyarázatukat, segítségüket, instrukcióikat jól átgondoltan, ok-okozati összefüggéseket felépítve kell közölniük. A tanulók így képesek lesznek megfelelően kérdezni és – következésképpen – a kapott válaszban megtalálni a számukra megfelelő megoldást. A kooperatív tanulásban fontos az egyenlő részvétel elve is, ami létrehozza az esélyegyenlőséget a félénk, kevésbé aktív tanulók számára. A kooperatív csoportmunkában (nyílt végű feladatok esetében) mindenkinek megadatik a képességeihez, érdeklődéséhez közelebb álló feladat. Majd

5 „Az identitás az önazonosságak, az önreflexiónak az a felfogása, amely megpróbálja az énré és annak a környezetben elfoglalt helyzetére vonatkozó reflexiót együtt kezelni” (Vajda, 2006. 235. o.). Az egyént a társadalmi hatások formálják, rá hatással vannak, így a személyiségévé válnak, amely meghatározza a későbbi életútját, életfilozófiáját, világnézetét és abban elfoglalható szerepét. A serdülőkorú identitásfejlődést meghatározza a gyermekkorban kialakult identitáselemek sokasága, ezt az egyénnek megfelelő módon egyesítenie kell a jelenébe. Ezek meghatározó tényezői a gyermekkori védelem, bizalom, családi minta, környezeti hatások. Az érzelmi függőség csökkenésére hatással van az értelmi fejlődés szintje, valamint az egyén saját tapasztalatainak, élményeinek összessége. A szülői, családi normatívák, értékelések és a reakciók sokaságán túl egyre jobban előtérbe kerül a serdülő kortársainak a véleménye, reakciói. Így létrejön a fokozatos érzelmi függetlenedés, a felelősségvállalás, ami az egyéniség kialakulásának a segítője (Vajda, 2006).

ezekből az egyéni feladatokból, azok megoldásaiból áll össze a teljes feladat. Testnevelésórán – a tantárgy speciális volta miatt is – mindezt kiválóan lehet alkalmazni.

**A KIP-módszer** kitűnően megvalósítható a kooperatív csoportmunkában. Különbsége, specialitása abban rejlik, hogy nyílt tanulást, nyitott végű feladatokat kell összeállítani, megtervezni. A csoportban minden tanuló a kiosztott szerepkörökben egymást követve (forgással) teljesíti a feladatot. Ekkor érhető el leginkább, hogy a feladatok elvégzéséhez a tanulók gondolkodását, együttműködését, kreativitását magasabb szintre emeljük, hiszen a megoldandó feladatoknak csak a „fantázia szab határt”.

## **A KIP-módszer a testnevelés órákon**

A testnevelésóra tervezésénél, a gyakorlatok összeállításánál az alábbiakat szükséges figyelembe venni:

- a tanulók életkori sajátosságait, összetételét, létszámát,
- a tanmenethez igazodó tananyagot,
- az óra célkitűzéseit, valamint feladatrendszerét,
- a tanulók megszerzett tudását, felkészültségét, képességét,
- a testnevelésóra helyét, idejét,
- az infrastrukturális javakat, a rendelkezése álló szereket, eszközöket,
- a tiszta, egészséges, biztonságos, változatos feladat-végrehajtásra alkalmas környezet kialakítását.

A KIP-es testnevelésórán a pedagógusnak az alábbi alapelveket kell követnie:

- a tanulókra tekintettel differenciáljunk,
- az egyéni tanulás, fejlődés érdekében a pedagógus legyen képes felkészíteni az önálló tanulásra a tanulókat,
- a testnevelésóra feladataiba, gyakorlataiba be kell építeni a tanulók kezdeményezéseit, ötleteit, javaslatait,
- a tanulók komplex személyiségfejlesztéséhez tudatosan meg kell teremteni a különböző pedagógiai helyzeteket, körülményeket,
- együttműködésre készítetés irányított nevelési, oktatási folyamattal,
- a tanulók érvelési képességének fejlesztése,
- a teljesítményelvűség helyett a fejlődés, fejlesztés középpontba állítása,
- a pedagógus az órán úgynevezett mentori és javítói tevékenységet folytasson, erősítse a tanulók munkáját pozitív értékeléssel, reflexiókkal, valamint folyamatosan kísérelje figyelemmel a csoportok munkáját,
- az órára való alaposabb tanári felkészülés elengedhetetlen, tekintve, hogy a segédanyagokat, feladatártyákat, teremártyát, a pedagógusi munkában

nélkülözhetetlen IKT-eszközöket, ellenőrző és értékelő kártyákat el kell készíteni.<sup>6</sup>

A KIP-es testnevelésóra felépítése hasonló a tantárgy-pedagógiában tanultakéhoz, eltérése a céljaiban, feladataiban, módszereiben, stratégiáiban foglalható össze:

### 1. Előkészítő rész

Cél a tanulók ráhangolódása, ráhangolása az órára, a motiváció felkeltése, a szervek, szervrendszerek mozgásos feladatokkal történő előkészítése, bemelegítése, a fő részben meghatározott célokhoz, feladatokhoz. A már kialakított csoportokban a differenciálás elvének és az előzetes tudásnak figyelembevételével lehet önálló tanulói feladatokat adni.

### 2. Fő rész

A fő részben meg kell valósítani a kitűzött célokat és feladatokat. A kitűzött céloknak, feladatoknak megfelelően kell kiválasztani az oktatási stratégiát, módszert, munkaformát, eszközöket, helyszínt, segédanyagokat, ellenőrzési, értékelési rendszert. A KIP-es testnevelésórán mellőzni kell az együttes osztályfoglalkoztatást, a frontális osztálymunkát. Azonban egyes órarészekben előfordulhat az előbb említett foglalkoztatási forma, de itt figyelni kell a folyamatos differenciálásra, annak meglétére. A fő hangsúly a csoportos osztályfoglalkoztatáson van, azon belül pedig a csoportos csapatfoglalkoztatást lehet kiemelni. A csapatok létrehozásánál fő szempont a heterogén kialakítás, az eltérő képességeknek a páros gyakorlatokban is támogatónak, segítőnek, ösztönzőnek kell lenniük a csapatokon belül. A kialakítást a pedagógus végzi, de megfelelő önértékeléssel rendelkező tanulók esetében ők maguk is alakíthatnak csapatokat.

A testnevelésóra az alapelvek szerint szervezendő (indirekt, mentorálás, nyílt végű feladatok stb.). Az említett segédeszközök (IKT-eszköz, feladatkártya, értékelő kártya stb.) segítsék az ismeretek rendszerezését, a tanulási folyamatot. Azokat a tanulókat, akik a sportruházatukat otthon hagyták, vagy részlegesen felmentettek, de aktivizálhatók, érdemes bevonni az óra menetébe, feladataiba.

Egy KIP-es testnevelésóra menetében az alábbi tanári és tanulói feladatok kapnak főbb szerepet:

- utasítások, szabályok, tanulói tevékenységek tisztázása,
- a pedagógus az önálló tanuláshoz szakszerű instrukciókat, eszközöket biztosít,
- órára, tevékenységre és aktivitásra való ráhangolás,

---

<sup>6</sup> Az adekvát önértékelés az önnevelés, önfejlesztés alapját jelenti. A nevelésnek az a formája, amelyben az egyén intézményes nevelési rendszer, pedagógiai irányítás, illetve tanító-tanár nélkül, illetve az intézményes nevelés körülményei között ennek hatására vagy hatásaitól függetlenül, sőt azok ellenére tudatosan formálja önmagát (*Pedagógiai Lexikon*, 1997).



- a pedagógus teremtsen olyan környezetet, amely pozitív hatással van a tanulók teljesítményére, így azok fejlődést érhetnek el, pozitív visszajelzést adnak, és örömmel vesznek részt az órán, jó érzéssel gondolnak rá,
- csoportmunkák végzése után a csoportok beszámolója következzen,
- az egyéni feladatok, majd az ezekről szóló beszámoló kerüljön sorra,
- a befejező részben a szervezet megterheléséből következő nyugalmi állapot visszaállítása és a tanulói reflexiókból adódó önértékelő képességek kialakítása, fejlesztése is szerepeljen.<sup>7</sup>

A fejlesztő értékelést meghatározó alapelvek KIP-es testnevelésóra esetében:

- minden óra végén időt kell szánni a minőségi értékelésre, ne maradjon el az értékelés,
- a pozitív értékeket, megerősítést, tulajdonságokat, képességeket kell kiemelni, lehetőleg nem osztályozás formájában,
- a csoportok teljesítményét a tanulókkal közösen célszerű értékelni, az értékelés változatos legyen,
- az egyéni teljesítményben – tárgyilagos visszajelzések alkalmazásával – ki kell emelni a fejlődést,
- az együttműködést hatékonyabbá tehetjük, ha a hibákat módszeresen javítjuk,
- a tanulókat meg kell tanítani egymás tevékenységének építő jellegű értékelésére,
- fogadjuk el a tanulók visszajelzését, és térképezzük fel a feladatok pozitív tulajdonságait, nehézségeit stb.

A testnevelésóra megkezdését, szervezését, lebonyolítását elemző, segítő információk:

- a testnevelésóra már az öltözőben, a folyosón elkezdődik, ekkor kell a tanulókkal felvenni a kapcsolatot, felkelteni az érdeklődésüket, illetve elindítani a kétoldalú kommunikációt,
- az órához szükséges szereket, eszközöket ki kell készíteni,

---

#### 7 Önismeret és készségfejlesztés

Az önismeret a szó köznapi értelmében az önmagunkról való tudást jelöli, azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat, tudatában vagyunk személyiségünk pozitívumainak, de korlátainak, hiányosságainak is (Dévai, 1980).

Az énsémák azok a tudásstruktúrák, az önmagunkról szerzett információk mentális szerveződései, reprezentációi, amelyek az énről kialakított általánosításokat, jellemző tulajdonságokat tartalmazzák, és amelyek múltbeli tapasztalatokon alapulnak (Markus és Nurius, 1986. 294. o.).

Az énkép-meghatározások más és más jellemzőkre összpontosítanak: az énkép mint attitűd, mint észleletek rendszere, amelyhez szorosan hozzátartozik az önbecsülés és önértékelés is. Valamint képzetek, sémák, fogalmak, prototípusok, célok, feladatok, mindegyikben közös, hogy ezt a dinamikus struktúrát az egyén környezetével való interakciója során létrejövőként gondolják el (Bóta, 2002). Az éntudat, önismeret kezdeti állomása, eredete a szomatikus én, valakinek testi önmaga.

- a bevezető részben a bemelegítés gyakorlatai, játékaik legyenek eredményesek, hangulatemelők, a tanulók értsék meg a testnevelésóra célját és feladatát,
- már a bevezető részben törekedni kell a társas együttműködésre, e tanulási folyamatok megteremtésére,
- el kell érni az optimális terhelést és ennek megfelelő módszert választani, szervezési feladatokat alkalmazni, hogy a célokat megvalósíthassuk,
- a gyakorlatok, feladatok minőségi végrehajtása és terhelési összetevőinek jó és differenciált megválasztása eredményezheti az optimális elfáradást,
- a fokozatosság elvének betartása, a könnyűtől a nehezebb felé, az egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb feladatok irányába kell haladni, a mennyiség ne menjen a minőség rovására,
- a gyakorláshoz a tanulók számára minden lehetőséget biztosítani kell: a tananyaghoz, való hozzáférést, hogy mozgáskultúrájuk, motorikus képességeik, tanulási folyamataik eredményesek és hatékonyak lehessenek,
- a tanulóknak legyen választási lehetőségük a feladatok végrehajtásának összeállításában, a felhasználni kívánt eszközökben, a terhelés összetevőinek meghatározásában stb.

## Összegzés

Írásomban bemutattam a Komplex Alapprogram Testmozgással kapcsolatos, az iskolai testnevelésórákon alkalmazható újdonságit, módszereit, a KIP-módszert. E program magyarországi bevezetése, megvalósítása 2019-ben indult el. Ebből is látható, hogy a jövő pedagógusának folyamatos megújulásra, a külső és belső környezethez történő alkalmazkodásra, a régi beidegződések újragondolására kell törekednie megállás nélkül. Ismernie kell a mai kor gyermekét, valamint a rájuk ható környezeti változásokat, az ipari és technikai fejlődés hatásait. A megváltozott életmód rendkívül nagy hatást gyakorol a gyerekek fizikai és szellemi képességeire, pszichikai és mentális tulajdonságaira, ezek határozzák meg fejlettségi szintjüket. Az ebből fakadó különbségek miatt nélkülözhetetlen a differenciálás, a tanulástámogatás, az indirekt oktatási stratégia, a nyílt feladatmegoldások alkalmazása a mindennapi pedagógusi munkában.

Az írás arról közölt alapismeretet, hogy milyen nehéz, bonyolult, de mégis szép munkája lehet egy pedagógusnak. A módszerek sokasága, a stratégiák felállítása, a gyerekek személyiségének, képességének megismerése és még számtalan, a tanításhoz, oktatáshoz köthető pozitív viszonyulás előbb-utóbb meghozza a gyümölcsét: a pedagógusnak a szakma szeretetét, a tanításban eltöltött idők örömét. A felnövekvő ifjúság esetében egy egészségben, pozitív társas kapcsolatok létrejöttében, empatikusabb világban, boldogságban eltöltendő évek nyomán követését eredményezheti a Komplex Alapprogram testmozgásalapú módszertana.

## Irodalom

- Barati Krisztina, Boda Eszter, Bognár József, Bognár-Nagy Dóra, Boruzs Norbert, Csáki István, Fügedi Balázs, Lívják Emília, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Vajda Ildikó, Vajda Tiborné és Varga Attila (2019): *A Komplex Alapprogram pedagógiai rendszerének gyakorlati elsajátítása-Testmozgásalapú alprogram*. Líceum Kiadó, Eger.
- Bognár-Nagy Dóra (2019, szerk.): *A Komplex Alapprogram pedagógiai rendszerének gyakorlati elsajátítása. Testmozgásalapú alprogram*. Líceum Kiadó, Eger.
- Barcy Magdolna (2012): *Segítő módszerek, fejlesztő-támogató eljárások*. Hatékonyságuk, alkalmazásuk, technikáik (egyéneknek, csoportoknak és közösségeknek). ELTE TÁTK Kiadó, Budapest. [https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/33273/27%20SEGITO\\_MODSZEREK\\_FEJLESZTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/33273/27%20SEGITO_MODSZEREK_FEJLESZTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (2021. 06. 20.)
- Buda Béla (1994): *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Animula Kiadó, Budapest.
- Csányi Tamás és Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai*. Középpontban a tanulás. 1. kiadás. 4. fejezet. MDSZ, Budapest.
- Fügedi Balázs (2018): *Az egészségnevelés tudományterületi szintézise*. [http://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/34/1/Fugedi\\_dolgozat.pdf](http://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/34/1/Fugedi_dolgozat.pdf) (2021.06.23.)
- Komplex Alapprogram. Testmozgásalapú alprogram* (2019). <https://www.komplexalapprogram.hu/cms/tartalom/megtekint/testmozgasalapu-alprogram>
- Keller Veronika és Dernóczi-Polyák Adrienn (2017): *Fiatalok sportolási szokásai generációs megközelítésben*. [https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Keller\\_Dernoczy\\_Kautz\\_2017.pdf](https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Keller_Dernoczy_Kautz_2017.pdf) (2021.04.12.)
- Hajduska Mariann (2015): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Mezei József (1999): A mentálhigiéné szempontok a testnevelő tanár munkájában. In: Tomcsányi Teodóra, Grezsa Ferenc és Jelenits István (szerk.): *Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiéné képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában*. TF, Budapest.
- Rétsági Erzsébet (2004): *A testnevelés tantárgy-pedagógiája*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, Pécs.
- Szivák Judit (2003): A kezdő pedagógus. In: Falus Iván (szerk.): *Didaktika*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 424–448.
- Virág Irén (2013): *Tanulásméletek és tanítási-tanulási stratégiák*. EKF, Eger. <https://mek.oszk.hu/14900/14953/pdf/14953.pdf> (2021. 06. 24.)
- Vajda Zsuzsanna (2006): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon Kiadó, Budapest.