

PORTFÓLIÓ

Horváth Péter

2024.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

**Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára
felkészítő szakirányú továbbképzési szak**

**A TESTNEVELŐ/GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁR SZEREPE AZ ORTOPÉDIAI
EREDETŰ MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSÉBEN ÉS JAVÍTÁSÁBAN AZ
ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN**

Belső konzulens: Vönöczky Áron

Testnevelő tanár

Belső konzulens intézete/tanszéke: Neveléstudományi Intézet/Szakdidaktikai Tanszék

Készítette: Horváth Péter (ENLU3Z)

Képzési hely: Kaposvár¹

2024.

¹ Képzési hely

PORTFÓLIÓ	1
I. Szakmai életút	2
II. A szakmai és személyes indítékok és elvárások a képzéssel kapcsolatban	11
II.1 Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek	12
II.2 Személyes célok, feladatok a képzés során	12
II.3 Szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények	15
III. A testnevelő/gyógytestnevelő tanár szerepe az ortopédiai eredetű megbetegedések megelőzésében és javításában az általános iskolákban	21
IV. Személyes kompetenciák a képzés során	23
IV.1 Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás.	23
IV.2 Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók.	24
IV.3 A tanulás támogatása.	24
IV.4 A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése...	24
IV.5 A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység...	25
IV.6 Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése.	25
IV.7 A környezeti nevelésben mutatott jártasság...	25
IV.8 Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás.	25
IV.9 Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért.	26
Irodalomjegyzék:	27
Mellékletek:	28

I. Szakmai életút

A jelenlegi munkahelyemen 2008-ban kezdtem el dolgozni 36 évesen. Az ezt megelőző időszakban sok más munkahelyem is volt, de ezeknek nagyon kevés, mondhatni semmi köze nem volt a oktató-nevelő munkához. Miért említem meg mégis ezt az időszakot? Azért mert ebben az időszakban komolyan foglalkoztam a küzdősportokkal, majd a későbbiekben edzések vezetésével is megbíztak. 1986-ban 14 évesen ismerkedtem meg a küzdősportokkal, illetve a testedzéssel. Ekkor éreztem meg a másokkal való foglalkozás (tanítás, oktatás, nevelés) szépségét és a pozitív példamutatás fontosságát, és ekkor értettem meg és jutottam arra az elhatározásra, hogy nem elegendő elhivatottnak lenni, de megfelelő tudással is fel kell magamat vértetni, amennyiben a jövő nemzedék tanítása, oktatása és nevelése a célom.

A főiskolára való jelentkezésem előtt 1992 februárjában bevonultam katonának ahol a fizikai fittség megszerzése és megtartása volt az egyik fő célom.

1998-ban elkezdtem a Gödöllői Agrártudományi Egyetem Gyöngyösi Mezőgazdasági Főiskolai Kar gazdasági mérnök szakját, amit aztán 1 év után, motiváció hiánya miatt befejeztem. A sport és azon belül is a küzdősportok iránti szeretetem, valamint a már említett tanítói, oktatói szerep indított arra, hogy 2000-ben a Somogy Megyei Önkormányzat Testnevelési és Sporthivatala által szervezett sportoktatói (ökölvívás sportágban) tanfolyamot elvégezzem, hogy ezzel megtegyem az első lépést a jelenlegi szakmám felé.

2001-ben lehetőségem nyílt hosszabb időt eltölteni az Amerikai Egyesült Államokban. Az angol nyelv szeretete ebből az időszakból ered. Ekkor már tudtam, hogy a sportok és az angol nyelv lesz az, amivel mindenképpen foglalkozni szeretnék. Ennek megfelelően 2002.11.13-án B2-es szintű komplex angol nyelvvizsgát sikeresen teljesítettem. Az ezt követő időszakban (főiskolai évek) sikerült többször is eljutnom Angliába ahol a nyelvtudásomat tovább fejleszthettem.

Az egri Eszterházy Károly Főiskola (ma már egyetem) elvégzése után jelentkeztem a Zrínyi Ilona Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolába, ahol a szakpáromnak (angol-testnevelés) megfelelő pozícióba kerültem. Rengeteg segítséget kaptam a munkatársaimtól és nem utolsósorban bizalmat a feletteseimtől, ami nagyban megkönnyítette a tanári pályán való elindulásomat.

Az első évben egy angol osztályom volt, akiket heti öt órában tanítottam, míg a többi órát a másik szakomnak megfelelően, testnevelés órák illetve sportszakkörök tartásával töltöttem ki. 2009-ben egy munkatársam sajnálatos megbetegedése miatt intézményünk igazgatója (a mai napig is ő vezeti az intézményt), felkért, hogy vegyem át a kollégám által vezetett osztály osztályfőnöki teendőit. Ez nem volt könnyű feladat, hiszen alig egy év tanítás után kellett helyt állnom egy 7. évfolyamos osztály élén.

Nagyon jól esett az irántam való bizalom, és mindenképpen meg szerettem volna mutatni, hogy alkalmas vagyok erre a feladatra is. Az osztály nem volt teljesen ismeretlen a számomra, hiszen előző évben én voltam a testnevelő tanárunk. Gyakorlatilag ezzel az osztállyal indult az osztályfőnöki szerepköröm, amit hála a belém vetett bizalomnak a mai napig gyakorlok, immár a 5. osztályomat vezethetem. Jelenleg egy 6. évfolyamos, angolt emelt szinten tanuló 24 fős osztálynak vagyok az osztályfőnöke. Ebben az osztályban az osztályfőnöki teendőim mellett testnevelést tanítok, valamint az osztály egyik felének angol nyelvet.

Szakmai tovább fejlődésemet szem előtt tartva 2011-ben az Eszterházy Károly Főiskola egyetemi szintű levelező képzésén okleveles angoltanár diplomát szereztem.

2012-ben nyugdíjba vonult a felsős munkaközösség vezetője és ekkor intézményünk igazgatója felkért, hogy vállaljam el ezt a szerepkört (is). Természetesen igent mondtam, hiszen tudtam, hogy ehhez a munkához is megkapok majd minden segítséget a vezetőség és a kollégák részéről egyaránt.

Ez a szerepkör először nagyon furcsa volt számomra, hiszen alig pár év pedagógus pályán eltöltött évvel a hátam mögött kellett a nálam jóval nagyobb tapasztalattal rendelkező kollégáknak segítenem és iránymutatást adnom. Kezdetben nem ment minden zökkenőmentesen, de az évek múlásával egyre nagyobb gyakorlatot szereztem és a kollégáim is elfogadtak ebben az új szerepkörben. 2016-ban az addigi igazgatóhelyettes nyugdíjba vonult és az új intézményvezető-helyettes nagyobb felelősséggel járó feladatokkal is megbízott, ami egy újabb lökést adott ahhoz, hogy a rám bízottakat még nagyobb erőbedobással végezzem.

Intézményünk fő profilját a 2008 - ban elinduló kéttannyelvű képzés jelenti. A második ilyen jellegű osztálynak már én is taníthattam az angol nyelvet 5. évfolyamtól egészen 8.-as korukig. A két tanítási nyelvű osztályok tanítása azóta is a részét képezi a mindennapjaimnak. Iskolánk 2011-ben kidolgozott az idegennyelv oktatás területén, (német, angol) a tehetséges diákok oktatásához kapcsolódó jó gyakorlatokat, melynek kidolgozásában és megvalósításában én is aktívan részt vettem, illetve ezeket a gyakorlatokat bemutathattuk a projektben résztvevő másik intézmények pedagógusai előtt is.

Diákjaim több idegennyelvi versenyen is részt vettek az évek során, ahol többnyire kiváló eredménnyel zártak. A TITOK országos angol nyelvi verseny országos döntőiben tanítványaim az 1-10 helyezést érték el.

Az első angol osztályomból egy 7. osztályos tanuló 2010-ben az Országos Angol Nyelvi Verseny békéscsabai döntőjében 9. helyezést ért el.

Egy helyi általános iskola minden évben angol és német nyelvből szépkiejtési versenyt szervez, amin tanítványaim többször végeztek az 1-3. hely valamelyikén.

Kaposvár egyik vezető gimnáziuma minden évben a leendő 9. évfolyamos diákjaiknak tanulmányi versenyt szervez ahol az angol nyelvi versenyeken tanítványaim rendre szép eredményeket érnek el. Az eredményhirdetésre az 1-3. helyezett diákat és felkészítő tanáraikat hívják meg.

Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy több tanítvánnyal együtt számos alkalommal kaptam meghívást erre a jeles eseményre.

Iskolánk egyik angol tanára több éven keresztül szervezett Angol-Amerikai Civilizációs Versenyt, amelyre az ország minden részéről érkeztek csapatok. A verseny zsűrijébe sikerült a Brit és Amerikai nagykövetségek, könyvkiadók képviselőit, illetve egy-egy anyanyelvi vendéget meghívunk. A versennyel kapcsolatosan több feladatban vettem részt. Elsősorban iskolánk csapatait készítettem fel, illetve egy évben a versenyfeladatok és kérdések elkészítése volt a feladatom. A versenyre való felkészítés is sikeresnek mondható, hiszen iskolánk csapata többször végzett első helyen illetve szinte mindig az 1-3. hely valamelyikét sikerült megszereznünk a felkészítésem mellett.

2011-ben egy alsós kollégámmal karöltve egy hálaadási programot indítottunk el iskolánkban elsőként. A programon nagyon sok diák vett részt. Az angol tanárok mellett volt két amerikai vendégünk is, akik beszéltek a gyerekeknek a hálaadás ünnepéről. A feladatok megoldása után egy igazi hálaadás napi menüt és autentikus amerikai ételeket kóstolhattak a résztvevők.

Ennek a programnak a sikerén felbuzdulva iskolánkban most már hagyományosan megrendezésre kerül egy Halloween napi vagy egy Hálaadás napi program, melyeken a gyerekek nagy létszámban vesznek részt. Ezeknek a programoknak a szervezésében és lebonyolításában is segédkezem.

2019. január 15-én lehetőségünk nyílt az American Drama Group Europe társulat előadásában megtekinteni George Bernard Shaw Pygmalion című darabját iskolánk 7. és 8. évfolyamos diákjaival.

Kompetenciák:

2011.08.31-én részt vettem egy az interaktív táblák használatát bemutató továbbképzésen, ahol az iskolánkban akkor meglévő 8 darab interaktív fehér táblához tartozó ActivInspire program használatába is betekintést nyerhettünk, hozzájárulva digitális kompetenciánk fejlődéséhez.

2014. március 18-án intézményünk adott otthont a Grimm Könyvkiadó Kft. szervezésében a „Szótárzási Kompetencia Fejlesztése” című továbbképzésnek, amelyen számos idegen nyelvet oktató kollégámmal együtt én is részt vehettem. Az ott látottakat és hallottakat beépítettem a nyelvi kompetenciáim közé. A továbbképzésen tanultakat igyekszem a tanítványaimnak átadni ezzel is szélesítve a tudásspektrumukat.

2015. január 31-én részt vettem az MM Publications – ELT Hungary szervezésében megrendezésre kerülő X. országos szakmai konferencián ahol a kiadó új kiadványai mellett megismerkedhettem új pedagógiai módszerekkel, tanítást segítő platformok használatával. Az előadások meghallgatása után a feltett kérdéseken keresztül volt lehetőségünk, szemléletmódunk változtatására és látókörünk szélesítésére ezáltal is segítve szakmai tovább fejlődésünket. Emellett lehetőség nyílt kötetlen szakmai beszélgetésekre is.

Iskolánk a 90-es évek végétől 2-3 éves rendszerességgel szervezett utakat Nagy-Britannia országaiba a diákok számára. A szervező kolléga 2015-ben úgy döntött, hogy nem szeretne tovább utakat szervezni, így az intézményvezető felvetette, hogy szeretnénk-e tovább folytatni az utak szervezését. Úgy éreztem, hogy ez egy kiváló lehetőség a gyerekek nyelvi kompetenciájának fejlesztésére, ezért átvállaltam az utak szervezését.

2016-ban egy dél és közép angliai utat szerveztem a 6-8. évfolyamos diákok számára majd két évre rá 2018-ban Wales-be és dél Angliába szerveztem egy újabb utat. Ezek az utak kiváló lehetőséget nyújtottak a gyerekeknek a tanult idegennyelv gyakorlására anyanyelvi környezetben, valamint lehetőséget nyújtott az angol-szász kultúra jobb megismerésére a változatos és tartalmas programok által. Az utakon készített képekből és videókból két, közel negyedórás videót vágtam össze, amit aztán megosztottam a résztvevő gyermekekkel és családjaikkal a YouTube-on keresztül (csak linkkel elérhető a személyiségi jogok védelme miatt. Ezek a videók felhasználhatók kedvcsinálóként a további utak promóciójánál illetve tanórákon a kapcsolódó anyagok esetében is.

2017. március 17-19-ig részt vettem „A szivacskezilabdázás oktatásmódszertani alapjai az iskolai testnevelésben” című 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzési programon. Ahol nem csak a testnevelés tantárgy tanításához szükséges kompetenciákkal bővíthettem pedagógiai tárházamat. Az elméleti és gyakorlati feladatok kombinációja által magam is megtapasztalhattam a tanultak hasznosságát és használhatóságát. Kifejezetten sokat tanulhattam a tanóra részek szervezésével és elindításával kapcsolatban valamint csoport/csoport alakítási praktikák közül is jó néhány újdonsággal találkoztam.

2017.03.28-án iskolánk adott otthont a Kaposvári Egyetem szervezésében zajló Creative Café rendezvénysorozat egyik állomásának, ahol kiváló kollégáim mellett én is tarthattam egy angol nyelvű prezentációt Spontaneity and Pronunciation címmel. Ebben a prezentációban a spontaneitás szerepéről a tanórákon tanári szemmel illetve a kiejtés sokszínűségéről és fontosságáról esett szó kb.: 20 percen.

2018.09.04-én részt vettem a „Felkészítés a krétára” című továbbképzésen a digitális kompetenciám fejlesztése érdekében.

2019. március 21-én az OUP Mobiles On workshopon, ahol az okos eszközök és alkalmazások használatáról szóló előadást hallgathattam meg.

A 2018/2019-es tanév végén egy kollégámmal együtt a Csodaszarvas program keretén belül egy 1 hetes Angol tábort tartottunk a 6-8. évfolyamos diákoknak. A napi foglalkozások mellett eljuthattunk a pécsi állatkertbe is ahol egy rendkívül élménydús napon vehettünk részt.

2018 áprilisában elvégeztem egy az angol nyelvtanításhoz szorosan kapcsolódó tanfolyamot. A LanguageCert nyelvvizsgáztatói kurzusának elvégzése után évente több alkalommal is részt veszek a Katedra nyelviskola szervezésében megrendezésre kerülő nyelvvizsgákon. Mivel iskolánk végzős tanulói is erre a nyelvvizsga típusra készülnek külön nyelvvizsga előkészítő szakköri foglalkozásokon, így ennek a tanfolyamnak mind a diákok, mind pedig én hasznát veszem. Iskolánk két tanítási nyelvű osztályaiba járó diákok 95% feletti sikerességi aránnyal teljesítik az angol komplex középfokú nyelvvizsgákat.

2019.július 2-án részt vettem az Oktatási Hivatal Kaposvári Pedagógiai Oktatási Központ által szervezett „Pedagógusok felkészítése a minősítésre” című 10 órás továbbképzésen is ahol sok hasznos információ hangzott el az előttünk álló minősítéssel kapcsolatban és természetesen választ kaphattunk az ezzel kapcsolatos kérdéseinkre is. A fent említett továbbképzéseken felül autodidakta módon is igyekszem fejleszteni pedagógusi és nyelvi kompetenciáimat, online képzésekkel valamint a szakmába vágó videók és podcastok tanulmányozásával. Kétszer részt vettem a Városligeti Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola nyílt napján ahol betekintést nyerhettem az ott zajló szakmai munkába.

Két Tanítási intézményként fontos tudnunk, hogy a nyelvi képzésünk milyen színvonalat képvisel, amelynek egy kiváló indikátora a sikeres nyelvvizsgák aránya. A 2017/2018-as tanév végéig három végzős két tanítási nyelvű osztályt vezettem el sikeres középfokú nyelvvizsgáig. 31 diákból 28 középfokú komplex míg 3 diák középfokú szóbeli nyelvvizsgát tett (fél éven belül megszerezték a hiányzó írásbeli vizsgát is).

Az angol nyelv mellett a testnevelés tantárgyat is tanítom, 5. és 6. osztályban angolul. Mivel a fellelhető szöszedetek melyek segítséget nyújtottak volna a testnevelés angol nyelven való tanításához nem nyerték el a tetszésemet, több ok miatt, ezért úgy döntöttem, hogy készítek egy számomra és az iskolánkban testnevelést angolul tanító kollégák számára is használható szöszedetet/útmutatót. Az addig forgalomban lévő tanítást segítő anyagok inkonzisztensek voltak és helyenként csak a magyar szakkifejezések tükörfordítását tartalmazták, ami szakmailag megalapozatlan. Ennek kiküszöbölése érdekében felvettem a kapcsolatot az egyik Angliában élő barátom gyermekének az általános iskolai testnevelő tanárával, aki a szakmai anyagok elküldésével segítette munkámat.

Emellett folyamatos kutatómunkával és iskolánk amerikai anyanyelvi lektorával való rendszeres megbeszélésekkel javítottam és fejlesztettem a kiadványt. Ez a kis füzetecske, amely még távolról sem végleges a 2016/2017-es tanévre készült el, így az iskolában tanító kollégák naprakész, egységes nyelvezetet használhatnak a két tanítási nyelvű osztályok testnevelés óráin.

Természetesen mivel mindig újabb és újabb eszközök illetve gyakorlatok kerülnek be a testnevelés tantárgy tanításának programjába, ezért a füzet időről időre megújul majd, hogy a tantárgyi és nyelvi követelményekhez alkalmazkodva friss és naprakész lehessen. Testnevelő tanárként természetesen feladatom a sportprogramok szervezése és lebonyolítása is. Iskolánk minden évben több ilyen programot szervez, illetve részt vesz mások által szervezett hasonló eseményeken. Minden tanév végén iskolai sportnapot tartunk iskolánkban. Ennek szervezési és lebonyolítási feladatai ránk testnevelő tanárookra hárul.

A gyerekek részt vehetnek játékos vetélkedőkön, sport és labdajáték mérkőzéseken, illetve különböző iskolai testnevelésben elő nem forduló sportágak (tájfutás, spinning, triál, judo) kipróbálására is lehetőség nyílik ilyenkor.

Iskolánk tanulói floorball versenyeken is részt vettek a felkészítem és vezetésem mellett. Pakson diákolimpiai versenyeken, Dombóváron pedig meghívásos versenyeken vettünk részt. A szomszéd vár versenyein kiemelkedően szerepeltünk: 1 illetve 2 helyezést értünk el.

Iskolánk 5. és 7. évfolyamos diákjai szeptember végétől március végéig a testnevelés órák keretein belül a Kaposvári Jégcsarnokban vesznek részt korcsolya oktatásban, amit kollégáimmal együtt nagyon szívesen és nagy lelkesedéssel végzünk a diákok meglegedésére. Természetesen nagy feladat az addig ezt a sportágat nem ismerő tanulók és szüleik félelmeit lecsendesíteni, de ezt rövid időn belül többnyire sikerül megtenni. Az első pár alkalom után a tanulók várják ezeket az alkalmakat és viszonylag gyorsan érnek el sikereket a mozgástanulásban, ami tovább motiválja őket. A március utáni időszakban a tömbösített órák (korcsolya miatt) lehetőséget adnak alternatív sportok kipróbálására is. Ebben az időszakban (április - június) testnevelő tanárként az általam tanított osztályoknak többször szerveztem kerékpáros kirándulást a Deseda tóhoz, illetve a sárkányhajózást is kipróbálhatták már a diákjaim.

Általános iskolában sajnos nehéz a szorgalmi időszakban táborokat szervezni vagy azokon részt venni pedagógusként, amennyiben az nem érinti az egész tantestületet. Szerencsére így is volt alkalmam 2019-ben egy az iskolánk által szervezett sítáborban részt venni, ahol elsősorban a diákok felügyelete és tanítása volt a feladatom a hét első felében, valamint a hét másik felében az egész tábor irányítását át kellett vennem a vezető egyéb elfoglaltsága miatt.

II. A szakmai és személyes indítékok és elvárások a képzéssel kapcsolatban

2022 szeptemberében kezdtem meg a tanulmányaimat a Kaposvári Egyetem Gyógytestnevelés levelező tagozatán, ami jelenleg is folyamatban van. A testnevelő tanári diplomám mellé mindenképpen szerettem volna még egy, ehhez a szakomhoz tartozó egyetemi diplomát szerezni.

Szakmai és személyes indítékaim és elvárásaim a képzéssel kapcsolatban. Az általános iskolában tanárként eltöltött idő alatt egyre inkább szembesültem azzal a sajnálatos ténnyel, hogy a tanulók egy része semmilyen testmozgást nem végez. A technológia nagyon gyors fejlődése miatt a gyerekek (is) oda vannak "szegezve" a székükhöz és egyre több a testmozgás hiányából eredő és az ülő életmódhoz kapcsolódó ortopédiai és/vagy belgyógyászati probléma az általános iskolás korú tanulóknál is. Testnevelő tanárként különös figyelmet fordítunk a gyermekek mindennapos testmozgás igényének szakmailag megfelelő kielégítésére. Ezt azonban csak az egészséges tanulók esetében lehet maradéktalanul biztosítani. Azokra a tanulókra, akik valamilyen ortopédiai vagy belgyógyászati elváltozással, problémával küzdenek ezek a mozgásformák káros hatással lehetnek.

Éppen ezért fontosnak tartom egy olyan tudás megszerzését, amely segít, hogy a korai jelzőrendszer által kiszűrt tanulókkal az elváltozásuknak/betegségüknek megfelelő mozgásanyagot tudjam végeztetni és motiválhassam ezeket a gyerekeket a mindennapos testmozgás elvégzésére, ily módon egészségesebb, magabiztosabb személlyé formálva őket. Szakmai fejlődésemet, ennek a képzésnek köszönhetően egy új magasabb szintre helyezhetem. Emellett személyes motivációt jelent az élethosszig tartó tanulás lehetősége, melynek ez a képzés egy fontos eleme. A szakvizsga megszerzését követően szeretném a mesterpedagógusi vizsgát is letenni, ami szakmailag egy újabb lépcsőt jelentene a pedagógusi előmenetelben, amihez ez a képzés kiváló alapot nyújt.

II.1 Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek

A 2008-ban kezdődő pedagógusi pályámat egy folyamatosan emelkedő görbével tudnám ábrázolni, ami helyenként kicsit laposabb, helyenként talán kicsit meredekebben emelkedő, de ha a jelenlegi helyzetemből visszatekintek, akkor egyértelműen látható egy pozitív fejlődési folyamat. Ez a folyamat egyrészt köszönhető a pályán eltöltött időnek, melynek során rengeteg tapasztalattal gazdagodtam, amit aztán később fel tudtam/tudok használni a munkám során. Emellett természetesen az elvégzett kötelező és opcionális továbbképzések és az önképzés is nagymértékben hozzájárul a fent említettekhez.

Mivel a pedagógus munka igen sokrétű, ezért erősségek és javítandó területek egyaránt megtalálhatóak mindenki repertoárjában. Erősségeim közé tartozik a nagy teherbírás, a következetesség, a rugalmasság, a folyamatos szakmai fejlődés iránti elkötelezettség, a kreativitás, a motiválhatóság és a motiválás képessége (diákok, tanárok). A javítandó területeim közé tartozik a szülőkkel való folyamatos kapcsolattartás, és a dokumentáció.

II.2 Személyes célok, feladatok a képzés során

A képzés során kitűzött cél az előadások során átadott tudásanyagot a megfelelő mélységben elsajátítani, hogy az majd ne csak elméleti tudás, hanem a gyakorlatban is használható ismeret legyen. Ennek megvalósulásához a képzés során kapott tudás frissen tartása (folyamatos visszacsatolás) és összekapcsolása (interdiszciplináris kapcsolatok) szükséges, hiszen nem önmagában álló tudományterületek megismerése a cél, hanem ezek összekapcsolása valamint ezek összefüggéseinek megértése a használható és hasznosítható szaktudás megszerzése érdekében.

A képzés során megszerzett tudás gyakorlati alkalmazásának lehetősége a testnevelés órakon, valamint az elsajátított anyag naprakészen tartása kiemelt feladat lesz a számomra, hiszen a megszerzett, de nem alkalmazott tudásanyag nem válik senki hasznára sem.

A képzés elindítása előtt két fő cél lebegett a szemem előtt. Az egyik, a meglévő szakmai tudásom és tapasztalatom egy magasabb szintre emelése és a megszerzhető elméleti és gyakorlati tudás beépítése a mindennapi munkámba. A gyógytestneveléshez kapcsolódó tudásanyag beépítése a mindennapos testnevelés rendszerébe rendkívül fontos - a bevezetőmben említett mozgásszegény életmódot folytató diákok esetében - a kialakuló és/vagy előforduló mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegségek miatt.

Tehát a fentiekből is kitűnik, hogy a képzéssel nem egy új szakma megtanulása és annak önálló alkalmazása volt a célom, hanem egy már meglévő pedagógiai munka kereteinek kiszélesítése, kibővítése, az egyetemen zajló kimagasló szakmai munka segítségével. Mint a fentiekben említettem a képzéssel két konkrét célom volt. Az előzőekben taglalt a testneveléssel / testmozgással kapcsolatos szakmai vonal mellett szerettem volna élni a képzés szakvizsgát adó részének (2023/2024 tanév) az előnyeivel is. Feltett szándékom, hogy az élethosszig tartó tanulás keretein belül a szakvizsga megszerzése után a jelenlegi pedagógus II minősítésből a mesterpedagógusi szint elérése, valamint az ezzel járó felelősség és anyagi és presztízs vonatkozásoknak a pedagógiai pályám végéig való (nyugdij) megtartása.

Jól látható, hogy mindkét cél vonatkozásában vannak rövidtávú és hosszútávú céljaim, amiket azt gondolom az egyetemi képzés során a megfelelő mértékben meg tudok alapozni, hogy aztán a rendelkezésemre álló erőforrások felhasználásával meg is valósítsam a kitűzött célokat. Rövidtávú célként a képzés minél jobb eredménnyel való elvégzése és magabiztos tudás megszerzése a szakiránynak megfelelő tudományterületeken, hosszútávú célként pedig a megszerzett tudás szinten tartása (esetleg bővítése) és beintegrálása a mindennapi iskolai tevékenységbe, valamint a pedagógus előmeneteli rendszerben való magasabb (mesterpedagógus) szint elérése lebeg a szemem előtt.

Mivel a portfólió írásakor még csak a képzés nagyjából 3/4-nél járunk, ezért az idevágó feladatok leírásának abszolút van létjogosultsága. Mielőtt a rám váró feladatokról írnék, hadd említsem meg a képzéssel kapcsolatos eddigi teendőimet, hiszen csak így lehet igazi átfogó képet kapni a feladataimról, az előzőekben taglalt célokhoz kapcsolódóan. A célok és feladatok erős kapcsolatban vannak egymással, hiszen cél nélkül nincs feladat és a célok pedig csak üres kívánságok a feladatok nélkül.

A képzésre való jelentkezésemet megelőzte egy a családi és munkahelyi támogató közeggel való egyeztetés, hiszen az ő támogató segítségük nélkül (számomra) lehetetlen lenne az egyetem elvégzése. Természetesen egy ilyen képzésnek anyagi vonzatai is vannak, aminek a fedezete rendelkezésre kell, hogy álljon, illetve az én esetemben nagy segítséget jelent a Kaposvári Tankerület anyagi támogatása is. Tehát feladatként állt előttem az anyagi fedezet előteremtése is, ami abban az időszakban igen nehéz volt az alacsony pedagógusbérek miatt (is).

A képzés során a rövid és hosszútávú céljaim eléréséhez sok és sokrétű feladatokat kellett ellátni/megvalósítani. Természetesen az első és legfontosabb feladat a tananyag elsajátítása volt. Az előzőhöz szorosan kapcsolódik a megfelelő időbeosztás kialakítása a munkahelyi feladatok, család és egyetem vonatkozásában. Az időmet úgy kellett beosztani, hogy sem a családommal töltött idő, sem pedig a munkahelyen elvégzendő feladatok ne sérüljenek. Ehhez a megfelelő tervezés és szervezés mellett a fentiek támogatása is szükséges volt. Azt gondolom, hogy sikerült a megfelelő időbeosztást megtalálnom az egyetemi tanulmányaim elvégzéséhez a lehető legkevesebb kompromisszummal.

A tanárokkal, oktatókkal és a csoporttársakkal való jó viszony kialakítása is fontos feladat volt, a kommunikáció megfelelő áramlása és a feladatmegosztás miatt is. Ehhez szükség volt egy (esetenként több) jól működő, hatékony online platformra is, hiszen a hétköznapiakon nem találkoztunk, nem volt lehetőségünk a személyes találkozókra, megbeszélésekre. A képzés legelején sikerült ezeket a platformokat és kapcsolattartási és információ átadási csatornákat letisztázni, így a képzés során gördülékenyen működött ezeknek a csatornáknak a működtetése. Számomra ezek (voltak) a legfontosabb feladatok a képzéssel kapcsolatban.

II.3 Szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények

A képzés első évében a szakmai tantárgyak betekintést engedtek az emberi test rejtelseibe, habár a testnevelés szakon előzetes ismereteket már szereztem a test anatómiájával és működésével kapcsolatban. A szakmai félév tantárgyai egymást kiegészítve, jól átlátható módon, megfelelő struktúrában követték egymást, elősegítve a tantárgyközi kapcsolatok jobb megértését és a elsajátítását. Az elméleti és gyakorlati órák jól kiegészítették egymást, ezáltal a megszerzett elméleti tudást sokszor át tudtuk vinni a gyakorlatba, ami a diploma megszerzése utáni időszakra megfelelő munícióval látja el az embert.

Az *Anatómia* és *Belgyógyászat* tantárgyak esetében tanultak egy részét már ismertem, de természetesen jó volt újra felfrissíteni a kissé már megkopott tudásomat és új ismereteket szerezni. Az emberi test felépítésének és működésének alapvető egységeit és azok működési mechanizmusait tanulhattuk meg ezeken az alkalmakon. Természetesen szó esett a (elsősorban Belgyógyászat órán) a legfontosabb, leggyakrabban előforduló belgyógyászati eredetű betegségekről, illetve azok lehetséges kezeléséről / gyógymódjáról. A tanórák felépítése jól követhető, logikus egységben került átadásra, többnyire valamilyen megértést könnyítő és segítő platform használatával. A saját jegyzeteink mellé kaptunk Power Point prezentációt, ajánlott szakirodalmat és egyéb kiegészítő forrásanyagokat is. Ezek szintén nagy segítséget jelentettek a tananyag megfelelő szintű elsajátításához. A *Belgyógyászat* tantárgy esetében írásbeli beadandó formájában számot kellett adnunk a tanultakról, valamint kiegészíteni egyéb forrásokból származó információkkal. (lásd: 1. számú melléklet) A kulcskompetenciák tekintetében a digitális és a gondolkodás kompetenciáit kellett használni ennek a feladatnak a megoldásához.¹²³⁴⁵⁶

¹ <https://anatomylearning.com>

² <https://u-szeged.hu/download.php?docID=87351>

³ Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés (Budapest, 1982)

⁴ Farmosi István: Mozgásfejlődés (Budapest-Pécs, 1999)

⁵ Dr. Frenkl Róbert: Anatómiai és sportegészségtani ismeretek (Budapest, 1993)

⁶ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/kiemelt-kompetenciaterulek.pdf>

Az *Ortopédia* tantárgy teljesen új volt számomra. Az Anatómia és Belgyógyászat tantárgyak jó alapot jelentettek a mozgásszervi betegségek megismeréséhez. Mivel testnevelés órákon és gyógytestnevelés foglalkozásokon a mozgásszervi elváltozások megjelenése a leggyakoribb, illetve ezek megléte vehető észre a legkönnyebben, ezért talán ezen tantárgy keretében elhangzottakat éreztem a leginkább hasznosíthatónak a testnevelői / gyógytestnevelői munkában. Az órák során, a fent említett két másik tantárgyhoz hasonlóan, itt is rengeteg segítséget kaptunk a tananyag sikeres elsajátításhoz. Többek között a csontvázon megnézhetjük a csontok és ízületek kapcsolódását, működését, illetve gyakorlatban is (egymáson) kipróbálhattunk bizonyos vizsgálati (izületi mozgáshatárok, irányok, stb.) módszereket, amik elősegítették az előbb említettek jobb megértését. Mindhárom fentebb említett tantárgy esetében sok bátorítást kaptunk, illetve a felmerülő kérdéseinkre legyen szó szakmai vagy egyéb, a képzést érintő kérdéstről, kimerítő választ kaptunk.¹²³⁴⁵

¹ <https://anatomylearning.com>

² <https://u-szeged.hu/download.php?docID=87351>

³ Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés (Budapest, 1982)

⁴ Farmosi István: Mozgásfejlődés (Budapest-Pécs, 1999)

⁵ Dr. Frenkl Róbert: Anatómiai és sportegészségtani ismeretek (Budapest, 1993)

Az *úszás és vízi terápiák* tantárgy egy elméleti és gyakorlati részből állt. A gyakorlati rész különösen hasznos volt mindannyiunk számára, hiszen az elméletben megszerzett tudást ki tudtuk próbálni gyakorlatban is. Ami még különlegesebbé tette ezt a gyakorlati alkalmat az az volt, hogy mi magunk voltunk a “tesztalanyok”. A különböző, elsősorban gerincoszloppal kapcsolatos elváltozások korrigálására szolgáló gyakorlatokat ismerhettünk meg és próbálhattunk ki.

Sajnos több tantárgy esetében nem volt lehetőségünk a személyes részvételre egyéb okok miatt. Ezekben az esetekben a konferencia beszélgetésekre alkalmas alkalmazások egyikén került sor az órák megtartására. Egyértelmű, hogy semmi nem pótolhatja a személyes jelenlétet az órákon, azonban az online megtartott órák is nagyon magas színvonalúak voltak és minden a vizsgálóhoz kapcsolódó (és azon túli) tudásanyag átadásra került támogató segédanyagok kíséretében.

A *sportágak gyógyító adaptációja* tantárgynak szintén volt elméleti és gyakorlati része is. A gyakorlati részt emelném ki több szempontból is. Először is az alkalmakon a tanárnő által behozott / bemutatott gyakorlatok széles skáláját ismerhettük meg, melyek a belgyógyászati és mozgásszervi elváltozásokkal kapcsolatos problémák nagy részére alkalmazhatóak voltak, vagy a bemutatott formában vagy egy kis változtatással. Másodsorban az alkalmazható eszközök és azok kreatív módon való használatának bemutatása volt igazán nagyszerű és hasznos. Végül, de nem utolsó sorban az elméleti és gyakorlati órák összegzéséből komplett jó gyakorlatok születtek, amiket aztán bemutattunk egymásnak, hogy a tudásbázisunk ezekkel a gyakorlatokkal is bővíthessen. A bemutatott jó gyakorlatok után megbeszéltük azok valós helyzetben való használhatóságát, illetve variációs lehetőségeit, adaptálhatóságát más egyéb elváltozások eseteire. (lásd 2. számú mellékletek)

A fentiekben taglaltak mind nagyszerű dolgok és egy gyógytestnevelőnek elengedhetetlenül szükséges tudást tartalmaznak, azonban még így sem teljes a kép.¹²³⁴⁵⁶

¹ Tóth Ákos: Úszás oktatás (Sportági szakmódszertan) (Budapest, 2002)

² Ann Frederick, Chris Frederick: Nyújtással a sikerért (Budapest, 2019)

³ Sally Goddard Blythe: Reflexek, tanulás és viselkedés (Budapest, 2015)

⁴ Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana (Budapest, 1991)

⁵ Pásztor Attila - Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok (Budapest, 1998)

⁶ Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés (Budapest, 1982)

Az elméleti tudás nagyszerű, de mit sem ér gyakorlati tapasztalat nélkül a diákok körül. Hiába a tapasztalat és a gyakorlat, ha nem tudunk tovább fejlődni, haladni és nincs meg mellé a megfelelő elméleti szaktudás és a fejlődés iránti hajtóerő, hogy mindig a lehető legtöbbet és legjobbat hozzuk ki a rendelkezésre álló erőforrásainkból, legyen szó szellemi vagy fizikai területről.

Az említett elméleti és gyakorlati tudás mellett elengedhetetlen ennek a tudásnak a megfelelő módon való közvetítése, átadása. Az első tanév során ehhez is kaptunk segítséget. Habár 2008 óta vagyok a tanári pályán és sok tapasztalattal gazdagodtam ez idő alatt, de egy pedagógus soha nincs “kész” mindig vannak területek ahol fejlődhet.

A *gyakorlatvezetés és elemzés* tantárgyunk is egy olyan területen nyújtott hathatós segítséget ahol minden testneveléssel és/vagy gyógytestneveléssel foglalkozó pedagógusnak szüksége van egy tervezhető, egységes iránymutatásra. A szaknyelv és a rajzírás fontosságát már a főiskolai éveim alatt is hangsúlyozták az egységesség, az egyértelműség és a követhetőség miatt. A fent említett területek nem csak a pedagógus felkészülését segítik és gyorsítják meg, hanem egy egységes, egyértelmű, jól követhető nyelvi rendszert alakítanak ki a pedagógusok és a diákok között. Ez az egységes szóbeli és írásbeli nyelvezet segíti a könnyű megértést, valamint a rajzírás esetében a “házi feladatok” helyes elvégzését könnyíti meg. A két említett “nyelv” felfrissítése mellett sok gyakorlati példát kaphattunk a hatékony gyakorlatvezetéshez. Itt is feladatunk volt gyakorlati feladatsorok írásbeli és gyakorlati bemutatása, bemutattatása, amikből rendkívül sokat profitálhattunk. Ezeken az alkalmakon több szempont alapján elemeztük a gyakorlatainkat és így közösen gondolkodva ismertük meg a gyógytestneveléshez tartozó gyakorlatvezetési technikákat, gyakorlatokat és építhettük be a látottakat és hallottakat a saját jó gyakorlati repertoárunkba. A gyakorlatok esetében szempont volt a rövid, tömör és egyértelmű utasítás, a rajzírás és a szaknyelv szinkronja, a gyakorlatok levezetésének módja és a gyakorlat az adott (gyógytestnevelési) problémára gyakorolt adekvát hatása is. *(lásd 3. számú mellékletek)* ¹²³⁴

¹ Dr. Dezsý Béla: A GIMNASZTIKA alapjai (Budapest, 2001)

² Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés (Budapest, 1982)

³ Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgypedagógiája (Budapest-Pécs, 2004)

⁴ Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana (Budapest, 1991)

Funkcionális gimnasztika tantárgynál az elméleti képzés során újra átvettük a legfontosabb ortopédiai (gerinc, mellkas és láb betegségei) és belgyógyászati (szívbetegségek, asztma, obesitas, stb.) eredetű elváltozásokkal/betegségekkel kapcsolatos tudnivalókat. Külön rész szentelve a káros gyakorlatok megismerésére, hiszen ezek ismerete is fontos része a gyógypedagógiai gyakorlatnak. Nem elegendő tudnunk, hogy mivel javíthatunk, segíthetünk az elváltozásokon, de ha nem akarunk ártani, akkor az adott elváltozással/betegséggel kapcsolatos káros gyakorlatokat is szem előtt tartva kell a gyakorlatsorokat összeállítani. A gyakorlati rész szintén hasznos és előremutató volt a többi tantárgy gyakorlati részéhez hasonlóan. Itt is bemutathattuk az elméletben megszerzett tudásunk gyakorlati alkalmazásának lehetőségeit. Tanulhattunk egymás bemutatott gyakorlataiból és gyógytestnevelési eszközhasználati lehetőségek széles tárházát (bordásfal, tornabot, karika, labda, stb.) ismerhettük meg. *(lásd: 4. számú melléklet)*

A többi szakmai tantárgy is kiválóan beilleszthető a szakmai profilunkba, de itt most nem tartom szükségesnek mindegyiket külön-külön kiemelni, hiszen az összes szakmai tantárgyat egy egységként, holisztikus módon, az összefüggéseket meglátva érdemes szemlélni a szakmai fejlődés szempontjából. ¹²³⁴

¹ Dr. Dezsý Béla: A GIMNASZTIKA alapjai (Budapest, 2001)

² Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés (Budapest, 1982)

³ Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgypedagógiája (Budapest-Pécs, 2004)

⁴ Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana (Budapest, 1991)

Az egyetemi képzés második tanévében a szakvizsga letételéhez szükséges tantárgyakat tanultuk, tanuljuk.

Egyelőre a *Portfóliókonzultáció* nevű tantárgyunkat tudom kiemelni abból a szempontból, hogy itt egyértelműen, kézzel fogható módon össze lehet kapcsolni a képzés célproduktumával a portfólióval. A többi “szakvizsgás” tantárgy esetében még nem látom azok konkrét használhatóságának, hasznosságának helyét a pedagógusi munkámban, de mindenképpen bizakodó vagyok, hogy ez a képzési ciklus végére, de legkésőbb az azt követő tanévben már világosan kirajzolódik előttem.

A “szakvizsgás” tárgyakkal kapcsolatos, fejemben lévő kérdőjelek ellenére, úgy gondolom, hogy ha közvetlenül nem is látom ezen tantárgyak keretein belül tanult és tanított tudásanyag hasznosságának és használhatóságának a lehetőségeit szemben a gyógytestneveléssel kapcsolatos tantárgyakkal, hogy a hosszútávú céljaim eléréséhez mindenképpen szükségesek lesznek az itt hallottak és látottak. Amint azt korábban már említettem hosszútávú célként szerepel, a szakvizsga megszerzésének függvényében a mesterpedagógusi képesítés megszerzése. Természetesen nem akarok előre inni a medve bőrére, hiszen a portfólióm írásának időpontjában még mindig zajlanak képzések és nem vehetem készpénznek az előttem álló időszak sikeres teljesítését, még akkor sem ha igyekszem ezért minden tőlem telhetőt megtenni.

III. A testnevelő/gyógytestnevelő tanár szerepe az ortopédiai eredetű megbetegedések megelőzésében és javításában az általános iskolákban

Testnevelő tanárként az egészség és az egészséges életmód nagy fontossággal bír az életben. “Ép testben ép lélek” tartja a mondás. Ez így valóban igaz, de az egészséges testi és lelki állapot meglétéhez mindenképpen szükséges lépéseket tennünk, mert az magától nem hullik az önkbe. A testnevelés tantárgy kulcsfontosságú szerepet tölt be a tanulók holisztikus fejlődésében a fizikai, szellemi és szociális téren is. Testnevelő tanárként a testnevelés órák keretein belül elsősorban a tanítványaim / diákok teljesítményének növelése és motoros készségeik fejlesztése a fő cél, de természetesen fontos szerepünk van az ortopédiai eredetű megbetegedések megelőzésében és javításában is.

Ezzel szemben gyógytestnevelőként az ortopédiai és belgyógyászati elváltozások javítása illetve romlásának megelőzése a fő cél. Természetesen gyógytestnevelőként is lehet cél az elváltozás javítása mellett bizonyos szintű teljesítmény növekedés, de elsősorban az előbbi a legfontosabb. Az ortopédiai betegségeknek hosszútávú negatív egészségügyi hatásai vannak a gyerekek életére nézve, ezért testnevelő és gyógytestnevelő tanárok szerepe kiemelt fontossággal bír a prevenció és az elváltozások kezelésének terén.

A mozgásszegény életmód és a képernyőhöz kötöttség számos egészségügyi problémát okoz a felnövekvő nemzedékeknek. Ezen betegségek közül a lúdtalp és a gerincferdülés emelkedik ki igazán. Ezek egyértelműen köthetők a fent említett civilizációs életvezetéshez. Gyógytestnevelőként / testnevelőként fontosnak ítélem meg az ortopédiai eredetű megbetegedések esetén a szoros együttműködést a háziorvossal az oktatásban résztvevő többi pedagógussal és a szülőkkel, hogy olyan támogató közeget tudjak kialakítani, ami segíti a gyerekek testi fejlődését.

Minden betegség, így az ortopédiai eredetű betegségek esetén is a legjobb “gyógymód” a prevenció. Testnevelőként van lehetőségünk általános jellegű preventív mozgásformákat, gyakorlatokat alkalmaznunk, ezzel szemben gyógytestnevelőként általában egy már kialakult elváltozásra reagálunk célzott gyakorlatsorok alkalmazásával.

Prevenció alatt nem csak a testgyakorlati elemek alkalmazását értjük, hanem a helyes testtartásra, a káros testhelyzetekre és veszélyes mozdulatokra való figyelemfelhívást, a megfelelő lábbeli alkalmazását, stb. Tehát a prevenció egyben egy elméleti és gyakorlati elemekkel átszőtt intézkedéssorozat a tanulók testi egészségének megőrzésére érdekében.

Az iskolaorvosi szűrővizsgálatok során is előjönnek, a főleg mozgásszegény és javarészen ülő életmódból fakadó ortopédiai elváltozások. A testnevelés órák keretein belül vagy a NETFIT mérések során a tanulók mozgását figyelve, feltűnik ha egy gyermek mozgásában vagy tartásában valamilyen anomáliát, rendellenességet észlelek. Ebben az esetben a tanulóval, szüleivel és az iskola orvossal is felveszem a kapcsolatot és megbeszéljük a probléma lehetséges hátterét. Testnevelőként úgy gondolhatjuk, hogy a feladatom itt véget is ér. Azonban ha a gyermek továbbra is részt vehet a testnevelés órákon úgy az orvosi javaslatokat, ellenjavaslatokat figyelembe véve teheti ezt meg a tanuló kiegészítve a gyógytestnevelési foglalkozásokkal illetve (amennyiben a tanuló érett rá) az otthon végzendő feladatokkal.

Preventív megfigyeléseket azonban nem csak a testnevelés órákon végzek, hanem az iskolaidő teljes egészében is. Ilyen az amikor a gyerekek a szünetben játszanak az udvaron, vagy a becsengetés után a szünetről mennek vissza a tantermekbe. De említhetném a reggeli beérkezést az iskolába vagy a tanórákon való részvételt is. Több ilyen észlelést is sikerült megvalósítani, amit aztán később az érintettekkel megbeszélve sikerült orvosolni, illetve a tanulót a megfelelő szakemberhez irányítani.

A gyógytestnevelői szereppel kapcsolatban csak az eddigi tanulmányaimra hagyatkozhatom, hiszen nincs még gyakorlati tapasztalatom e téren. A képzés során ahogy azt már említettem sok értékes és hasznos információval gazdagodtunk. Legfontosabb elemként az együttműködést emelném ki, ami elengedhetetlen a hatékony fejlesztéshez. Kinek az együttműködésére gondolok elsősorban? Minden a prevencióban és a gyógyítási folyamatban résztvevő szereplőre. Ide tartoznak a pedagógusok, az iskolaorvos, a diákok, szülők és végül de nem utolsósorban a gyógytestnevelők. Mivel a közoktatásban a gyógytestnevelők száma igen kevés a gyógytestnevelési foglalkozásokat igénylő diákok számához képest, ezért, amíg ez az arány nem változik jelentősen pozitív irányba addig az együttműködés rendkívül fontos.

Amennyiben a fentiekben vázolt arányban változás bekövetkezne, akkor is szükség van az együttműködésre, de ez már jóval hatékonyabb működési folyamatot jelentene, amennyiben sikerülne pozitív elmozdulást elérni ebben az ügyben.

IV. Személyes kompetenciák a képzés során

A portfólióm első szakaszában már ismertettem a személyes kompetenciáimat a pedagógusi pályával kapcsolatban és azon kívül is. Most szeretném áttekinteni, hogy milyen kompetencia területeket sikerült fejlesztenem, illetve milyen új kompetenciákra tettem szert a gyógytestnevelés képzés alatt.

IV.1 Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás.

A képzés során a meglévő szakmai tudásom sikerült bővíteni és a tanultakat beépíteni a mindennapi munkámba. A visszajelzések (jegyek) alapján a szakmai ismereteim megfelelőek a tanultak gyakorlati alkalmazásához. A szakmai nyelvet újabb ismeretekkel sikerült bővítenem a fentebb említett tantárgyaknak köszönhetően. A tanultak gyakorlati alkalmazási lehetőségeinek széles tárháza áll a rendelkezésemre, mellyel prevenció és/vagy korrekció fejlesztést is végezhetek. A tudományterületek, műveltségterületek és tantárgyak közti kapcsolódásokat felismerve a munkám jóval hatékonyabb lett testnevelőként. A (főként) gyakorlati órák tapasztalatait beépítettem a testnevelés órák menetébe, elsősorban prevenció céllal. Ilyenek például a talptorna, tartásjavító gyakorlatok, illetve a törzs izmait erősítő és mobilizáló gyakorlatok.¹²³⁴

¹ https://www.katped.hu/sites/default/files/k__2020-2021__minosites_-_zs_pedagogus_kompetenciak.pdf

² https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_pedagogusok_minositesi_rendszerehez_v3.pdf#page17

³ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/kiemelt-kompetenciaterulek.pdf>

⁴ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf>

IV.2 Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók.

Az önreflexió mindig is jellemezte a pedagógiai munkámat, de a képzés során kapott útmutatások segítettek finomhangolni ezt. A szakmai fejlődés egyik kulcsa az önvizsgálat a tervezés és megvalósítás vonatkozásában. Ezek kapcsolata nélkül lehetetlen a tudatos fejlődési irány megtalálása. (Egy adott ortopédiai vagy belgyógyászati elváltozásra írt gyakorlatsor vagy játék is tudatos tervezést és a megvalósítás utáni önreflektív vizsgálatot igényel.)

IV.3 A tanulás támogatása.

A képzés során ezt a kompetenciaterületet nem lehet fejleszteni a tanulók hiánya miatt. Azonban a tanultak alkalmazása és a mindennapi tanári tevékenységbe való beillesztése a tanulói attitűdök figyelembevételével részét képezi a tanári kompetenciák kiterjesztésének. A fentieknek megfelelően az iskolai foglalkozásokon a tanulókkal közösen egyeztetett keretrendszer figyelembevételével alakítjuk a tanuláshoz való hozzáállást és a nehézségek feltárásával egy hatékony tanulási folyamat érhető el.

IV.4 A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése...

Az előző ponthoz hasonlóan a képzéshez nehezen kapcsolható kompetenciaterület. A tanári tevékenység során az egyéni bánásmód kiemelt szerepet kell kapjon. A testnevelés és/vagy gyógytestnevelés foglalkozások alkalmával nem lehet figyelmen kívül hagyni az egyéni képességeket, adottságokat illetve az elváltozásokat sem. Így a képzés során tanult módszerek kiválóan alkalmazhatók a tanulók egyéni bánásmód szerinti foglalkoztatásához.¹²³⁴

¹ https://www.katped.hu/sites/default/files/k__2020-2021__minosites_-_zs_pedagogus_kompetenciak.pdf

² https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_pedagogusok_minositesi_rendszerehez_v3.pdf#page17

³ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/kiemelt-kompetenciateruletek.pdf>

⁴ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf>

IV.5 A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység...

Az ortopédiai és belgyógyászati elváltozásokkal kapcsolatos előítélet gyakran megjelenik az iskolai közösségekben. A pedagógusi pályám alatt eddig csak az obesitas-szal kapcsolatban voltak tapasztalataim. A képzés során azonban rávilágítottak arra, hogy minden elváltozás esetében elfogadásra kell a tanulókat nevelni. A fent említett elhízással kapcsolatban a tanóráimon egyértelműen az elfogadás és a támogatás szerepel első helyen, hiszen egy támogató és elfogadó közeg nélkül nem érhető el igazi eredmény.

IV.6 Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése.

A folyamatos értékelés, elemzés és visszajelzés állandó része a pedagógiai munkámnak.

IV.7 A környezeti nevelésben mutatott jártasság...

Ezt a kompetenciaterületet nem tudom kapcsolni a képzéshez.

IV.8 Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás.

A kommunikáció és szakmai együttműködés elengedhetetlen része a pedagógusi munkának. A képzés ideje alatt a fentiek megvalósultak mind diák-diák, mind pedig tanár -diák kapcsolat viszonylatában. A problémamegoldás mint olyan, szintén megjelent a képzési folyamatban az elkészítendő feladatok vonatkozásában. A tanári visszajelzések segítették a munkánkat és a javaslatokat beépítve a tanári eszköztárunkba előremozdították a fenti kompetenciacsomag kiteljesedését.¹²³⁴

¹ https://www.katped.hu/sites/default/files/k__2020-2021__minosites_-_zs_pedagogus_kompetenciak.pdf

² https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_pedagogusok_minositesi_rendszerehez_v3.pdf#page17

³ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/kiemelt-kompetenciateruletek.pdf>

⁴ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf>

IV.9 Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért.

Azt hiszem, hogy ennek a képzésnek az elvégzése már önmagában egy bizonyítéka a szakmai fejlődés iránti elköteleződésnek. A további terveim között említettem a mesterpedagógusi minősítés megszerzését, mely egy további adalék a szakmai felelősségvállalás irányában.

A képzés során tanultakat folyamatosan beépítem a testnevelő tanári munkámba elsősorban a lúdtalp kialakulásának megelőzése vonatkozásában, illetve a gerincoszlop mobilizáló gyakorlatokkal. Ezeket a gyakorlatokat rendszeresen, alkalmazom, hol célzottan erre fókuszáló feladatokkal, hol pedig rejtve többnyire játékos formában.

Mivel a képzés során elméleti és gyakorlati oktatásban is részesültünk, ezért az szerzett ismeretek beépítése a mindennapi munkába mondhatni zökkenőmentesen ment. Természetesen a pedagógusi munkában szerzett jártasság megkönnyítette a tanultak beintegrálását. A kurzusok során kapott elméleti tudást kisebb-nagyobb változtatásokkal kiválóan lehet alkalmazni a saját munkahelyi környezetünkben, az arra megfelelő adaptációs módszerek segítségével. Reflektálva a képzés során elsajátított elméleti ismeretekre és a gyakorlati tapasztalatokra azt mondhatom, hogy a kurzusok elérték a céljukat, hiszen magabiztos, jól használható tudás birtokába jutottam, megfelelő motivációval felvértezve és a szakmámat más szemszögből is látni / vizsgálni képes pedagógusként fejezhetem be ezt a szakmai képzést.

További szakmai terveim közt szerepel (lásd: fent) a megszerzett tudás bővítése és annak pedagógusi munkámban való alkalmazása, valamint későbbiekben egy mesterpedagógusi diploma megszerzése az élethosszig tartó tanulás keretein belül.

Hiszem, hogy ez a képzés olyan kompetenciákkal és szakmai tudással vértéz fel, amit a pedagógusi hivatásom során a velem kapcsolatba kerülő diákok hasznára tudok majd fordítani.¹²³⁴

¹ https://www.katped.hu/sites/default/files/k__2020-2021__minosites_-_zs_pedagogus_kompetenciak.pdf

² https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_pedagogusok_minositesi_rendszerehez_v3.pdf#page17

³ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/kiemelt-kompetenciaterulek.pdf>

⁴ <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf>

Irodalomjegyzék:

- Ann Frederick, Chris Frederick: Nyújtással a sikerért (Budapest, 2019)
- Dr. Dezszy Béla: A GIMNASZTIKA alapjai (Budapest, 2001)
- Dr. Frenkl Róbert: Anatómiai és sportegészségtani ismeretek (Budapest, 1993)
- Farmosi István: Mozgásfejlődés (Budapest-Pécs, 1999)
- Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés (Budapest, 1982)
- <https://anatomylearning.com> (Utolsó letöltés: 2023.05.29.)
- <https://u-szeged.hu/download.php?docID=87351> (Utolsó letöltés: 2023.01.19.)
- https://www.katped.hu/sites/default/files/k_-_2020-2021_-_minosites_-_zs_-_pedagogus_kompetenciak.pdf (Utolsó letöltés: 2024.03.29.)
- https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_pedagogusok_minositesi_rendszerehez_v3.pdf#page17 (Utolsó letöltés: 2024.03.29.)
- <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/kiemelt-kompetenciaterulek.pdf> (Utolsó letöltés: 2024.03.29.)
- <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testnevelés-tantárgy-tanításhoz-.pdf> (Utolsó letöltés: 2024.03.29.)
- Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana (Budapest, 1991)
- Pásztor Attila - Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok (Budapest, 1998)
- Portfólió (Horváth Péter, 2020)
- Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgypedagógiája (Budapest-Pécs, 2004)
- Sally Goddard Blythe: Reflexek, tanulás és viselkedés (Budapest, 2015)
- Tóth Ákos: Úszás oktatás (Sportági szakmódszertan) (Budapest, 2002)

Mellékletek:

- 1. számú melléklet
- 2. számú mellékletek (a/b)
- 3. számú mellékletek (a/b)
- 4. számú melléklet

Elsősegélynyújtás

Mi a teendő?

1. számú melléklet

Mi az elsősegélynyújtás?

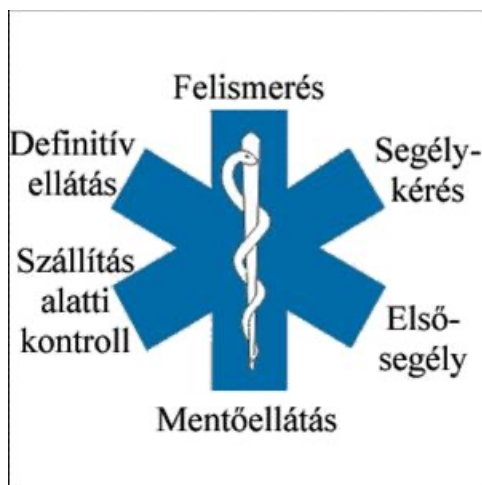
- “olyan célirányos beavatkozás, amelyet hirtelen egészségkárosodás (baleset) esetén - szakszerű segítség kiérkezése előtt - bárki elvégezhet a bajba jutott személy állapotának javításáért.” (forrás: <https://hu.wikipedia.org/wiki/>)

Elsősegélynyújtás

- “olyan egészségügyi beavatkozás melyet bárki - laikus vagy valamilyen egészségügyi képzettséggel rendelkező személy - elvégezhet a sürgősségi ellátás megkezdése előtt azért, hogy a baleset vagy hirtelen egészségkárosodás következményeit elhárítsa.”

(forrás: https://www.elsesegely.hu/cikk.32.az_elsesegelynyujtas_fogalma)

Szimbólumai:



Konstantin-kereszt



Elsősegélynyújtó hely

- (forrás: https://www.elsesegely.hu/cikk.32.az_elsesegelynyujtas_fogalma)

Az elsősegélynyújtás láncolata, (lásd: lent) a lépések megjelenítésén túl azok szoros kapcsolatát és egymásból következését jeleníti meg, melyek **helyes** (sorrendben való) alkalmazása a bajbajutott személy életkilátásait javítja.



Elsősegélynyújtás láncolata

1. Korai felismerés és segítségkérés (*szívroham megelőzése*)
2. Korai újraélesztés (*„hogy időt nyerjünk”*)
3. Korai defibrilláció (*a szív újraindítása*)
4. Újraélesztés utáni ellátás (*életminőség helyreállítása*)

“Az elsősegélynyújtás nem csupán erkölcsi kötelesség, arra **jogszabály** is kötelez.”

(forrás: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Els%C5%91seg%C3%A9lyny%C3%BAjt%C3%A1s>)

“(mindenkinek) ... kötelessége - a tőle elvárható módon - segítséget nyújtani, és a tudomása szerint arra illetékes egészségügyi szolgáltatót értesíteni, amennyiben sürgős

szükség, vagy veszélyeztető állapot fennállását észleli, illetve arról tudomást szerez”

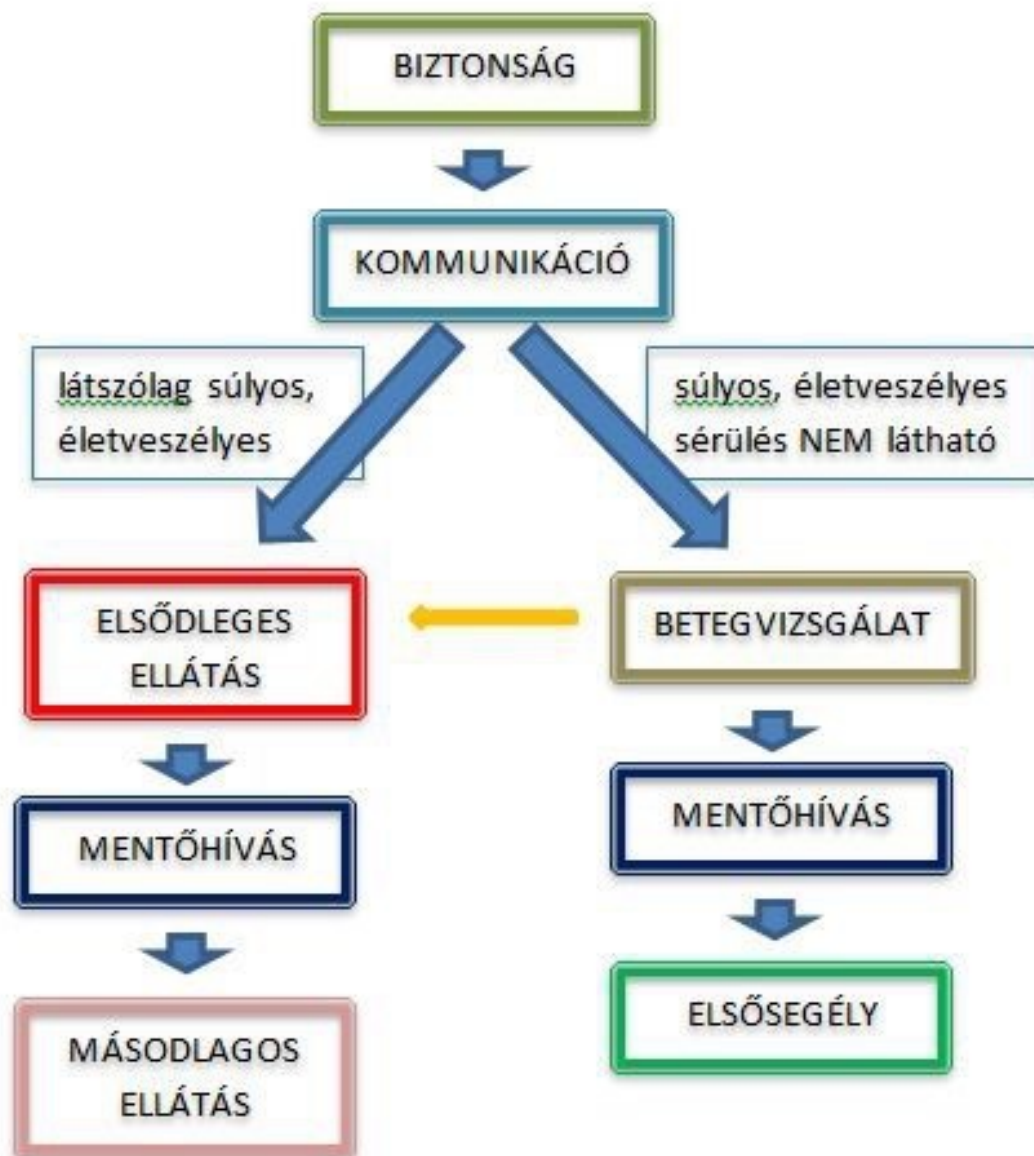
(1997. évi CLIV tv. az egészségügyről 5.§.e.)pont.)”

• (forrás: https://www.elsosegely.hu/cikk.32.az_elsosegelynyujtas_fogalma)

Mi a teendő?

1. **Azonnali teendők:** Az ellátandó személy biztonságba helyezése, újraélesztés, vérzéscsillapítás, a helyszín biztosítása és a sérült megóvása a további veszélyektől.
2. **Segélyhívás:** közlendő információk - helyszín, esemény, ellátandók száma, sérülés típusa, bejelentő neve és telefonszáma.
3. **Elsősegély:** Az ellátandó szakszerű elhelyezése, kötözés, megnyugtatás, lélegeztetés, stb.
4. **Mentők:** az ellátandó sérültet/sérülteket a mentőszolgálat átveszi
5. **Kórház:** szükség esetén a sérült orvosi ellátást és/vagy kórházi ápolást kap.

(forrás: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Els%C5%91seg%C3%A9lyny%C3%BAjt%C3%A1s>)



A segélynyújtás helyes sorrendje

(forrás: https://elsosegely.hu/cikk.86.a_segelynyujtas_helyes_sorrendje)

Hypoglycemia tünetei

A hypoglycemia az alacsony (3,5 mmol/l alatti, más források szerint 3 mmol/l) vércukorszintet

jelenti.

Tünetei:

- zavartság
 - dezorientáció
 - eszméletvesztés
 - kóma
 - halál
- } súlyos esetben!

Hypoglykaemia többnyire cukorbetegéknél fordul elő, amikor abnormálisan kevés glükóz található a vérben.

Jelek és tünetek: (egyénenként változó lehet!)

- szédülés, hányás, alhasi kellemetlen érzés
- éhségérzet (nem törvényszerű)
- fejfájás

- erős szívdobogás
- hideg verejtékezés
- szájszájbadás
- kézremegés
- dekoncentráltóság
- nyugtalanság
- kitágult pupilla
- korlátozott ítélőképesség
- nehéz beszéd
- memóriavesztés, amnézia
- merev, üveges tekintet, zavart/dupla látás

A fent felsorolt tünetek nem mind és mindig jelentkeznek. A tünetek megjelenése és súlyossága nagyban függ az életkortól a hypoglykaemia súlyosságától és egyéb tényezőktől is.

Nem cukorbeteg embereknél a hypoglykaemia kiváltó okai lehetnek:

- Túlzott koffein - vagy alkoholfogyasztás
- Tartós éhezés
- Nagyobb fizikai igénybevétel
- Diéta, tartós vagy túlzott mértékű kalóriadeficit

(forrás: https://hu.wikipedia.org/wiki/Hipoglik%C3%A9mia#Jelek_%C3%A9s_t%C3%BCnetek)

Az endokrin rendszer és szabályozás

Endokrin rendszer: Belső elválasztású mirigyek összessége

Belső elválasztású mirigyek:

- Agyalapi mirigy (hipofízis)
- Pajzsmirigy
- Tobozmirigy
- Mellékpajzsmirigy
- Mellékvese
- Hasnyálmirigy
- Here
- Petefészek

(forrás: <https://semmelweis.hu/anatomia/files/2018/02/Endokrin-rendszer-Dr-T%C3%B3th-Zs-2018.pdf>)

“Az endokrin rendszerre jellemző, hogy a szervezetben, a különböző helyeken elhelyezkedő mirigyek által megtermelt hormonok, a vérkeringésbe kerülve, a termelés helyétől távol fejtik ki jellegzetes hatásaikat.” forrás: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/endokrin/2902/az-endokrin-rendszer-mukodese>)

A hormonrendszer irányítása szigorúan szabályozott, a szabályzó rendszerek hierarchia rendszerének köszönhetően. A felsőbb szabályzórendszerek irányítanak, míg az alattuk lévő visszajelzéssel (visszacsatolással) válaszolnak a kapott parancsokra.

A felső és alsó légutak anatómiája

Kóros légzési mechanizmusok (obstruktív, restriktív, kevert)

A légzőrendszer elsődleges szerepe a gázcsere biztosítása, azaz az oxigén felvétele, és a széndioxid leadása.

Felső légút részei:

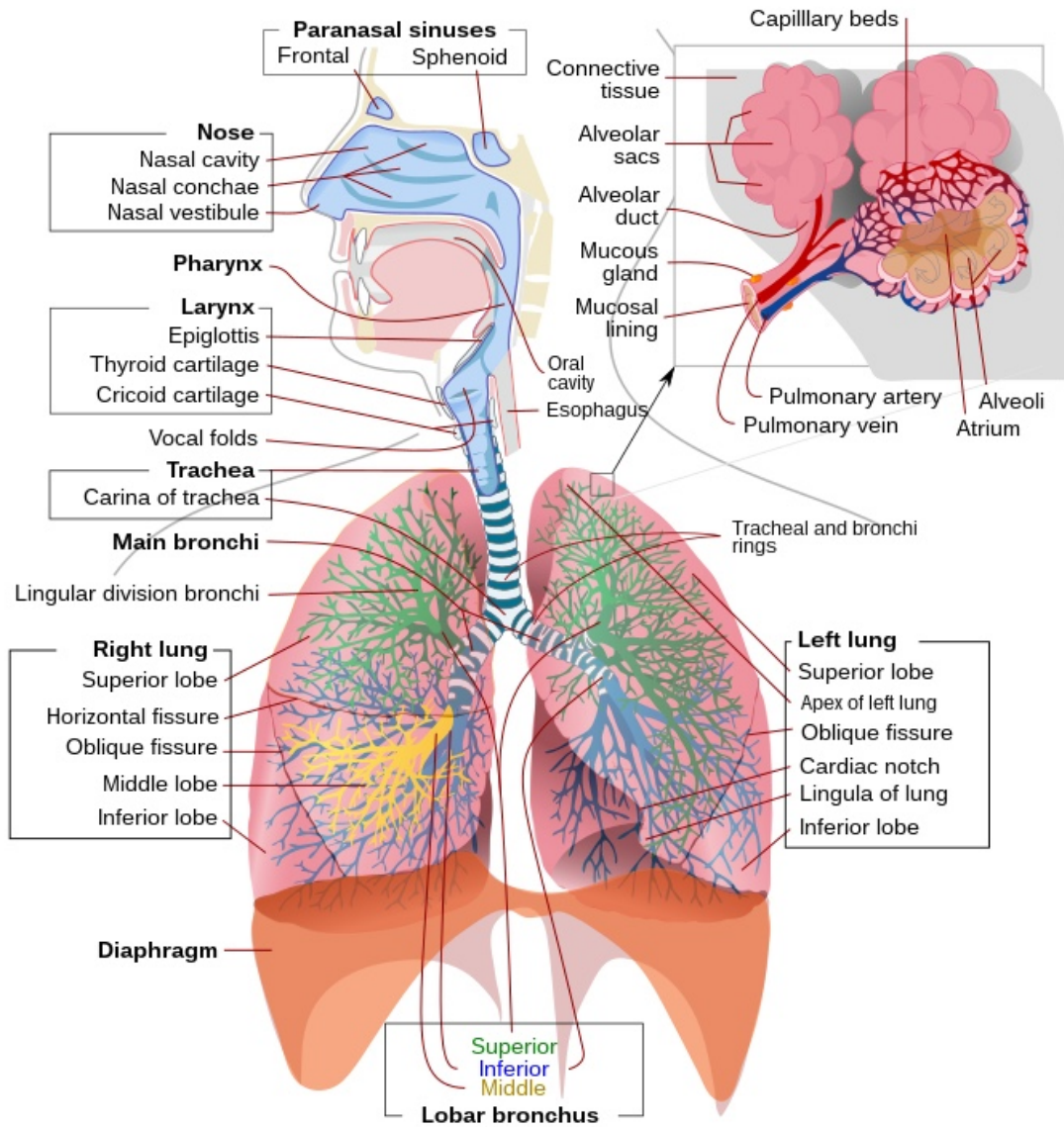
- orr (orrüreg, orrmelléküreg)
- garat (légző és emésztőrendszer közös szakasza)
- gége (larynx) - homokóra alakú üreges szerv
 - porcai (gégefedő, pajzsporc, gyűrűporc, páros kannaporc)
 - hangszalag - hangrés

Alsó légút részei:

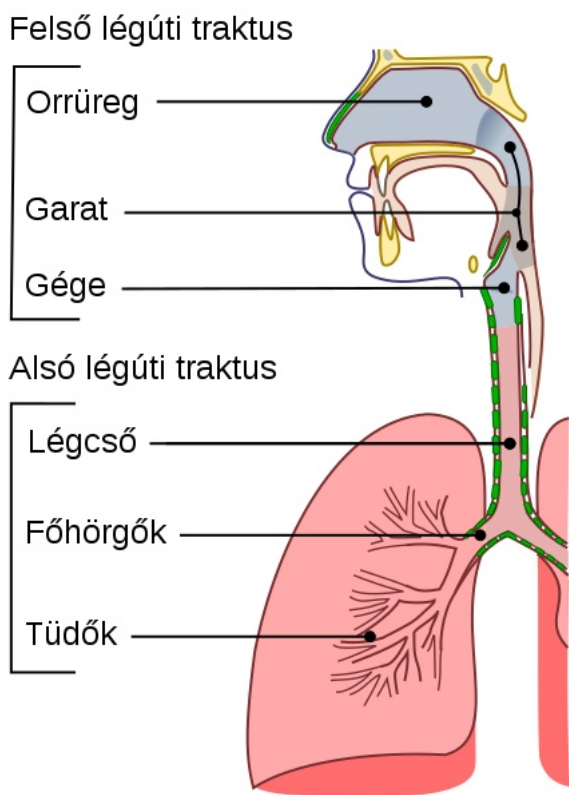
- légcső (trachea)
- főhörgők
- tüdőkapu(k)
- hörgők
- hörgőcskék
- léghólyagocskák (alveolous) - felületük: 70-80m²

A légcseré a légútercsőcskák falán keresztül történik.

A tüdő páros szerv. A baloldali tüdő 2, míg a jobboldali 3 tüdőlebenyből áll. (forrás: <https://centro-medical.hu/tajkoztatok/egy-kis-anatomia-legzorendszer/>)



<https://hu.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCd%C5%91>



<https://hu.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9gz%C5%91rendszer>

Kóros légzési mechanizmusok:

- obstruktív
- restriktív
- kevert

A légzés mechanizmusa:

- **belégzés:** a rekesz és a bordaközi izmok összehúzódnak, a mellüreg tágul, a mellkasban a nyomás csökken és a tüdő tágul.
- **kilégzés:** a rekesz és a bordaközi izmok elernyednek, a mellüreg összehúzódik, a mellkasban a nyomás nő, a levegő kiáramlik. (forrás: <https://u-szeged.hu/download.php?docID=85377>)

Obstruktív légzészavar: A légutak szűkülete miatt fellépő betegség.

- felső légúti obstrukció *(belégzési nehezítettség lép fel)*
- alsó légúti obstrukció *(kilégzési nehezítettség lép fel)*

Az obstruktív légzészavar lehet **irreverzibilis** (COPD - Chronic Obstructive Pulmonary Disease - Krónikus Obstruktív Tüdőbetegség) vagy **reverzibilis** (Asztma).

Restriktív légzészavar: Légzőtér fogat (légzőfelület) csökkenése - *mellkas-tüdő-rekesz rendszer csökkent tágulékonysága miatt kialakuló állapot. A légzőrendszer kórosan merev, ezért gátolja a légzőmozgásokat, csökkentve a statikus tüdőterefogatokat. (teljes tüdőterefogat, vitálkapacitás, stb.)*

Ebbe a betegségcsoportba tartoznak: *tüdőfibrozis; légmell; mellkas különböző deformitásai - súlyos gerincferdülés, tyúkmell, tölcsérmell; súlyos izomgyengeség (myasthenia gravis).*

A tüdő **nem tud megfelelően tágulni** és elegendő légzőfelületet biztosítani, így a betegek **szaporább légvételekkel** próbálnak kompenzálni.

Kevert légzészavar: A két fent említett légúti betegség kombinációja. pl.: TBC (tuberkulózis), cisztás fibrózis.

Főbb tünetek: fulladás, nehéz légzés.

(forrás: http://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/MentotisztSzak/DrNagyGabor/torolt/Pulmonologia_2009.pdf)

(forrás: http://eta.bibl.u-szeged.hu/2148/3/32_obstruktiv_tdbetegsegek.html)

Asthma Bronchiale

Az asztma krónikus vagyis nem gyógyítható de jól kezelhető betegség. Az asztma kialakulásában környezeti tényezők és a genetika is szerepet játszik. A hörgőcskéket körbevevő izmok összehúzódnak és **hörgőgörcs** jelentkezik, ezáltal a légutak átmérője csökken. A **hörgőcskék fala megduzzad** amely tovább szűkíti a légutakat illetve a **nyák termelődés** is akadályozhatja a levegő áramlását.

Kiváltó tényezők:

- allergének
- füst
- szmog
- vírusok
- hideg levegő
- megerőltető testmozgás

Az asztma kialakulását befolyásoló és a tüneteket súlyosbító rizikófaktorok:

- genetikai tényezők
- elhízás
- környezeti tényezők
- dohányzás (aktív, passzív)
- egyéb, vírus eredetű felsőlégúti megbetegedések

Az asztma típusai:

1. Allergiás asztma (allergének -pollenek, stb.)
2. Terheléses asztma (fizikai terhelés)

(forrás: <https://www.tudokozpont.hu/asztma#%C3%A9lettani>)

“Az asthma bronchiale rohamokban megnyilvánuló légszomj, amely hörgőgörcsök következtében lép fel. Kiváltó oka a szervezet túlérzékenysége amelynek következtében az egyén egyes táplálékokra, belélegzett anyagokra, illatokra, esetleg pszichés hatásokra túlzott, kóros reakcióval válaszol.”

(forrás: Gárdos Magda, Dr. Mónus András; Gyógytestnevelés; 1982; Budapest)

A rohamok többféle módon jelentkezhetnek. Feltűnő tünet lehet a has -és bordaközi izmok megfeszülése. A roham közbeni légzés (ki és be) nehezített és füttyülő, búgó hang kíséretében megy végbe. Belégzés általában kapkodó, kulcscsonti és a mellkas felső részén megy végbe.

Amennyiben a belégzés nem annyira nehezített (gyakoribb), akkor a kilégzés végrehajtása elhúzódó és akadályozott, ami sípoló hang kíséretében megy végbe.

Minden rohamra jellemzőek:

- bronchilousok görcse
- váladék megjelenése
- légszomj

Cél:

- a beteg helyzetének könnyítése a roham során
- fulladásos jelenségek megelőzése

A betegség (asthma bronchiale) mozgásterápiája, módszertana

Gyógytestnevelési gyakorlatok alkalmazásával a beteg képes lesz a roham idején a helyes légvételi technika alkalmazására, emellett a megfelelő formájú és nehézségű testedzés idegrendszerre gyakorolt hatása is kedvező, így a pszichés megterhelés is csökkenthető.

Javallott gyakorlatok:

- légzőgyakorlatok
- gimnasztika
- tartásjavító feladatok
- úszás

Légzőgyakorlatok:

A légzőgyakorlatok előtt mindig végeztessünk légutakat tisztító gyakorlatokat (fél orrnyílásos gyakorlat) is. Az orron át történő légzés több szempontból is fontos

(pormentesítés, levegő melegítése, páratartalom növelése, mellkas tágítása, légzőizmok munkájának javítása).

A gyakorlás **kilégzéssel** kezdődjön, majd ezt légzésszünet kövesse. A helyes légzést hanyattfekvésből a has tudatos megemelésével és leengedésével kezdjük. Majd ehhez kapcsoljuk a tudatos légzést (a tüdő alsó részébe). Ezt követően többféle testhelyzetben kell a **rekeszlégzést** és a **bordalégzést** (bordákra helyezett kezekkel) gyakorolni.

Rendszeres légzőgyakorlatok (és *relaxációs gyakorlatok*) hatására alakul ki a helyes légzéstechnika és a megfelelő egyéni légzésritmus (*kilégzés 1-2 ütemmel hosszabb legyen*). A légzőgyakorlatok mellett tudatos hangképző gyakorlatokkal is segíthetjük a betegeket. Az éneklés (*teljes hangerővel*) szintén jótékony hatású, akár a roham bekövetkeztekor is.

Gimnasztika:

Mellkas és has izmainak valamint a bordaközi izmoknak az erősítése (*légzőizmok*), légző- és hangképző feladatokkal kombinálva.

Úszás:

Az asztmások számára az úszás nagyon fontos gyógytényező. Versenyszerű úszás nem javasolt. Az úszás oktatás megfelelő hőmérsékletű vízben történjen. (*kb.: 30 perc*)

(forrás: Gárdos Magda, Dr. Mónus András; Gyógytestnevelés; 1982; Budapest)

Az úszásktatás környezeti feltételeinek jelentősége
(levegő – víz hőmérséklet, páratartalom).

“Az asztmás betegeknek bármelyik, **nem nagy terheléssel járó úszásnem** megfelelő a légzőszervek ritmikus foglalkoztatása, a mellkas rugalmasságának és ezáltal a légzés terjedelmének a növelése révén.”

További előnyök:

- levegő vízbefújása - javítja a tüdő szöveteinek rugalmasságát
 - vízben megnő a szövetek ellenállása - optimális inger a tüdőszövetek számára
- Kilégzési funkció javulásával növelni lehet a kilégzés hosszát. *(légszomj ne lépjen fel!)*

A legmegfelelőbb úszásnemek az asztmások számára azok, ahol a kifújás a vízbe történik. A mellúszás és a gyorsúszás *(pillangóúszás túl nagy terheléssel jár!)* a legmegfelelőbbek. A beteg azt válassza amelyiket könnyebben tudja végrehajtani.

- Kellemes hőfokú vízben történjen a gyakorlás.
- Megfelelő levegő hőmérséklet a megfázás elkerülése miatt (is) kiemelt fontossággal bír.
- A párás, rossz levegőjű uszodákat kerülni kell, mert ezek a tényezők is kiválthatnak asztmás rohamot.
- A gyógyúszás csak rohammentes időszakban javasolt!

Fogójátékok:

2. számú melléklet / a

1, Házatlan mókus

Létszám: az egész osztály.

Játéktér: a tanulók létszámához viszonyítva tetszőleges, tornateremben az egész terem.

A játéktéren egyenletesen szétszórva, kb. 1 m átmérőjű köröket rajzolnak a tanulók. A körök száma eggyel kevesebb, mint az osztály létszáma.

A játék leírása: sorakozás után a tanár sípjelére mindenki szétfut, és igyekszik egy-egy kört elfoglalni.

Akinek nem jutott kör, azaz „ház” az, lesz első ízben a „házatlan mókus” A ház nélkül maradt tanuló „ Mókusok - ki a házból! - Egy - kettő - három!” kiáltására minden mókus kifut a házból, és új házba igyekszik beállni. Közben a házatlan mókus is igyekszik egy házat szerezni magának. A játék további menetében mindig az lesz a házatlan mókus, akinek a helycseréknél nem jut ház.

A játék szabályai:

1. A házat csak a felszólítás után szabad elhagyni, ekkor is csak a „ három” elhangzása után.
2. A felszólítás után mindenkinek el kell hagynia a házat.
3. Tilos az eredeti házba visszafutni.
4. Az új ház azé lesz, aki először teszi be egyik lábát.
5. Egy házban csak egy mókus lehet, egymást kilökní tilos.

Változata: nagy létszám esetén két-három mókussal lehet játszani, valamint párosával.

A körök helyett lehet, karikákat, buzogányokat vagy bójákat is használni.

Elváltásnak megfelelő korrekciós testhelyzet alkalmazása lehetséges a “ház” elfoglalása esetén.

2, Kotló és kánya

Létszám: tetszőleges számú csoport, csoportonként 8-10 fővel.

Felállítás: oszlopban, elől a „kotló”, mögötte „ csirkék”, vállfogással. A kotlóval szemben

kb. 3 lépés távolságra áll a „kánya”

A játék leírása: sípjelre a kánya megkísérli az oszlop végén lévő leghátsó csibét megfogni, amit a kotlós

oldalra és hátra történő mozgással igyekeznek megakadályozni. A kotló tehát bármely irányba mozoghat, alkalmazhat cseles indulásokat, vagy kerülhet nagyívű futással is, kitárt karral védekezve. A csirkék a kotló mögött ugyancsak úgy mozognak, hogy a kánya ne tudjon hozzájuk férközni, a vállfogást azonban mozgás közben nem szabad elengedni. Ha a kányának sikerül a leghátsó csirkét megérinteni, akkor hármasszerepcserével folytatódik a játék: a megfogott csirke lesz az új kánya, a kotló megy hátra a sor végére, és a régi kánya veszi át a kotló szerepét. Lehetőség van arra is, hogy minden játékmenet után mindhárom szerepre új játékosokat jelölünk ki.

A játék szabályai:

1. A kotló csak oldalt széttárt karral akadályozhatja a kányát, megfognia nem szabad.
2. A kánya erőszakos eszközöket nem alkalmazhat, nem törhet át a kotló karján, alatta azonban átbújhat.
3. Ha a csirkék elengedik a vállfogást, ezt úgy kell tekinteni, mintha a kánya a leghátsó csirkét megérintette volna.
4. Ha a kánya hosszabb idő alatt nem tud eredményt elérni, helyére új játékosot kell állítani.

3, Fészekfogó

Létszám: tetszőleges, páros számú játékos.

Játéktér: kb. 15 x30 m-es terület, tornateremben az egész terem.

Felállítás: a tanulók páros kézfogással egymással szemben „fészket” alakítanak. A fészkek a játéktéren szétszórtan, egymástól 3-4 m távolságra helyezkednek el.

A játék leírása: kijelölünk egy fogót és egy menekülőt, a többiek a fészkeket alkotnak.

A fogó és a menekülő a fészkek között egymástól 4-5 m távolságra áll. Sípjelre a fogó üldözni kezdi a menekülőt, aki a fészkek között bármely irányba futhat, és bármelyik fészekbe bebújhat. Ebben az esetben a fészkekből annak a tanulónak kell továbbfutnia, aki felé a fészekbe bújó menekülő hátával fordul. Szerepcserére akkor kerül sor, ha a fogónak sikerül a menekülőt a fészkek között megfognia.

A játék szabályai

1. Csak a fészkeken kívüli fogás érvényes.

2. A menekülőt nem szabad akadályozni abban, hogy a fészekbe bebújjon.

3. A visszaütés érvényes.

4. Néhány percenként változtassuk a tanulók szerepét, hogy mindenkinek legyen alkalma az üldözésben és a menekülésben is részt venni.

Változata: a fészekbe futás után az a tanuló, akinek a menekülő hátat fordít, nem menekülő, hanem fogójátékosává válik, es a régi fogó lesz a menekülő.

Kézfogás helyett, a szemben állók elváltásuknak megfelelő korrekciós testhelyzetet is felvehetnek és azt egy meghatározott ideig tartják.

4, Fekvő fogó

Létszám: tetszőleges páros szám.

A játék menete: a fogó és menekülők kijelölése után a tanulók arckörben, egymástól két-három lépés távolságban hasra fekszenek, arccal a kör közepe felé. A tanár sípjelére a fogó üldözni kezdi a menekülőt a körön kívül. Ha a menekülő az egyik fekvő tanuló „bal” oldala melle hasra fekszik, akkor a mellette fekvő tanuló felugrik és futni kezd, most már őt üldözi a fogó. Ha fogó eléri a menekülőt és megfogja, szerepet cserélnek.

Győz az a tanuló, akit a fogó nem tudott megfogni.

A játék szabálya:

Csak a körön kívül szabad futni, fekvő tanulón nem lehet átugrani.

Változatai:

a) Az a tanuló, akinek "bal" oldalára hasra fekszenek, fogó lesz, és az eredeti fogó menekülő lesz.

b) A játékosok a körben párosával egy más mellett fekszenek. Ha a menekülő valamelyik páros mellé hasra fekszik, akkor a páros túlsó tagja ugrik fel, ő lesz az új menekülő.

c) Ugyanaz mint a b) változat, csak a páros túlsó oldali tagja mint fogó üldözi az új menekülőt (régii fogó).

Fekvő és/vagy térdelő helyzetben az elváltásnak megfelelő korrekciós testhelyzet alkalmazása.

5, Üsd a harmadikat!

Létszám: tetszőleges páros számú játékos.

Felállítás: két tanuló kivételével kettős arckörben. A két tanuló egyike a fogó, a másik a menekülő.

Mindketten a körön kívül, egymástól meghatározott távolságra állnak fel

(3-4 m).

A játék leírása: a tanár sípjelére a fogó a körön kívül üldözni kezdi a menekülőt, aki csak akkor szabadulhat meg üldözőjétől, ha valamelyik pár elé beáll. Ebben az esetben a hátul álló, harmadikká vált tanuló lesz a menekülő. Amennyiben a fogó utoléri a menekülőt, megérinti vagy megfogja, mielőtt az valamelyik pár elé beállna, úgy a szerepek megcserélődnek, és ellenkező irányban folytatódik a játék. Győztes az a tanuló, aki a játék befejezéséig egyszer sem volt fogó.

A játék szabályai:

1. A harmadik, a hátul álló tanuló saját csoportjának élére nem ugorhat vissza.

2. A körön belül futni vagy a körön átfutni, a párok között áthaladni tilos.

3. Az üldözés is csak a körön kívül történhet.

Korrektív testhelyzet szintén alkalmazható a körben állók számára meghatározott ideig, majd egy újabb korrektív testhelyzet felvétele a feladat.

Kidobók:

1, Partizán kidobó:

Létszám: két csapat azonos létszámmal

A játék menete: A játékteret két térfélre osztjuk. A terelek mögött egy egy lefordított paddal

leválasztjuk a "partizán" területet. A játékot egy vagy több labdával is játszhatjuk. A játék célja az ellenfél játékosainak kidobása (elfogyasztása). Ha valakit kidobnak az átmegy az ellenfél térfele mögötti "partizán" területre, ahonnan ha hozzákerül a labda támadhatja az ellenfél játékosait. Ha sikerült valakit kidobnia akkor visszatérhet a saját térfelére. A játéknak akkor van vége amikor valamelyik csapatból minden játékost sikerült kidobni.

A játék szabályai:

- 1, Kidobás esetén a teljes testfelület ér (megfelelő puha labda esetén).
- 2, A labda elkapása nem számít kidobásnak.
- 3, A labda átjátszható a "partizán" területen lévő társaknak és fordítva is, ha a helyzet úgy kívánja.
- 4, Csak a közvetlenül elért találat érvényes
- 5, Alternatív játékszabály: Bóják elhelyezése a padokon (itt nem fektetjük le őket), egy kislabda elhelyezése valamelyik bója alatt. Ha a valamelyik bóját sikerül ledobni akkor a "partizán" területen maradt játékosok visszamehetnek a saját térfelükre. Amennyiben a labdát rejtő bóját dobják le, úgy a játék a másik (dobó) csapat győzelmével ér véget. Tehát ebben a verzióban nem csak saját magukra kell figyelni, hanem a bójákat is védeni kell akár saját maguk "feláldozása" árán is.

Kidobás esetén az elváltozásnak megfelelő gyakorlat(ok) végrehajtása a "partizán" területen és csak ezután lehet becsatlakozni a játék menetébe újra.

2, Nyúl és vadász

Létszám: együttes osztályjáték.

Játékeszköz: 1 db kislabda.

A játék leírása: a tanulók a tornateremben (szabadban kb. 15 x20 m-es területen) egyenletesen szétszóródva helyezkedjenek el, egymástól legalább 3 m távolságban legyenek.

Mindenki a saját helyén kb. 1 m átmérőjű kört rajzoljon a talajra. Minden játékos 1-1 körben áll; a kijelölt „, vadász" és a ,nyúl" egymástól távolabb, a fészkek közti hézagokban várja az indítójelzést.

A vadász a bokrok között üldözi a menekülő nyulat. Arra törekszik, hogy a kezében lévő kislabdával

megérintse vagy megdobja. A menekülő nyúl bármelyik körbe beállhat, ekkor a régebben ott tartózkodó játékosnak kell továbbfutnia.

Szerepcsere következik, ha a vadásznak sikerül a nyulat a kislabdával megérintenie vagy dobással eltalálnia.

A játék szabályai:

1. Egy körben csak egy nyúl lehet. Mindig a régebben ott tartózkodó játékosnak kell elhagynia a házat.
2. Tilos a helyben váltás, tehát egy körből kifutó játékos nem állhat rögtön ugyanoda vissza.
3. Sikertelen dobáskíséret után a vadásznak kell a labdát visszahoznia. Ha azonban a dobás talált, a szerepcseréből következően az új vadász megy a labda után.

Korrektív testhelyzet szintén alkalmazható a körben állók számára meghatározott ideig, majd egy újabb korrektív testhelyzet felvétele a feladat.

3. Fogyasztó körben:

Létszám: együttes osztályjáték két csoportban.

Játékeszköz: 1 db könnyű, felfújható labda (röplabda, PVC labda).

A játék leírása: a játékterület közepén (lehetőleg tornateremben!) kb. 10-12 m átmérőjű kört rajzolunk. A tanulókból két egyenlő létszámú csoportot alakítunk. Sorsolással döntjük el, hogy melyik csoport kezdi a játékot menekülőként, és melyik lesz először a célbadobó feladatot megoldó csoport.

A menekülők a kör belsejében szabadon szétoszolva állnak fel, a dobók pedig a körvonal mentén a körön kívül helyezkednek el.

A tanár indítójele után a dobójátékosok az egymás között átadogatott labdával igyekeznek a körben szabadon helyezkedő menekülőket pontos célzással eltalálni. Játékcéljuk az, hogy minél rövidebb idő alatt „fogyasszák” el az összes menekülőt. Egy játékmenet addig tart, míg a legutolsó menekülőt is sikerül eltalálni, ekkor a két csoport szerepet cserél.

A játék idejét -az indító sípjeltől az utolsó játékos eltalálásig - versenyórával pontosan mérjük. Győz az a csoport, amelynek játékosai rövidebb idő alatt dobták ki az ellenfél minden játékosát.

A játék szabályai:

1. Érvényes találatot csak átadásból és a körvonalon kívülről lehet elérni. Ha tehát a rádobás földről fölszedett labdával történt, vagy a dobójátékos belép a körbe, a találatot nem ítéljük meg.
2. Az eltalált játékos köteles azonnal elhagyni a kört.
3. Bármilyen labdaérintés érvényes találatnak számít, ha egyébként a dobás szabályos volt (földről felpattanó, elkapott, átadások közben megérintett labda, sőt egyidejűen több találat is lehetséges, ha egyik játékosról másikra pattan a labda). A körben menekülő játékosok semmilyen módon nem érinthetik a labdát!
4. A körben bentmaradt, illetve a messze elpattanó labdáért a dobójátékosoknak kell menniük, de az így visszahozott labdát ismét csak átadással lehet játékba hozni.
5. A menekülő játékosok bármilyen módon kitérhetnek a labda útjából (helyezkedés, elugrás, lefekvés stb.), de a kört nem hagyhatják el, mert ez találatnak **számit**.

4, Vadászlabda

Létszám: az egész osztály.

Játékeszköz: 1 db kézi- vagy röplabda és az osztály létszámánál eggyel kevesebb váll-szalag.

Játéktér: tetszőleges.

A játék leírása: a tanulók a játékterületen (teremben az egész terem) szétszórtan helyezkednek el.

Kijelölünk egy vadászt, aki vállszalagot és egy kézilabdát (röplabdát) kap. A Vadász adott jelre labdavezetéssel elindul, és alkalmas pillanatban valamelyik társát megcélozza. Akit eltalál, az is vadász lesz és vállszalagot kap. Ha a játéktéren már két vadász van, akkor tilos a labdát vezetni. A vadászoknak labdaadogatással (passzolással) kell megközelíteniük a menekülőket.

Győztes az a tanuló, akit a vadászok legutoljára találnak el.

5, Bombázás

Létszám: együttes osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1 db kosárlabda vagy hajszalabda, 4 db tornapad és minden tanuló számára 1-1 kislabda.

A játék leírása: a játékot lehetőleg tornateremben tanítsuk, mert szabadtéren az eldobott labdák túlságosan messzire szóródnak szét.

A terem középvonalától 6-8 méterre rajzoljuk meg a gólvonalakat, ezekkel párhuzamosan, további 1 m távolságban fektessünk le 2-2 tornapadot (ülőlappjukkal a terem közepe felé). A gólvonalak előtt közepén - kb. egy-másfel méternyire a vonaltól - jelöljük meg a büntetődobások pontját.

A tanulókat két csapatba osztjuk, ügyelve arra, hogy a jó célbadobó játékosok arányosan kerüljenek a két csapatba. Mindkét csapatból 1-1 vagy 2-2 labdaszedőt jelölünk ki; ezek a játéktéren, a gólvonalak közötti területen helyezkednek el. Az összes többi játékos a tornapadok mögött, a pálya egész szélességében eloszolva áll fel; mindegyiknél 1-1 kislabda legyen. A kosárlabdát vagy hajszalabdát a terem középpontjára helyezzük.

A tanár sípjelzése után megkezdődik a „bombázás”: mindkét csapat játékosai lapos ívű, pontos dobásokkal úgy igyekeznek eltalálni a közepén elhelyezett labdát, hogy az átguruljon az ellenfél gólvonalán. A labdaszedők folyamatosan dobálják vissza társaikhoz a játéktéren maradt kislabdákat; nagyrészt az o ügyességükön, mozgékonyaságunkon múlik, hogy a dobó játékosoknál mindig legyen készenlétben labda.

A játék szabályai:

1. A kislabdát nem szabad úgy dobni, hogy veszélyeztesse a szemben lévő csapat tagjait.
2. A játéktéren csak a labdaszedők tartózkodhatnak. Csak a kislabdákat szedik össze, a nagylabdát nem érinthetik (akadályozás esetén: büntetődobás).
3. A dobó játékosok nem léphetnek be a pályára a padokon keresztül (büntetődobás), de a visszagurított labdáért benyúlhatnak a padok és a gólvonal közötti területre.
4. Ha a nagylabda oldalirányban kigurul a játéktérről, a tanár szakítsa meg a játékot, és helyeztesse a labdát a pálya középvonalába, abba a magasságba, ahol oldalt kiment.
Ezután sípjellel indítsa újra a játékot.
5. A büntetődobáskor a nagylabdát a vétkes csapat büntetőpontjára helyezik, az ellenfél megkapja az összes kislabdát; majd sípjel után összdobással próbálják a labdát átjuttatni a gólvonalon. Ha az összdobás sikertelen volt, a játék folytatódik.
6. Minden gól után középkezdéssel folytatjuk a játékot (a kislabdákat a két csapat között egyenlően

kell elosztani!).

Pontot szerez az a csapat, amelynek játékosai átgurítják a nagylabdát az ellenfél gól-vonalán. A mérkőzést az a csapat nyeri meg, amely a játék meghatározott ideje alatt több pontot ért el.

Változata: bombázás több labdával

A játék leírása: a játéktér beosztása és a csapatok felállítása olyan, mint az, alapjátékban.

A középvonalon 10-12 nagylabdát helyezünk el (kosárlabda, hajszalabda), ezeket pró-bálják a játékosok az. ellenfél gólvonalán átjuttatni.

Egyéb játékok:

1, Székes

Szobában, teremben páratlan számú, 8-15 éves fiú-lány együtt játszhatja.

Két sorban, háttal egymásnak eggyel kevesebb széket helyeznek el, mint ahányan játszanak.

Választanak egy bemondót.

Kezdsénel a bemondó kivételével körbejárják a széksort. A bemondó jelére mindenki gyorsan leül egy székre. Akinek nem jut szék, az kiesett a játékból, s a székek közül elvesznek egyet. Az győz, aki utoljára marad. A következő fordulóban ő lesz a bemondó.

2, Váltó

Üres teremben, udvaron, színpadon tíz-tizenöt 9-12 éves korú fiú-lány együtt játszhat.

ja.

Színpadon a játékosok kör alakban állnak fel, teremben a padban ülnek. Egy játékost Kiküldenek a teremből. A csoportból kijelölnek egy váltót. A játékban mindenki őt figyeli, és azonnal átveszi minden mozdulatát.

A behívott játékos középre áll, és próbálja kitalálni, hogy a mozgásokat ki irányítja Háromszor találgathat. Ha a váltót nem találta el, újra ő megy ki.

Ha megnevezi a váltót, akkor az megy ki, a találgató a váltó helyére ül, és új váltót választanak.

A mozgás lehet: taps, számárfül, hosszú orr, kar-, láb-, törzsmozgás, tiszta helyen fekvésben, térdelésben végrehajtott egyszerű talajgyakorlat (gurulások).

A váltó a mozgásokat gyakran változtassa. A játékosok csak félszemmel, ne feltűnően figyeljék a váltót, egy pillanatra se álljanak meg, és lehetőleg azonnal vegyék át az új mozgásokat.

A váltást legkönnyebben az új mozgások kezdeténél lehet felismerni, amikor a többiek nem elég gyorsan utánozzák a váltót.

3, Tűz - víz - repülő

Létszám: az egész osztály.

Játéktér: tornateremben az egész terem.

A játék leírása: a tornateremben a tanulók szétszóródva futkároznak, közben figyelnek a tanár jelzéseire, amely a következő szavakból áll: „Tűz!” - vagy „Víz!” -vagy „Repülő!”.

A jelzés elhangzása után a tanulóknak minél gyorsabban az előre megbeszélt testhelyzetet kell felvenniük, illetve a megfelelő helyre kell futniuk.

„Tűz!” jelzésre: a leggyorsabban a terem egy kijelölt sarkába kell futni. „Repülő!” jelzésre: mindenki hasra fekszik. „Víz!” jelzésre: a tanulók igyekeznek minél magasabbra felkapaszkodni a különböző szerekre - bordásfal, rúd, kötél stb.

A tanár a jelzéseket ötletszerűen adja úgy, hogy állandó, gyors mozgásra készítse a tanulókat.

Játékeredmény: hibapontot kap az a tanuló, aki a jelzéshez kapcsolódó feladatot utolsóként hajtja végre, illetve azok, akik eltévesztik a feladatot. A játék végén meg kell dicsérni azokat a tanulókat, akiknek egy hibapontjuk sincs.

4,Kakasviadal

Létszám: tetszőleges páros szám.

Felállítás: azonos nagyságú és erejű párok egymással szemben, kb. egy lépés távolságra, szétszórta helyezkednek el.

A játék leírása: a párok mellső karkulcsolással állnak. Jelre egy lábon szökdelve, vállal lökdösni kezdik egymást. Aki egyensúlyi helyzetéből kimozdul, és mindkét lábát a talajra teszi, hibapontot kap.

Győztes minden párból az a játékos, aki kevesebb hibapontot szerzett.

A játék szabályai:

1. Csak vállal lehet a társat lökni.
2. Durvaság esetén a szabályt megsértő játékos hibapontot kap.

Változata: kakasviadal guggolásban

A játékosok egymással szemben, kb. 1 méter távolságban, guggolásban helyezkednek el, mellső karkulcsolással. Jelre a játékosok páros lábon szökdelve igyekeznek egymást egyensúlyi helyzetükből kimozdítani.

Aki a talajra leül, hibapontot kap.

5, Told ki a körből!

Létszám: az egész osztály.

Felállítás: egymás után három, fokozatosan kisebbedő kört rajzolunk a talajra. Az osztály tanulói a legnagyobb körben helyezkednek el.

A játék leírása: jelre a tanulók igyekeznek egymást a körből kitolni. Ha valamelyik játékos mindkét lába a körön kívül érinti a talajt, akkor kiesik a küzdelemből, és a második körbe áll be. Ha ott már ketten vannak, újra kezdődik a küzdelem. Aki a második körből is kiesik, az a harmadik, körbe kerül, és ha innen is kiszorítják, kiáll a játékból.

Győztes az a tanuló, aki a legnagyobb körben utolsónak marad. Második, aki a középső körben, és harmadik, aki a legkisebb körben marad.

A játék szabályai:

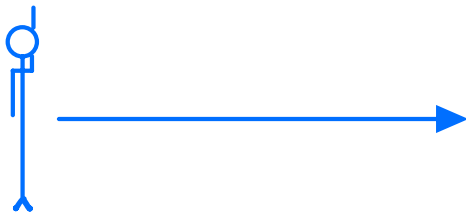
1. Csak egyenletes tolással szabad a társat a körből kitolni.
2. Tilos a lökés, rángatás és minden durvaság. A szabály ellen vétők kiesnek a játékból.
3. Egy tanulót ketten is megtámadhatnak.

I. Gerincferdülés (háti szakasz)

Sportág: **torna**

1. k.h.: hanyattfekvés bal kar magastartás, jobb kar mélytartás

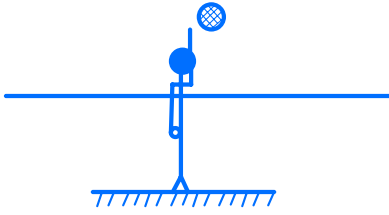
- testhelyzet megtartásával gurulás a test hossz tengelye mentén



Sportág: **röplabda**

2. Alacsony háló mellett (körös görbület iránytól függően) bal kar mélytartásban babzsákok, marok vagy teniszlabdát combhoz szorítja. Jobb kar magastartásban, majd társ

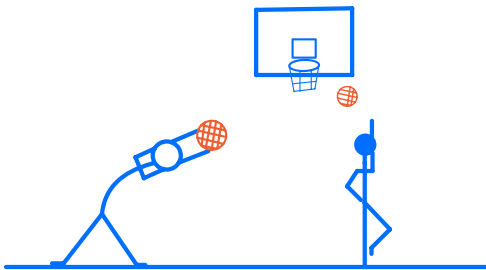
által dobott labda leütése/elkapása és dobása.



Sportág: kosárlabda

k.h.: széles terpesz, törzshajlítás balra, labda magastartás helyzetében.

- egyidejű törzs és jobb térdemelés oldalra.
- "ziccerdobás" jobb kézzel



II. Lúdtalp

sportág: labdarúgás

k.h.: hajlított ülés, kéztámasz hátul

- focilabdát két talp közé fogjuk, lábbal feldobjuk, majd elkapjuk.



sportág: labdarúgás

k.h.: hajlított ülés, kéztámasz hátul

- focilabdát két talp közé fogjuk, lábbal feldobjuk, majd társnak passzoljuk belső csüddel.



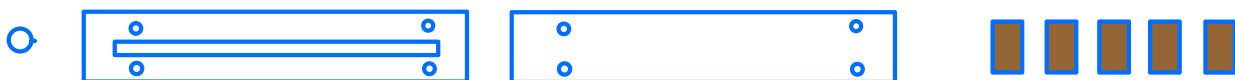
Sportág: torna

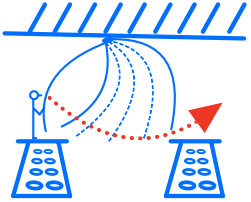
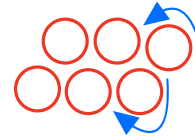
eszközök: tornaszőnyeg, tornapad, hullahop karika, jelzőszalag/
jelzőmez, bolya, ugrókötel, kötel, tornaszámoly

1, járás (meztláb) különböző felületeken

- parketta
 - tornaszőnyeg
 - felfordított tornapad
 - kötel
 - hullahop karika
 - ugrókötel
 - jelzőszalag/jelzőmez (járás, pakolás)
- } egyensúlyfejlesztés is.

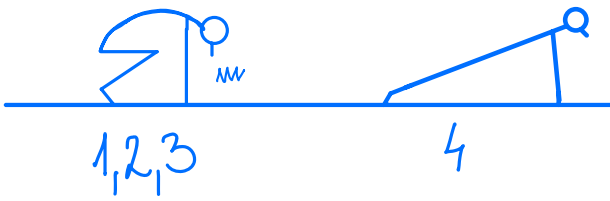
2, Akadálypálya





- 1) járás felfordított padon (különböző kartartásokkal)
- 2) küszás hasonfekve (csak karral)
- 2) küszás háton (láb hajlítva, karok helyzete (magas/mély t.)
a gerincferdülés irányának megfelelő módon változtatható.
- 3) zsámolyra fellépés (ágyéki lordózis) - azonos oldali lábbal.
- 4) egyensúlyozás a hullahop karikákon a kialakított útvonalon.
- 5, alagút - küszások, mászások (ellentétes/azonos oldali kéz-láb, hason/háton/oldalt fekve)
- 6, mászások, támaszhelyzetek, plank

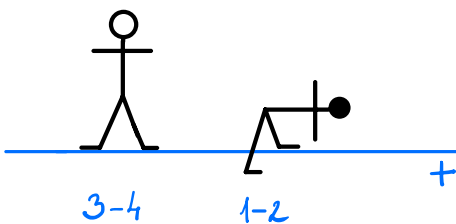
7, kötélén átlendülés tornaszekrényről tornaszekrényre (megfelelő kartartással).



K.h.: guggolótámasz;

1,2,3 ü.: rugózás 3x;

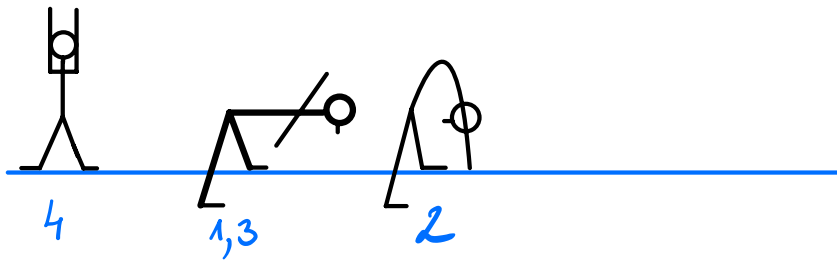
4. ü.: ugrás fekvőtámaszba.



K.h.: terpeszállás oldalsó középtartás;

1-2. ü.: előre törzsdöntésben törzsfordítás balra;

3-4. ü.: törzsnyújtás kiindulóhelyzetbe majd
ellenkezőleg.



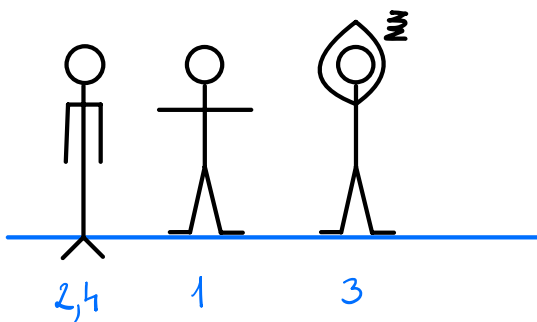
K.h.: terpeszállás magastartás;

1.ü.: törzsdöntés karleengedés oldalsó közép-tartásba;

2.ü.: törzshajlítás előre talajérintéssel;

3.ü.: törzsdöntés karleengedés oldalsó közép-tartásba;

4.ü.: törzsemelés kiindulóhelyzetbe.



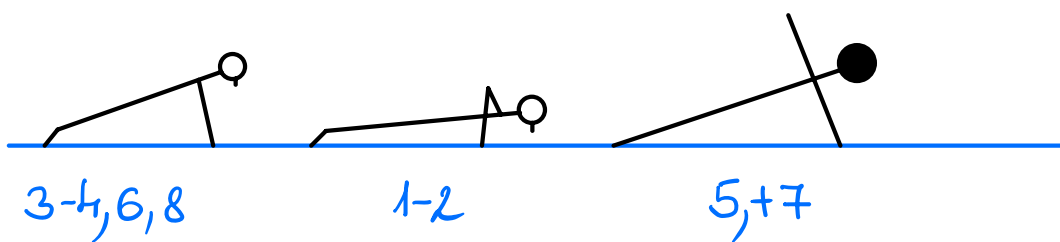
K.h.: alapállás;

1.ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;

2.ü.: kiindulóhelyzet;

3.ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba, taps a fej felett;

4.ü.: kiindulóhelyzet.



K.h.: mellő fekvőtámasz;

1-2.ü.: karhajlítás;

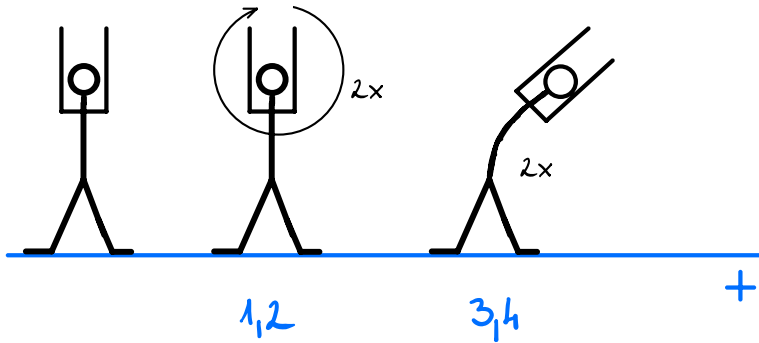
3-4.ü.: karnyújtás;

5.ü.: törzsfordítás balra bal kar emeléssel oldalsó középtartásba;

6.ü.: kiindulóhelyzet;

7.ü.: 5. ütem ellenkezőleg;

8.ü.: kiindulóhelyzet.

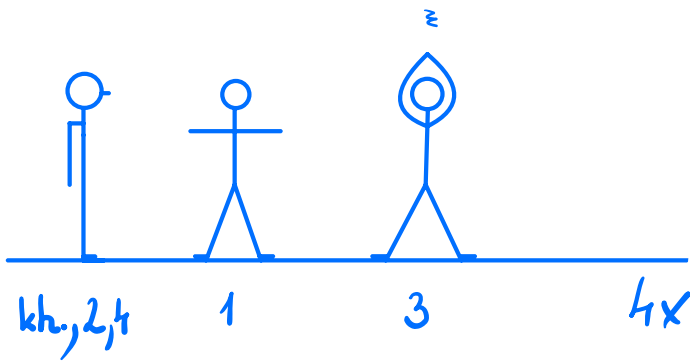


K.h.: terpeszállás magastartás;

1-2.ü.: karkörzés balra 2x;

3-4.ü.: törzshajlítás balra 2x;

5-8.ü.: 1-4 ütem ellenkezőleg.



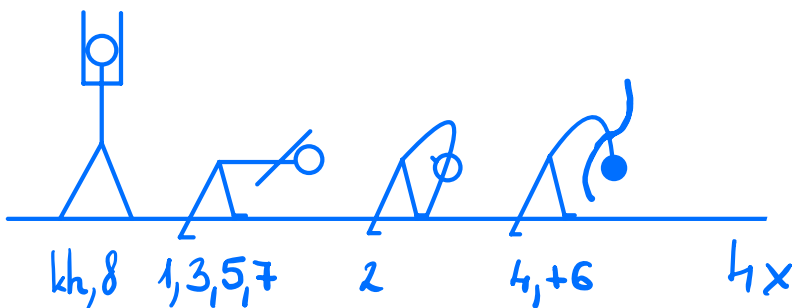
kh.: alapállás

1.ü.: ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba

2.ü.: ugrás kiindulóhelyzetbe

3.ü.: ugrás terpeszállásba, taps a fej felett

4.ü.: ugrás kiindulóhelyzetbe



kh.: terpeszállás, magastartás

1.ü.: törzsdöntés, karlendítéssel oldalsó középtartásba

2.ü.: törzshajlítás előre, talajérintéssel

3.ü.: u.a. mint az 1. ütem

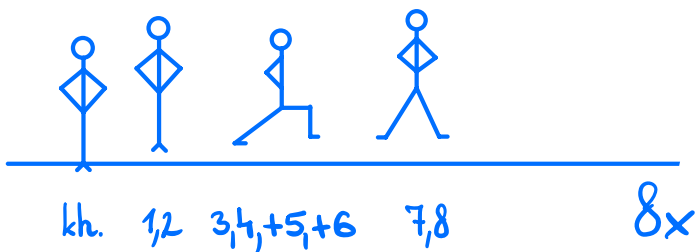
4.ü.: törzshajlításban fordítás balra, jobb kézzel bal bokafogás, és bal karlendítés oldalsó középtartásba

5.ü.: u.a mint az 1. ütem

6.ü.: 4. ütem ellenkezőleg

7.ü.. u.a mint az 1. ütem

8.ü.: törzsemelés kiindulóhelyzetbe



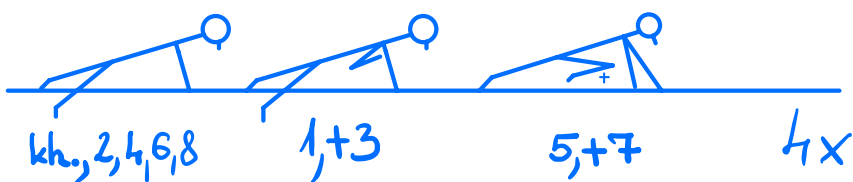
kh.: szögállás, csípőretartással

1.,2.ü.: szökdelés 2x

3.,4.ü.: szökdelés 2x bal harántterpeszállásban

5.,6.ü.: 3. ,és 4.ü.: ellenkezőleg

7.,8.ü.: szökdelés 2x terpeszállásban



kh.: terpeszfekvőtámasz

1.ü.: bal kézemelés jobb vállhoz

2.ü.: kiindulóhelyzet

3.ü.: 1. ütem ellenkezőleg

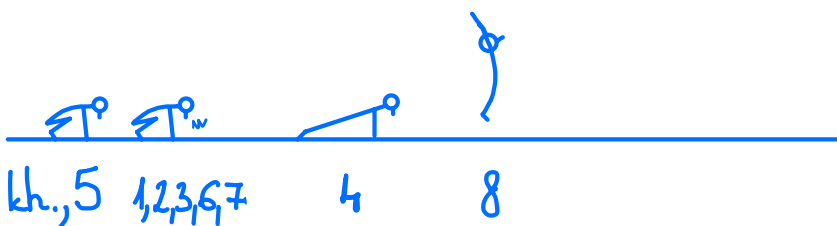
4.ü.: kiindulóhelyzet

5.ü.: bal térdfelhúzás, jobb könyökhöz

6.ü.: kiindulóhelyzet

7.ü.: 5. ütem ellenkezőleg

8.ü.: kiindulóhelyzet



kh.: guggolótámasz

1.,2.,3.ü.: rugózás 3x

4.ü.: ugrás mellső fekvőtámaszba

5.ü.: ugrás kiindulóhelyzetbe

6.,7.ü.: rugózás 2x

8.ü.: homorított felugrás, karlendítéssel magastartásba

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, karok magastartásban

1-8 ü.: Törzskörzés négy ütemen keresztül balra majd ellenkezőleg, jobbra.

9-16 ü.: Karkörzés test előtt balra kétszer, majd törzshajlítás balra kétszer, majd ugyanez ellenkezőleg.

17-24 ü.: Törzsdöntés karleengedéssel oldalsó közép tartásba, törzshajlítás talaj érintéssel, törzsemelés törzs döntés helyzetébe karok oldalsó közép tartásban, törzsemelés kiinduló helyzetbe, kar leengedés oldalsó közép tartásba, bal láb lendítés jobb karhoz, majd terpeszállás oldalsó középtartás, majd ellenkezőleg (láblendítés).

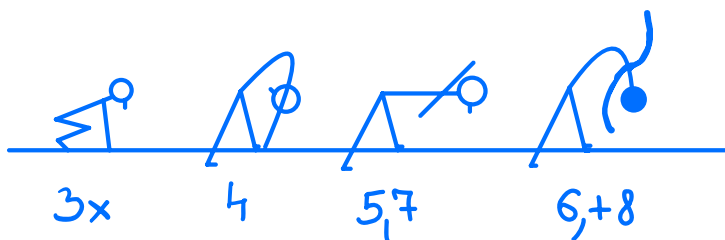
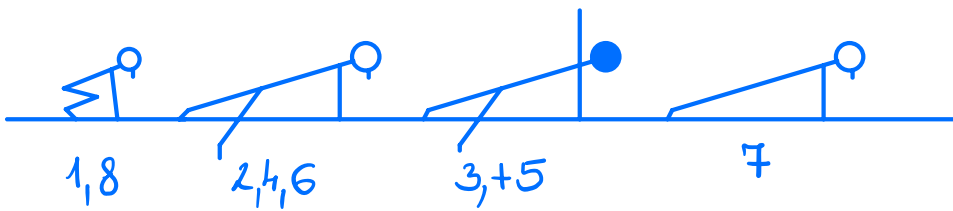
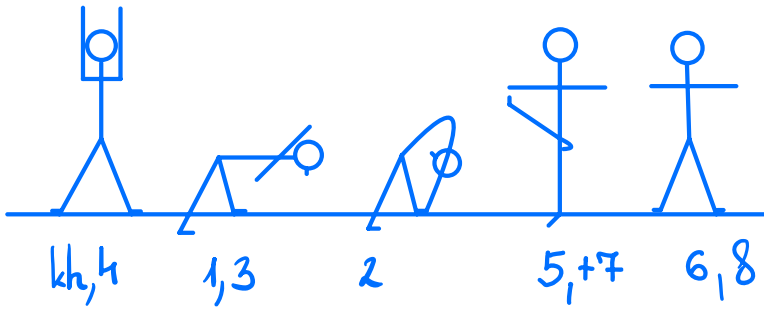
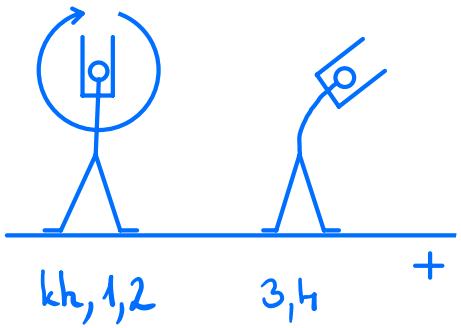
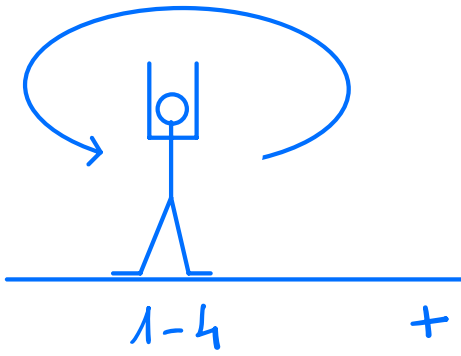
25-32 ü.: ugrás guggoló támaszba, ugrás mellső fekvőtámasz helyzetébe Láb terpesztéssel, törzsfordítás balra bal oldalsó közép tartás, vissza mellső terpesz fekvőtámasz helyzetébe, törzsfordítás jobbra jobb oldalsó közép tartás, vissza mellső terpesz fekvőtámaszba, lábzárás, ugrás guggoló támaszba.

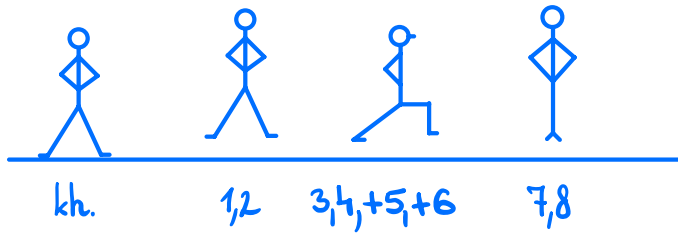
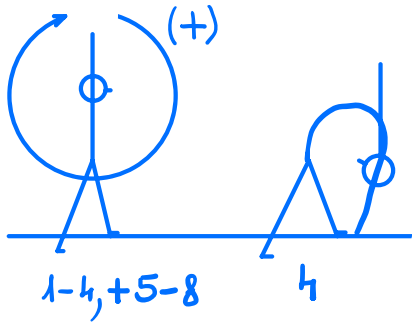
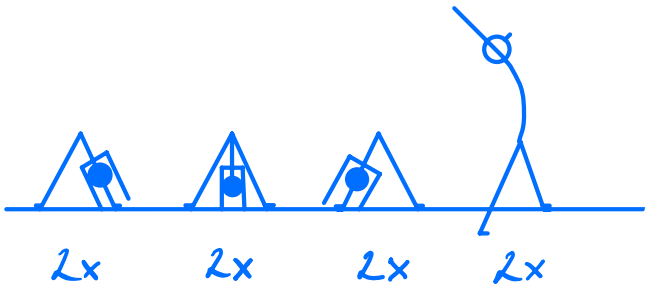
33-40 ü.: Rugózás háromszor guggoló támaszban, ugrás terpeszállásba törzshajlítás előre talajérintéssel, törzsdöntés oldalsó közép tartás, törzsfordítás balra jobb boka érintéssel, törzsdöntés oldalsó közép tartás, törzsfordítás jobbra bal boka érintéssel, törzs döntés oldalsó közép tartás.

41-48 ü.: Törzshajlítás kétszer bal bokához, kétszer középre, kétszer jobb bokához, törzsemeléssel törzshajlítás hátra kétszer karok magastartásban.

49-57 ü.: Karkörzés előre törzshajlítással, karkörzés hátra törzsemeléssel, terpeszállásban jobb kar magas tartásban.

58-64 ü.: Szökdelés kétszer terpeszállásban csípőre tartással, szökdelés kétszer bal harántterpeszállásban, szökdelés kétszer jobb harántterpeszállásban, szökdelés kétszer zárt állásban.





MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

a ~~záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat~~ portfólió¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Horváth Péter

A Hallgató Neptun kódja: ENLU3Z

A dolgozat címe: A testnevelő/gyógytestnevelő tanár szerepe az ortopédiai eredetű megbetegedések megelőzésében és javításában az általános iskolákban.

A megjelenés éve: 2024

A konzulens intézetének neve: MATE Kaposvári Campus

A konzulens tanszékének a neve: Neveléstudományi Intézet, Szakdidaktikai Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott ~~záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat~~ portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év április hó 8 nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat


NYILATKOZAT

Horváth Péter (név) (hallgató Neptun azonosítója: ENLU3Z)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: Kaposvár 2024 év 04. hó 16. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.