

Szakdolgozat

Szántó Kata

Óvodapedagógus BA szak

Kaposvár

2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Óvodapedagógus BA szak

Életünk a mozgás!

Motoros képességek fejlődése

Belső konzulens: Vönöczky Áron

Testnevelő tanár

Készítette: Szántó Kata

TMDMCV

Levelező tagozat

Külső konzulens:

Intézet/ Tanszék:

Neveléstudományi Intézet

Szakdidaktikai Tanszék

Kaposvár

2023

Tartalom

1. Bevezető gondolatok	4
1.1. Szakdolgozat témaválasztásának indoklása	5
1.2. Hipotézis	5
2. Az egészséges életmódra nevelés	6
2.1. Az egészséges környezet higiénája	6
2.2. Személyi higiénés nevelés	6
2.3. Az egészséges életmód kialakítása	6
2.4. A test edzése	6
3. Az egészséges fejlődés alapja, a mozgás	7
4. Szakirodalom	9
4.1. Az óvodás gyerekek mozgásfejlődése és mozgásfejlesztése	9
4.2. Mozgáskészség kialakulásának folyamata	9
4.3. Motorikus képességek és meghatározásuk	11
4.4. A mozgásfejlesztés és a motorikus képességek kapcsolata	12
5. Mozgásfejlesztés óvodában és iskolában	15
6. A szakdolgozatomhoz használt vizsgálati anyagok és módszerek	22
7. A kutatás helye és a vizsgált személyek	23
8. Felmérésem leírása és eredményei	26
9. A felmérésben szereplő feladatok és eredményei	27
10. Óvodai mérés összesítése	35
11. Iskolai mérés összesítése	36
12. Kiegészítő kérdőív	41
13. Összefoglalás	43
Jegyzékek	45
Ábrajegyzék	45
Diagram jegyzék	45
Hivatkozások	46
Felhasznált Irodalom	47
Mellékletek	48

1.Bevezető gondolatok

„ Mindenki a maga módján élvezi a mozgást, akár egy gyerekről van szó, aki első bizonytalan lépéseit teszi, akár egy szabadon mozgó, kerekesszékes felnőttől, akár egy gyalogosról. A lényeg, a mozgás jellegétől függetlenül, a világ megtapasztalása.” (Jan Grue)

A rohamosan fejlődő világunkban, sok esetben veszem észre, hogy egyre kevesebb idő jut bármire is. Gyakran találkozom azzal a ténnyel, hogy a kisgyermek lefoglalása a túlterhelt szülők számára napi szinten előforduló nehézséget jelent. A legtöbb szülő a digitális eszközökkel köti le a gyermekét, televíziót, laptopot, okos telefont hív segítségül. Ezek az eszközök észrevétlenül is, az egy helyben való maradásra, ülésre kényszerítik a kisgyermeket, ezáltal csökken a mozgásos tevékenységekkel töltött idő. A most felnövő gyermekeknek ez már természetes, én azonban negatív véleménnyel vagyok ellene, mert a mozgásszegény életforma az egyik legnagyobb civilizációs ártalom. Erre viszont időt kell fordítanunk, és tennünk kell ellene!

2020 augusztusa óta dolgozom a Nagyatádi Óvodák- Napsugár óvodájában, mint pedagógiai asszisztens. A gyermekek többségénél azt vettem észre, hogy az óvodában gyakran fordul elő, hogy már nem tudják, hogy is kell játszani. A csoportba járó gyermekek a legtöbbször azt a választ adják arra a kérdésemre, hogy mit csinált mikor haza ért az óvodából, azt mondják, hogy telefonozott, laptopozott, mesét nézet. A szülőket is megkérdeztem, hogy tényleg így van-e amit a gyerekek állítanak és azt mondták, igen nincs a gyerekre időm. Ez számomra elkeserítő, mert úgy gondolom, hogy ebben a korban kellene a legtöbbet foglalkozni a gyerekekkel. Lehetőség szerint többet kellene őket vinni, sétálni, kirándulni, sportolni. Nagyon fontos lenne és szükségük is van a gyerekeknek arra, hogy sokat beszélgessenek, de úgy vettem észre, hogy ez nagyon kevés családnál valósul meg. Nem érdeklődnek a gyerekek iránt, nem szerveznek közös programokat, pedig nagy szükség lenne rá. Több időt kellene együtt tölteni.

Ezt a témát azért választottam, mert a sport mindig is részese volt az életemnek. Szeretném a gyerekekkel megszerettetni a mozgást! Ezért minden lehetőséget megragadok annak érdekében, hogy a csoportomba járó kisgyermekkel mozogjunk.

1.1.Szakdolgozat témaválasztásának indoklása

Szakdolgozatom témájának azért ezt választottam, mert szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy mennyire fontos az 5-7 éves gyermekek mozgásának fejlesztése. Egyre kevesebbet mozognak a gyerekek.

A mai gyermekeknél jelentősen magas az egészségtelenül étkező gyermekek száma, ezért szeretném az óvodapedagógusok illetve tanítók véleményét megkérdezni az egészséges életmódra nevelésről. Napjainkban egyre több nevelési feladat hárul az óvodapedagógusokra, amelyeket már csecsemőkorban a szülőknek kellene elkezdni a gyerekekben tudatosítani. Fontosnak tartom, hogy az óvodáskorú gyermekek tudomást szerezzenek az egészséges életmódról, és ha lehetőség van rá akkor ezt az óvodában be is tartsák.

1.2.Hipotézis

- Feltételezem, hogy az egészséges életmódra nevelés, könnyebben tanítható, ha a pedagógus, mozgással kapcsolja össze
- Feltételezem, hogy azok a gyermekek, akik már az óvodás korban sportolnak, nekik könnyebben megy a tanulás az iskolában
- Feltételezem, hogy városokban a gyermekek motoros képességének fejlődése nagyobb mértékű, mint falun

Dolgozatomban ezekre keresem a választ, valamint arra, hogy a szülők igényt tartanak-e sportfoglalkozásokra. Van-e különbség a kis települések, nagyobb városok intézményeinek fejlesztési lehetőségeiben? A mozgásfejlesztéshez megvannak-e az adott eszközök?

Megfelelően vannak-e felkészítve az óvodapedagógusok, tanítók? Van-e a fejlődésük érdekében továbbképzési lehetőségeik?

- Kutatásomhoz óvodapedagógusok és tanítók segítségét kértem egy kérdőív kitöltésével, melyet az ország bármely pontjáról ki tudtak tölteni számomra.
- A kérdéseimre, tapasztalataimra megerősítésként kérdőíveket készítettem azoknak a szülőknek, akiknek a gyermeke részt vett a felmérésben.
- A gyermekek felmérését úgy végeztem el, hogy tavasszal olyan nagycsoportosokat választottam ki, akik ősszel már iskolába járnak. Ezt a felmérést tavasszal végeztem el, majd télen megismételtem. Ezt azért szerettem volna így elkészíteni, mert a célom az volt, hogy lássam a gyerekek milyen mértékben fejlődnek az iskolában az óvodai felmérésekhez képest. A felmérésem motoros képességek fejlődését mérte elsősorban.

2. Az egészséges életmódra nevelés

Az Országos Óvodai Alapprogram az óvodai nevelés fő feladataiban határozza meg:

Az óvodai nevelés feladata az óvodáskorú gyermekek testi-lelki szükségleteinek kielégítése:

Ezen belül 3 fő feladatot határoz meg:

- az egészséges életmód alakítása
- az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelés,
- az anyanyelvi, értelmi fejlesztés és nevelés megvalósítása.

Az egészséges életmód kialakításának főbb színterei:

2.1. Az egészséges környezet higiénája

Az óvodáskorú gyermekek életük közel 50%-át az óvodában, illetve a környezeti tárgyi milióban töltik el. Kiemelt feladatunk a környezet higiénájának fenntartása. Az óvoda csoportszobáit alkalmassá kell tenni a szabad játékra, a változatos tevékenységek létrehozására. A zsúfoltság elkerülésére ügyelni kell. A mosdók korszerűségére a higiéniai követelmények és közegészségügyi szabályok betartására nagy hangsúlyt kell fektetni.

2.2. Személyi higiénés nevelés

Az általános higiénés nevelés az egész napot jelenti. Akkor kezdődik, amikor a gyermek érkezik, és akkor zárul, amikor a gyermeket a szülőnek átadjuk. Az érkezés és a távozás fontos higiénés nevelési csomópont.

2.3. Az egészséges életmód kialakítása

A folyamatosság elvét használva meg kell teremteni a helyes életritmust, amit a napirend rugalmassága jellemezzon. Az egészséges táplálkozás az életkori sajátosságoknak megfelelő legyen. A gyermekek felé legyenek elvárásaink, mértékkel. (Tudjon evőeszközt használni, esztétikus terítést alkalmazzanak)

2.4. A test edzése

A víz, jó levegő, napfény együttes hatásai biztosítják a gyermekek edzettségét. Ennek érdekében fontos, hogy minél több időt a szabadban tartózkodjunk. A rendszeresség elve mellett fontos, hogy a fokozatosság elvét is szem előtt tartsuk.

3. Az egészséges fejlődés alapja, a mozgás

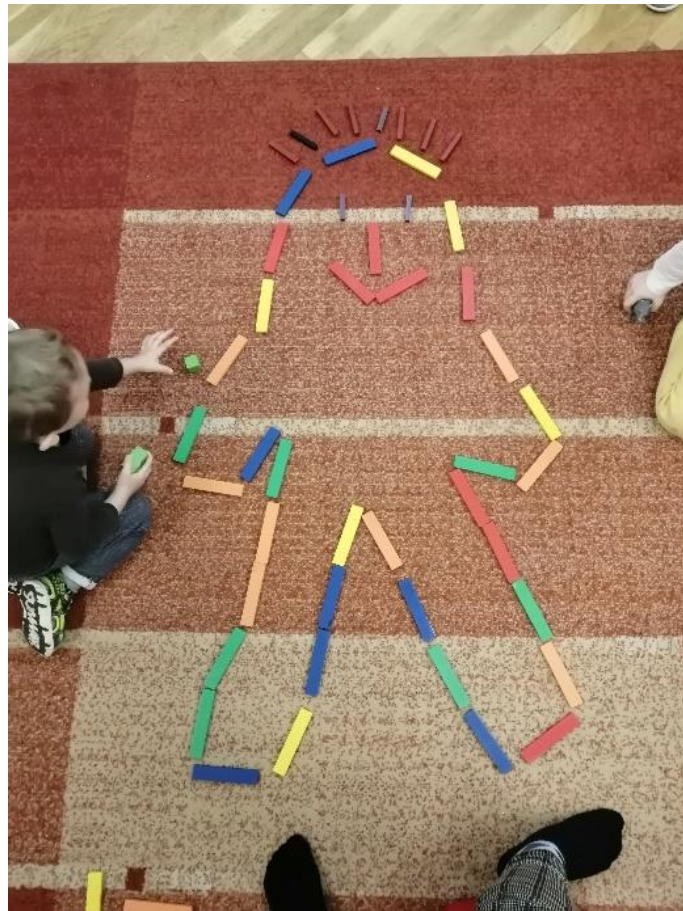
A korai életszakaszban, mint domináló megnyilvánulás a gyermek élettevékenységében, a környezettel való kapcsolatában. Mutatója az általános fejlettség szintjének, fejlődés ütemének. Eszközként használja saját testét és motoros képességeit önértékesítésként jeleníti meg. Az egész személyiségre komplexen hat a mozgás. Fejlődik a gyermek én tudata, a társakhoz való viszonya, önuralma, erősödik akarata és szociális énje. Fejleszti ezen felül a részképességeket is: térirányok, testséma, testrészek, fogalomalkotás, bővülő szókincs.

Tapasztalataim alapján, az óvodáskor végére az egészségre nevelésnek eredményeként:

- -Szabályokat, szokásokat sajátítanak el, melynek folyamán kialakulnak az egészséges életmódbeli készségei.
- -Megtanulnak önállóan, felszólítás nélkül öltözködni, tisztálkodni.
- Kialakul igényük a ruhájuk, környezetük tisztán tartására, a rend megteremtésére, szépre, ízlésesre törekvés jelenik meg.
- Mozgásuk összerendezett, jó állóképességűek, testileg edzettek.
- Az egészséges gyermek a derűs, biztonságos környezetben aktív, vidám, érdeklődő.

Minden évben tartunk „Egészségnevelő-hetet”. Ezen a héten a gyermekeknek, olyan foglalkozásokat tartunk, aminek a középpontjában az egészségre nevelés, egészséges életmód áll. Megtanítjuk a gyerekeknek, hogy miért kell, egészségesen élni az életet. A csoportot érdekli is ez a téma, ezért minden alkalommal új játékokat készítünk nekik. Nagyon tetszett nekik, amikor a legkisebb gyermeket körbe rajzoltuk csomagolópapírra és együtt rajzoltuk meg a csontvázát. Megfelelő alkalom volt arra, hogy átbeszéljük a testrészeinket, fogalmakkal ismerkedjenek meg.

Nagyon pozitív visszajelzés volt számomra, hogy a következő napon a gyerekek neki álltak egymást körbe építeni. Egy nagycsoportos fiú kezdeményezte a társai felé, hogy feküdjön le a szőnyegre egy valaki, ő pedig körbe építi fa rudakkal. Nagyon jó volt látni, hogy mekkora örömmel építik egymást és arra is figyeltek, hogy a fő testrészek láthatóak legyenek. Amikor a nagycsoportosok kijátszották magukat, lehetőséget adtam a kisebbeknek is. Ő nekik is tetszett és új fogalmakat tanítottam nekik. Véleményem szerint sokkal könnyebben tanulnak meg új dolgokat, ha azt a játékba építjük bele.



*1. ábra
Megépítem a barátom*

4. Szakirodalom

4.1. Az óvodás gyerekek mozgásfejlődése és mozgásfejlesztése

„Az ember fejlődésének a korai szakaszában a fejlesztés minden területen kiegyensúlyozott és töretlen, akkor a mozgásfejlődés végeredménye egy elvárható szintű személyiségfejlődés.” (Porkolábné Balogh , 1995)

„A mozgásfejlődés olyan terület a gyerekek fejlődésében, amely nagymértékben befolyásolja a személyiségének fejlődését. A születés előtt elkezdődik, és ennek átható szakasza a születéstől kezdve 10–12 éves korig tart. Ennek eszköze a mozgás kapcsolata a külvilággal, amely által fejlődnek a szervek: az idegrendszer, az ízületi, a csont- és izomrendszer. Mivel a mozgások végzése közben fejlődő ideg- és mozgatórendszer újabb és bonyolultabb mozgások elsajátítását teszi lehetővé, ezért kifejtett hatása kétirányú. A mozgásfejlesztésnek olyan szerepe van, amely meghatározza a gyerekek későbbi gondolkodási képességének kialakulását.” (Király, és mtsai., 2011)

A mozgásfejlődés az óvodáskorban, 3-7 éves korban a legjelentősebb. Ezért ekkor alakíthatók ki az alapmozgásformák és ezek képzik az alapját a későbbi életkorban a különböző testgyakorlati ágak anyagának elsajátítását. A gyermek mozgásfejlődésére a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. (Bencze , 2009)

„A nagycsoportosoknál már jelen van a logikus gondolkodás, emiatt képesek már utasítások által elvégezni konkrét mozgásokat. Figyelmüket már hosszabb ideig képesek összpontosítani egy feladatra, mozgásra, szívesen ismétlik meg a mozgásokat a bizonyítás céljából.” (Josip , és mtsai., 2013)

4.2. Mozgáskészség kialakulásának folyamata

A gyermeki mozgásfejlesztés fő célkitűzése az elemi mozgások (kúszások és mászások, járások és futások, dobások és elkapások, emelések és hordások, húzások és tolások) kialakítása ezen kívül fejlesztése, majd ezekre építve többféle akár bonyolult mozgáskészségek kialakítása, az egyén mozgásfejlesztésének javítása. (Ángyán , 2005)

„A mozgástanulás folyamatában a legfontosabb a cselekvési kedv ezen kívül a motiváció biztosítása, emiatt szükséges használni a dicséretet illetve az ellenőrzést. Az is jelentős feladat, hogy az újabb mozgás tanulásakor az elsőként megfelelő végrehajtást bemutató gyermeket dicsérjük meg.” (Király, és mtsai., 2011)

Óvodás korban létfontosságú a mozgásfejlesztéshez, mozgástanuláshoz egy olyan motivációs alap létrehozása, amely ezt a menetet örömtelivé és eredményessé teszi (Bencze , 2009)

A gyerekek motivációja, érdeklődése a fizikai aktivitás iránt nagymértékben ma már megváltozott. a mozgásfejlesztés a sikerélményeken keresztül megszeretteti a mozgást, továbbá a mozgásos cselekvések a gyermekek mindennapjaiban jó helyre kerülnek. A mozgásos cselekvések kiváltásához szükséges gyermeki motívumok változása megköveteli a pedagógiai gyakorlatban korábban használatos módszerek újra gondolását is. (Király, és mtsai., 2011)

„A gyerekek érdeklődése nélkül nem fejleszhető, nem alakítható mozgáskészségük. Ha a külső motiváció találkozik a gyerek érdeklődésével, abban az esetben a gyerek szívesen kapcsolódik be a tevékenységbe. Mint minden tanulási mechanizmus, így a mozgástanulás is aktivitást követel a gyerek részéről. Az aktivitás, valamint a motiváció szoros kapcsolatban állnak egymással. A tevékenység folyamán a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek ezen kívül újak is kialakulnak. A mozgástanulás alkalmával elért siker egyben ösztönzést is jelent a további tanulásra, következményként kialakul a tanulási motiváció.” (Király, és mtsai., 2011)

Az óvodás gyerekek egyik legjellemzőbb sajátossága a mozgás, mozgékonyság, és a fejlődésük felgyorsult tempója. Mivel ez nem csupán a test kulturális értékeit folyásolja be, hanem hat a későbbi személyiség alakulására is, mindent szükséges elkövetni a rendszeres és hatékony mozgás feltételeinek a megteremtésére, biztosítására (Tamásiné Dsupin, 2010)

Az óvodáskorú gyerekek mozgásfejlődése fokozatos, ezért egymásra épülő mozgásanyagot kell összeállítani úgy, hogy az megfeleljen a gyermek életkori ezen kívül egyéni sajátosságainak (Tamásiné Dsupin, 2010)

Az óvodáskorú gyermek mozgásában megjelenik a ritmus járáskor, mászáskor és különböző mozgásos tevékenységeknél, melyeket gyakran megismétel, emiatt mozgása folyamatossá, ritmusa egyenletessé válik. A ritmikus mozgásfunkció örömet okoz, amely folytonos ismétlésre készíteti, miközben értelmi-, érzelmi-, valamint mozgásfejlődése is effektíven fejlődik (Tamásiné Dsupin, 2010)

4.3. Motorikus képességek és meghatározásuk

A motoros kompetenciák a mozgás végrehajtásának elvégzését jelenti. Tevékenységek végzése alkalmával, tanulási, gyakorlási folyamatokban fejleszthetők (Hamar , 2008)

A motoros képességeket didaktikai formából 3 csoportba soroljuk.

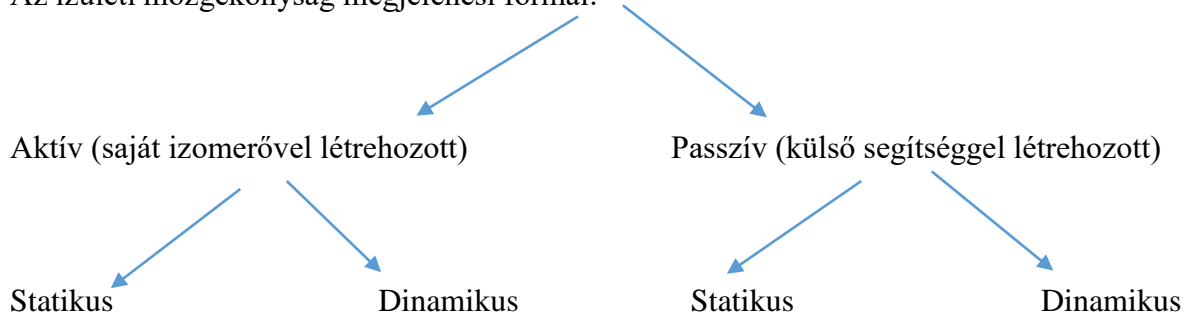
- Kondicionális képességek,
- Koordinációs képességek,
- Ízületi mozgékonyág.

A kondicionális képességek az erőből, a gyorsaságból és az állóképességből épül fel. Ezen belül vannak komplexitások:

- Gyorsrő,
- Erő-állóképesség,
- Gyorsasági állóképesség,
- Gyorsasági erő-állóképesség.

Az ízületi mozgékonyág az a kondicionális képesség, amely lehetővé teszi, hogy azok a testrészek, amely az ízületeket képezik, a lehetőség szerint a legnagyobb egymáshoz viszonyított elmozdulást hozza létre.

Az ízületi mozgékonyág megjelenési formái:



A koordinációs képességek 3 alapvető feladata:

- Mozgásszabályozás,
- Mozgástanulás,
- Mozgásalkalmazás és- átállítás.

Ezeknek az alapvető koordinációs feladatoknak a megvalósításához, gazdaságos végrehajtásához, a mozgás sikeres végrehajtásához a következő koordinációs képességek a meghatározók:

- Ritmusképesség,
- Egyensúlyozás,
- Térbeli tájékozódás,
- Gyorsasági koordináció,
- Mozgásérzékelés.

A mozgásfejlődés a testi kompetenciák, ezen kívül az emberi mozgásformák összessége. Az adottság egy kompetencia, természetes innováció, nevelői befolyások, valamint permanens gyakorlással alakul képessé. A motoros kompetenciák azok a kompetenciák, amik a sportmozgások, cselekvések megtanulásának végrehajtását teszik lehetővé. A kondicionális kompetenciák azok a képességek, amelyeket energetikai faktorokat befolyásolnak. a koordinációs kompetenciák azok a kompetenciák, amelyekbe a mozgáskoordináció funkciójának jó kompetenciák sorolhatók (Kunos, 1989)

4.4. A mozgásfejlesztés és a motorikus képességek kapcsolata

A mozgás sikeres végrehajtása feltételezi a motorikus kompetenciáknak a kívánt mozgás eredményes elvégzésének sikerességét, ami azt jelenti, hogy ha nem jó szinten van, kialakulva a motorikus kompetencia az korlátozza a végrehajtható mozgás mennyiségét valamint minőségét. Nagyon gyakran a miatt nem hasznosítható a már elsajátított mozgás, mert nem megfelelő a motorikus képességszint. Ha a kompetenciákat ismét jó színvonalra emeljük az által a mozgás végrehajtása sikeresen fog végbe menni. A mozgástanulás nem mehet végbe a jó motorikus képességszint nélkül, de a folyamat közben ez a kompetencia is fejlődik, lehetővé teszik az új mozgások sikeres elsajátítását, valamint a meglévő mozgáskészségek jobb felhasználását (Nádori , 1983)

„A fejlesztés során kiemelt szempont a gyermekek mozgásigénye. Ennek a kielégítésére sok alternatíva adódik és a képességek célirányos fejlesztésére is. A gyermekek öröklött és szerzett tulajdonságai, terhelhetősége és képességeik fejlettségi szintje változó, ezért az elkülönítésnek, mint pedagógiai módszernek az alkalmazása elengedhetetlen. A fejlesztésben az ismeretek leg- alapvetőbb kiindulópontja a tapasztalatszerzés, a mozgásos feladatok szemlélése, mindemellett ismeretek forrásaként szolgálnak a képzési folyamatban a gyermek mindenkori mozgástapasztalatai is. A gyermekek aktivitása a tevékenységben fejlődik, a próbálkozások, az ismétlések folyamatában jön létre. Fontos eleme a nevelésnek a feladatok játékos módon történő feltárása, ennek egyik mozgatórugója a versengés. A feladathelyzet kijelölése, ezen kívül majd a gyermeki kreativitásra alapozó végrehajtás is lényeges instrumentum lehet. A megszerzett kompetenciák megerősítésének effektív formája a különféle játékok alkalmazása a nevelés során.” (Király, és mtsai., 2011)

A játék a testi innováció, a motorikus kompetenciák, a mozgáskészségek fejlesztésének lényeges, továbbá esszenciális eszköze. a játékban a gyermeknek lehetősége van képességei, valamint készségei kipróbálására, miközben ezek a jellemzői is fejlődnek. A motorikus kompetencia fejlesztése alkalmával hangsúlyt szükséges kapnia a koordinációs kompetenciák kialakításának. Ez nem jelenti azt, hogy a kondicionális kompetenciák fejlesztése nem lényeges, ezen kívül háttérbe szükséges szorítani. Példának okáért az állóképesség bővítés is csupán abban az esetben effektív, ha megfelelő a gyermek gazdaságos mozgásvégrehajtása. Ennek a szemléletnek az használatával elkerülhető, hogy kialakuljon majd az idősebb kor-osztályokban már pótolhatatlan legyen az ügyességi hiány. (Király, és mtsai., 2011)

„Az alsó tagozat első osztályában folytatni szükséges az óvodában megkezdett mozgásfejlesztést. Nagyon szorosan kell illeszkedni a korábban elért eredményekhez úgy, hogy közben törekedjünk az egyéni különbségek kezelésére is. Ez abban az esetben is magas prioritású, ha tudjuk, hogy az iskolaérettség kritériumaihoz tartozó normál mozgásfejlődésen minden gyermeknek át kellett esnie, mely némi biztosítékot jelent arra, hogy a gyermekek mentálisan is elérjék a kívánt szintet, aminek következtében alkalmassá válnak a tanulásra. Ez alapkritérium ugyan, de a gyermekek között a differenciák még így is nagyok. A differencia kezelésére az alsó tagozat négy éve áll rendelkezésre. Az első osztályban a sportági mozgásformák szerint csoportosított mozgásanyag adja a mozgásfejlesztés fő területeit.” (Király, és mtsai., 2011)

A gyermekek nagy mozgásigénye célratöréssel és kitartással párosult. Fiúkra inkább jellemző a teljesítményre törekvés a játékokban és a versenyekben. A lányok viszont a közepes intenzitású mozgásokat szeretik és sokkal több mozgás közbeni pihenőt igényelnek, mint a fiúk. Ez nem biológiai, hanem társadalmi okok következménye és abból a különbségből adódhat, ami már ebben a korban a nemek között a szerepmintákban tapasztalható. Az első gyermekkor a mozgásfejlődés szempontjából nem egységes időszak. Nagyobb változás az 5-6 éves korban következik be. (Farmosi, 1995)



2. ábra
Mozgásos foglalkozás

A gyerekeknek szüksége van a mindennapos mozgásra. Gyakran tapasztalom, hogy a gyerekek figyelme sokkal jobban fenntartható egy foglalkozás során, ha előtte mozgásos foglalkozást tartunk. Hiszek abban, hogy ha egy gyermek testileg el van fáradva, akkor sokkal jobb a koncentrációs képessége. Ezt a módszert ki is próbáltam a külső szakmai gyakorlatom előtt, mert ennek megfelelően terveztem meg a zárófoglalkozásaim sorrendjét. Mivel a csoportban ez a módszer eredményesnek mutatkozott, ezért ezt tovább alkalmaztam.

A vizsgabizottság is jó ötletnek tartotta ezt a sorrendet, mert látható volt a csoporton, hogy sokkal jobban tud figyelni a mesére. Tartottam tőle, hogy a kiscsoportosok túlzottan elfáradnak és nyűgösek lesznek, de a differenciálást alkalmazva kevesebb feladatot kaptak, mint a nagyobbak. Ebből kifolyólag a figyelmüket fent tudtam tartani az egész szakmai vizsgám ideje alatt.

5. Mozgásfejlesztés óvodában és iskolában

Az óvodáskorhoz képest a kisiskoláskorban óriási változások következnek be a gyerekek életében. Az óvodában a legfőbb tevékenységük a játék volt, ezt követően ezt már a tanulás váltja fel. Azok a változások, amik ebben az időszakban történnek, mind segítik abban, hogy alkalmassá váljon az iskolai tanulásra. Az iskolára felkészült gyermek minden tekintetben érettnak szükséges, hogy legyen. De mi is jellemezi ezen gyerekeket?

A kisiskolásokra jellemző, hogy hirtelen sokat nő, valamint erősebb is lesz, így el tudja viselni azt a terhelést, amit a tanulás jelent. Testalkata arányossá válik, vállai szélesebbek lesznek, folyamatban van a fogváltás. A kisiskolásgyermek csontozata még megfelelőképpen hajlékony, ezért különös figyelmet szükséges fordítani arra, hogy elkerüljük az egyoldalú nagyarányú fizikai terheléseket. A kézügyesség javulása segíti az önállóbbá válásban, egyre több mindent képes megcsinálni. Az ujjperecek csontosodása kb. 12 éves életkor táján fejeződik be, emiatt írás közben sok esetben elfáradnak. Finommozgása megfelelő módon fejlett, tud cipőt kötni, rajza felismerhető, fest, gyurmázik. Nagymozgása, valamint finommozgása kellően összerendezett, koordinált, ami kiemelten fontos feltétel az eredményes írástudásnak.

Ebben az életkorban megnő a tudásvágy. A feladattudat mellett a feladattartás is kialakul. A kötelezettség-tudat megjelenése, valamint megszilárdulása növeli a fegyelmezettséget, az akarat-erőt. Megért ok-okozati összefüggéseket. Képes legalább 20-25 percig egy dologra koncentrálni, kitartóan tevékenykedni, önmagát komplex mondatokban kifejezni, könnyedén megtanul verseket, mondókákat. A közösségbe jól be tud illeszkedni, a szabályokhoz rugalmasan alkalmazkodik. Igényli, vágyik a közösségbe tartozásra, próbál társaival jó viszonyba lenni. Ez az időszak, amikor már nem csupán a felnőttek fontosak részére, hanem a vele egykorúak is. Iskolakezdéskor rendelkeznek a gyerekek azokkal a képességekkel, ismeretekkel, amelyekre építeni lehet a tanulást: térbeli- időbeli tájékozódás, beszédértés, valamint beszédképesség, számolási képesség, gondolkodás. A innováció azonban nagyon különféle ütemben zajlik a gyerekeknél. Így az azonos korú gyerekek fejlettségi szintje igen eltérő lehet. (Nagy, 1974)

Mindennapos testnevelés:

A rendszeres időközönként történő, ezen kívül tervszerű mindennapi testnevelés teendője a szervezet általános, továbbá sokoldalú fejlesztése, a testi-lelki jóllét megőrzése, valamint megszilárdítása, a gyermekek mozgásigényének kielégítése. Továbbá teendője a szervezet felfrissítése, a mozgás megszerettetése, az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos készségek kialakítása, ezen kívül a motoros kompetenciák fejlesztése. A mindennapos testnevelés főként a testi-lelki jóllét megszilárdítását, valamint a mozgásigény kielégítésén keresztül a rendszeres időközönként történő mozgás igényének, ezen kívül szokásának kialakítását szolgálja. Ebben a szervezeti formában rendszeres időközönként történő ismétlődéssel végzett mozgástevékenység által együttesen segíthető a kognitív-, személyes-, ezen kívül a társadalmi képességek fejlődése, továbbá fejlesztése.

A mindennapos testnevelés feladata és időkerete (10-12 perc) nem teszi lehetővé újabb gyakorlatok eredményes elsajátíttatását, de nem is ez a célkitűzése. Emiatt a tartalmát olyan mozgások alkotják, amik az óvodáskorú gyermekek részére összeállított ismert gyakorlatok, valamint azok begyakorlását testnevelési játékokban történő használatával biztosítják.

Ezek a gyakorlatok ezzel együtt kedvező hatást váltanak ki a szív, továbbá a keringési rendszer működésére, a mozgásszervek, továbbá a légzőszervek fejlődését is kedvezően befolyásolják. A napi szinten előforduló testnevelést tartjuk, amikor csak lehet a szabadban ősztől-tavaszig, akár télen is, ha az időjárás ezt lehetővé teszi. (Gaál, és mtsai., 2010)

Az én óvodámban, ahol jelenleg dolgozom, mindig arra törekszünk, hogy a gyerekek a lehető legtöbb időt töltsék az udvaron. Az épületben van egy nagy tornaszoba, ahol bármilyen mozgásos foglalkozást meg tudunk tartani. Ezt a gyerekek nagyon szeretik. Minden héten tartunk mozgásos foglalkozást, tornaruhába átöltözve, ezzel alapozzuk meg az iskolai tornaóra való felkészülést. Ennek a korosztálynak már szüksége van arra, hogy a lehető legtöbbet mozogjanak. A látóterünkbe lévő szülők már nem viszik a gyerekeket biciklizni, sétálni, játszótérre, külön foglalkozásokra. Véleményem szerint erre nagy szükség lenne, mert a gyerekek igénylik az egész napos óvodai lét után egy kis fizikai fáradást. Sokkal nyugodtabbak, türelmesebbek azok a gyerekek, akiknek délután lehetőségük van arra, hogy mozogjanak. Itt csak arra gondolok, hogy ha elmennek a nagyszülőkhöz akkor ne autóval menjenek, hanem inkább biciklivel, gyalog, mert ez egy élmény is nekik. Szerencsére az óvodához tartozik egy hatalmas nagy udvar, rengeteg játékkal felszerelve. A rollert kifejezetten kedvelik a kisebbek.

Volt rá példa, hogy a szülő mikor megérkezett a gyermekért, kérte, hogy ő is kapjon egy hasonló rollert, mert annyira boldog volt tőle, hogy tud vele közlekedni. Ez a szülő be is látta, hogy milyen nagy előnye van, és ezáltal könnyebben veszi rá a gyermeket, hogy menjen ki az udvarra.

Rendszeresen szervezünk kirándulásokat. A szülők ebben partnerek és mindig a segítségünkre vannak. Azért szeretjük ezeket a programokat, mert a gyerekek kint vannak a friss levegőn és sokat tudnak mozogni. Sétálni mentünk a közelben található Csónakázó-tóhoz.



*3. ábra
Nagyatád Csónakázó-tó*

2022 októberében el kellett költöznünk az óvoda épületéből az energiaválság miatt. Ezt a gyerekek és mi alkalmazottak is nagyon nehezen tudtuk elfogadni. Át kellett költöznünk a Nagyatádi Csodaország Bölcsőde egyik épületébe. 2 csoporttal 49 fő gyermekkel egy közel fele akkora épületbe kerültünk, mint az óvodánk. Nem tudunk mást tenni, mint megpróbálni elfogadni és alkalmazkodni a helyzethez. A legnagyobb gond az, hogy nincs tornaszobánk. Nem tudunk nagymozgásos foglalkozást megtartani, mert még futni sincs helyünk a terembe. Ennek ellenére próbálunk hetente legalább egy alkalommal mozogni, olyan gyakorlatokat kitalálni, amit meg tudunk valósítani. Ezt a gondot a gyerekek is nagyon nehezen értik meg, mert hozzá szoktak a mindennapos mozgáshoz. Azok a gyakorlatok, amit meg tudunk valósítani azok a természetes járásgyakorlatok, labdagyakorlatok, babzsákgyakorlatok ugrások és szökkenések. A legnagyobb hiányt a kúszás, csúszás, mászás gyakorlatoknál érezzük.



4. ábra
Jelenlegi Margaréta csoport

A képen is jól látható, hogy nagyon kicsi a csoportszoba, ahova be kellett költöznünk 23 gyermekkel. Nagyon kicsi udvarrészt kaptunk, kevés játékkal. Az időjárás sem kedvez nekünk, mert nagyon sáros lesz az udvar, már minimális csapadék után is. Megoldásképp, hogy ne csak sétálni menjünk, a gyerekeket a közeli játszóterekre visszük. Így legalább tudnak mozogni.

Nagyon várjuk már, hogy újra a megszokott helyen éljük a mindennapjainkat. Hiányzik a gyerekek fejlődéséhez a nagy udvar, tágas csoportszobák, tornaszoba, megfelelő méretű mosdó helyiségek.

Most látjuk, hogy mekkora szüksége van az óvodáskorú gyermekeknek arra, hogy mozogjanak, fejlődjön a finommotorikus képességük. A motoros képességek sokkal inkább elmaradtak, lassabban fejlődnek.

Alkalmazkodás, alkalmazkodási sajátosságok:

Az alkalmazkodás fogalma: Az alkalmazkodás a változó környezethez, helyzethez, emberekhez vagy körülményekhez való rugalmas és hatékony igazodás képessége. Az alkalmazkodó személy képes felismerni és értelmezni az új helyzeteket, és képes alkalmazkodni ahhoz, ami szükséges ahhoz, hogy hatékonyan kezelje azokat. Az alkalmazkodás fontos képesség az élet minden területén, például az iskolában, a munkahelyen, a családi életben, a társas kapcsolatokban és az új környezetben. Az alkalmazkodó képesség segíthet a stressz kezelésében és a sikeresebb teljesítmény elérésében a változó környezetben.

Az alkalmazkodás képessége kulcsfontosságú a kisiskolás korú gyermekek számára. Az iskolai életben és a társas kapcsolataikban való sikeres beilleszkedéshez szükséges, valamint az érzelmi intelligenciájuk fejlődéséhez is hozzájárul. Az alkalmazkodás megkönnyíti számukra a hatékonyabb tanulást és a kihívásokkal való szembenézést. Az alkalmazkodás képessége segít a kisiskolásoknak az új helyzetekhez, emberekhez és körülményekhez való gyors és hatékony alkalmazkodásban. Az alkalmazkodó gyermekeknek jobban sikerül megoldaniuk a problémáikat és kevésbé lesznek szorongóak az iskolában és az élet más területein.

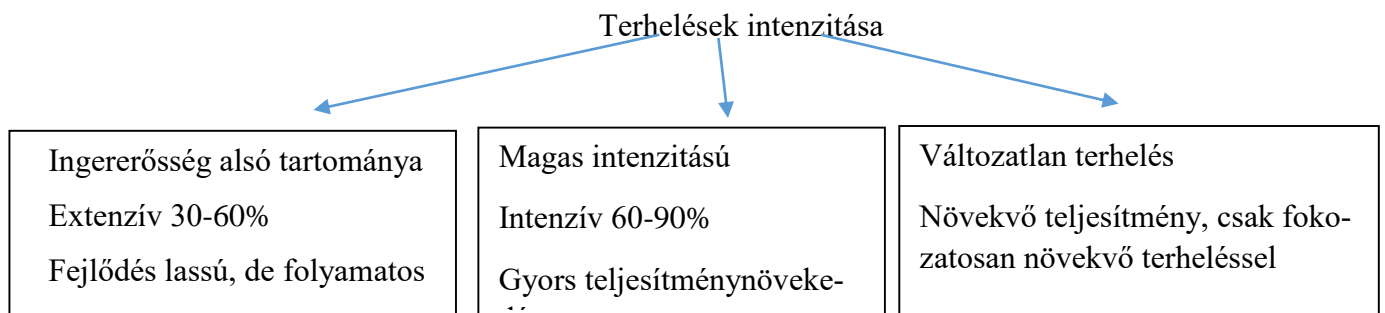
Az élő szervezet képes arra, hogy a megváltozott környezeti feltételekhez igazítsa a testösszetételét, magaviseletét és hatékonyságát.

A szervezetnek szüksége van az ingerekre, a tevékenységek után pihenőre. A pihenés idejét mindig a terhelés fajtája határozza meg. A terhelés és a pihenés egy tevékenységen belül, de a tevékenységek között is ütemesen váltakozik.

Az alkalmazkodás jellemzői:

- Rugalmasság: Az alkalmazkodó személy képes rugalmasan reagálni az új helyzetekre és változó körülményekre.
- Megértés: Az alkalmazkodó személy megérti és elfogadja a változásokat, és képes ahhoz igazodni.
- Nyitottság: Az alkalmazkodó személy nyitott a változásra és új dolgok tanulására.
- Türellem: Az alkalmazkodó személy türelmes és kitartó az új helyzetekben.

- **Kreativitás:** Az alkalmazkodó személy kreatív megoldásokat talál az új helyzetek kezelésére.
- **Kommunikáció:** Az alkalmazkodó személy hatékonyan kommunikál másokkal, és együttműködik velük a változó körülmények kezelésében.
- **Pozitív hozzáállás:** Az alkalmazkodó személy pozitív hozzáállással rendelkezik az új helyzetekhez és a változásokhoz, és optimista a jövővel kapcsolatban.



Az alkalmazkodás létrehozásában és a megszilárdításában az ingerintenzitás elengedhetetlen szerepet játszik. (Király, és mtsai., 2011)

„A megfigyelésnek és a megerősítésnek fontos szerepe van. A megerősítés jutalmazással vagy büntetéssel történik. A gyerek hipotézist állít fel arra, hogy mi a helyes viselkedés, a felnőttek különböző reakciói által.” (Cole, 2006)

Komplex fejlesztés:

A komplex fejlesztés segíti a megkésett képességterületek fejlődését, a képességstruktúra optimalizálását, s ez által a tanulási képességek minél jobb kibontakozását.

Fejlesztési területek:

- nagymozgás, finommotorika, grafomotorika
- vizuomotoros koordináció
- testséma
- érzékelés, észlelés: vizuális, auditív, téri
- gondolkodási funkciók
- emlékezet
- figyelem
- beszéd, beszédészlelés, beszédértés, kommunikáció
- szociális-érzelmi területek

- tanulási képesség
- írás, olvasás, számolási képesség

Ha időben, óvodáskorban, kisiskoláskorban elkezdjük a szükséges fejlesztést, jó eséllyel elkerülhetőek, javíthatóak az esetleges iskolai kudarcok. (<https://tanulas-fejleszt.es.hu/2019/06/komplex-kepesssegefejleszt-es-komplex-iskolaelokeszito-fejleszt/es/>)

„Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a mozgásában ügyes ember az adott mozgásos kihívást, feladatot a környezeti körülményekhez alkalmazkodva célszerűen, hatékonyan teljesíti. Ez legtöbbször egy speciális ügyességet igénylő feladatban történik – akár sportági, akár egyéb vonatkozásban, ugyanis az ügyességet leginkább a különböző, jól beazonosítható mozgások alkalmazása közben, változó feltételek között, azaz kontextualizálva tudjuk értelmezni. Azonban minden sportspecifikus ügyesség háttérében egy olyan alapügyesség áll, amely az alapvető mozgásformák hatékony, pontos végrehajtásának készségrendszerét is magába foglalja. Az ügyességfejlesztésnek – az óvodai és iskolai testnevelés részeként – az alapvető mozgásformák fejlesztésén kell alapulnia. Hangsúlyozzuk annak fontosságát, hogy minden tanítványunk a lehető legátfogóbban, legváltozatosabban szerezzon tapasztalatot az alapvető mozgásformák alkalmazásáról annak érdekében, hogy mozgásában kellően autonóm és magabiztos lehessen a későbbi felhasználás során; legyen szó teljesítményközpontú vagy rekreációs célú sportolásról, esetleg a mindennapi élet egyéb aktivitási formáiról. A minél nagyobb változatosság az egyéni ügyességfejlődés és a mozgásokat kísérő kognitív összetevők alakulása szempontjából is különösen fontos.” (Boronyai Zoltán, 2020)

6. A szakdolgozatomhoz használt vizsgálati anyagok és módszerek

- Szakirodalom elemzés során az egészséges életmódra nevelés az óvodában és ennek hátterei. Hogyan függ össze a mozgás és az egészséges életmód kialakítása óvodáskorban.
- Komplex kérdőív a pedagógusok részére (óvodapedagógusok, tanítók) Ezt a kérdőívet egy pedagógusoknak létrehozott zárt internetes csoportban tettem közzé, hogy minél pontosabb eredményt kapjak.
- Felmérést állítottam össze olyan nagycsoportos gyerekeknek, akiket 2022 végén, 2023. elején újból megkerestem. A feladatok a motoros képességeket mérte, azon belül is a finommotorikát. A mérés összetett volt, mozgásos illetve asztali feladatokat is tartalmazott.
- 3 helyszínen mértem fel gyerekeket. Falun, kisvárosban és nagyvárosban.
- Kétféleképpen fogom elemezni az adatokat: A lakóhely szerint külön-külön, hogy lássam, mekkora különbség van, ha van falu és nagyváros között. Illetve a másik elemzésem a szerint készítem el, hogy a tavasztól az iskolában eltöltött első pár hónap után mekkora fejlődés van a finommotorikában. (Látható-e, hogy a gyerekek szebben rajzolnak, pontosabban teljesítenek feladatot, koncentrációs képességük fejlődött-e)
- A felmérésben részt vevő gyerekek szüleinek kérdőív kitöltése. A kérdőívet 2022 tavaszán az első felmérés előtt töltöttem ki, hogy a gyerekek mennyi idősek, kézdominanciájuk kialakult-e, részt vesznek-e délutáni foglalkozásokon, és hogy felmérjem, hogy melyik gyerek mennyi időt tölt a megadott helyszíneken.

7. A kutatás helye és a vizsgált személyek

A kutatásomhoz 3 helyszínt választottam. Lakóhelyemet, Csökölyt választottam falunak. Kisvárosnak munkahelyem helyszínét, Nagyatádot és hozzám közel eső nagyvárosnak Kaposvárt. 3 gyermeket választottam a Csökölyi Napköziotthonos Óvoda és Konyha intézményéből. Az óvoda 3 csoporttal működik jelenleg. Mint a legtöbb helyen itt is, óvodapedagógus hiány miatt van, olyan csoport ahol 1 fő óvodapedagógus dolgozik. Az óvoda bővítése miatt, átköltöztették őket egy kisebb épületbe, ahol a mindennapos mozgás háttérbe szorult. A gyerekeknek nem volt lehetőségük udvaron játszani. Ha az időjárás engedte, akkor sétálni mentek a faluba.



5. ábra
Csökölyi Napköziotthonos Óvoda és Konyha

6 főt választottam a Nagyatádi Óvodák-Napsugár Óvodájából, jelenlegi munkahelyemről. Az óvoda 2 csoporttal működik, teljes dolgozói létszámmal. Az intézményhez tartozik egy nagy udvar, ahova a gyermekeket minden nap ki tudjuk vinni, gyakran megyünk sétálni is.



6. ábra
Nagyatádi Óvodák – Napsugár Óvoda

Végül 3 főt választottam a Kaposvári Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium intézményéből. 4 csoportos óvoda, jelenleg itt is óvodapedagógus hiány áll fenn. Az udvaruk elég kicsi a magas létszámú csoportok miatt, de ők is sokat mennek sétálni.



7. ábra

Kaposvári Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium

Mind a 3 intézményben segítőkészek voltak a vezetők, ezért nagyon hálás vagyok!

Az első felméréseimet 2022 tavaszán végeztem el, amikor a gyermekek nagycsoportos óvodások voltak. Az ismétlődő felmérést már iskolás korukban végeztem el 2022-2023 téli időszakában. A gyermekek ugyan arra a településre járnak iskolába, ahol óvodások voltak.

Terveimben 15 fő gyermek mérése szerepelt, akiket tavasszal fel is tudtam mérni, de a visszamérésen 1 fő gyermeket nem engedtek el iskolába illetve 2 fő gyermeknél betegség miatt nem tudtam elvégezni. Ezért a mérésemből ezt a 3 gyermek eredményét kivettem. Végül 12 fő gyermek felmérést dolgoztam fel. A fiúk létszáma 7 fő volt, míg a lányoké 5 fő.

A felmérésnek úgy álltam neki mindegyik óvodában, hogy a gyermekekkel ismerttettem a feladatokat és azt is elmondtam nekik, hogy ők nekem milyen nagy segítséget nyújtanak. A feladatokat 1-szer mutattam be, ez után a gyerekek egymás után következtek.

Mivel a gyerekek az első próbálkozás alkalmával is jól teljesítettek és meg is értették a feladatokat, ezért úgy döntöttem, hogy mindenkinek egy lehetősége van végig csinálni az adott tevékenységeket. Láttam, hogy egymást biztatják és lelkesítik, hogy mindenki a legjobb tudása szerint tudjon teljesíteni. A résztvevőket mind a két alkalommal megjutalmaztam.

A tavaszi mérés előtt minden szülőt kértem, hogy töltsön egy kérdőívet a gyermekével kapcsolatban illetve egy hozzájáruló nyilatkozatot is bekértem. A kérdőív eredményét táblázatban összesítettem.

Szülői kérdőívben megadott válaszok		
1. Bal vagy jobb kezes a gyermek?		
Bal: 1Fő	Jobb: 11Fő	
2. Jár- ezen a gyermekdélutáni foglalkozásra?		
Igen: 7Fő	Nem: 5Fő	
3. Versenyszerűen sportol a gyermek?		
Igen: 1Fő	Nem: 11Fő	
4. Fejlesztő foglalkozásra jár a gyermek?		
Igen: 3Fő	Nem: 9Fő	
5. Mennyi időt tölt egy nap a gyermek az udvaron?		
5 vagy több órát: 3Fő	3-4 órát: 7Fő	1-2 órát: 2Fő
6. Mennyi időt tölt egy nap a gyermek a lakóépületben?		
5 vagy több órát: 9Fő	3-4 órát: 3Fő	
7. Milyen messze van a legközelebbi játszótér?		
1km-en belül: 10Fő	1km-en kívül: 2Fő	
8. A gyermek átlagosan mennyit játszik egy nap?		
5 vagy több órát: 5Fő	3-4 órát: 7Fő	
9. Melyik eszközt használja gyakrabban a gyermek?		
Bicikli: 9Fő	Roller: 2Fő	Bicikli és Roller: 1Fő

8. Felmérésem leírása és eredményei

A mérés feladatait egyedül állítottam össze. 13 feladatot kellett végig csinálni a gyerekeknek. Pozitív élmény volt számomra, hogy a gyermekek lelkesek voltak mind a két alkalommal. A felmérésnek úgy álltam neki mindegyik óvodában, hogy a gyermekekkel ismertetem a feladatokat és azt is elmondtam nekik, hogy ők nekem milyen nagy segítséget nyújtanak. A feladatokat 1-szer mutattam be, ez után a gyerekek egymás után következtek.

Legnehezebb feladatnak a célba dobást találtam bal és jobb kézzel is. Óvodáskorban és iskoláskorban is az eredmények gyengék lettek a többi feladat eredményéhez képest. A gyerekeket megkérdeztem a feladatok után, hogy kinek melyik volt a kedvenc feladata és a válaszok többsége az ugróiskolát és az utasítás alapján való rajzolást mondta. A felmérésben a finommotorikus képességükre volt szüksége a gyerekeknek.

A mérések eredményeiből jól látható, hogy a falusi óvodában volt a leggyengébb eredmény, míg a kisváros és város között nem volt nagy eltérés az eredményekben.

A feladatokhoz a pontozási rendszert is én állítottam össze. 0 és 5 között pontoztam. A feladatokban elért pontokat összeadtam és a fejlesztéshez készítettem hozzá egy pontozást. Az volt a lényege, hogy ez alapján tudjam összehasonlítani az eredményeket. A fiúk és a lányok is fejlődtek az első mérés óta. A feladatokat nem egyforma sorrendben hajtották végre a gyerekek!

Pontozás:

Sikertelen teljesítmény: 0 pont

Elfogadhatatlan: 1 pont

Gyenge teljesítmény: 2 pont

Elfogadható teljesítmény: 3 pont

Jó teljesítmény: 4 pont

Kiemelkedő teljesítmény: 5 pont

9.A felmérésben szereplő feladatok és eredményei

- **Labdavezetés bal kézzel vonalon:** sok gyermek nehéznek találta a vonalon pattogatni a labdát. Bizonytalanok voltak, nehezen tudták eldönteni melyik a bal és jobb kezük. A kézügyességük elmaradott. Az összes pedagógust megkérdeztem a mérések után, hogy mit gondolnak miért ment nehezen a feladat és azt mondták egyhangúan, hogy nehezebben alakul ki a kézdominancia.



8. ábra
Bal kézzel labdavezetés

- **Labdavezetés jobb kézzel vonalon:** a gyerekek nagyrésze jobb kezes, így a feladatot jobban is tudták megoldani, mint a bal kezükkel.



9. ábra
Jobb kézzel labdavezetés

A célbadobós feladatnál nagyon sokan el se tudták találni a kosarat, amibe bele kellett dobni a labdát. 3 méterre tettem a bójától. A látottak alapján arra gondolok, hogy elsiettek a gyerekek, hogy minél előbb végezzenek ezzel a feladattal. Sokan mondták azt, hogy ez volt a legnehezebb.

- **Célba dobás bal kézzel:** mind a két felmérésnél az eredmények gyengék voltak.
- **Célba dobás jobb kézzel:** a mérések során annak ellenére, hogy 11 gyermek jobbkezes volt, az eredmények szintén gyenge teljesítményt mutattak.



*10. ábra
Jobb kéz célba dobás*

- **Vonalon futás:** a feladat nagyon könnyűnek tűnt, de sokan nem is tudták megcsinálni.



*11. ábra
Vonalon futás*

- **Ugróiskola:** az óvodai méréskor a falusi gyermekek nem tudták, hogy hogy kell végigcsinálni a feladatot, többször meg kellett mutatnom nekik. Ezzel szemben a két másik helyszínen a gyerekek tökéletesen mentek végig a pályán. Kedvelték is a feladatot.



*12. ábra
Ugróiskola*

- **Koordinációs létra használat, váltott lábbal futás:** a gyerekek annak ellenére, hogy nem ismerték a koordinációs létrát, bemutatás után jól megoldották a feladatot. Iskolás korukra már könnyűnek bizonyult a feladat.



*13. ábra
Koordinációs létra*

- **Felfordított padon járás:** a gyerekek teljesítménye ebben a feladatban nagyon változó volt. Volt olyan gyermek, aki nem tudott megtenni egy lépést sem, mert annyira félt, és volt olyan is, aki oda vissza tudott rajta sétálni segítség nélkül.
- **Kúszás szőnyegen váltott kézzel és lábbal:** Sok gyermeknél vettem észre, hogy nem tudja ellentétesen tenni a kezét és lábát (bal kéz és jobb láb). Voltak olyan személyek is, aki csak a kezét vagy csak a lábát használta.

- **Ritmusérzék:** Ugrálás 15 akadály felett egyenletes tempóban: Ezt a feladatot sokan azért nem tudták jól megoldani, mert minden akadály (babzsák) átugrása után megállt, pedig én azt kértem, hogy folyamatosan ugráljon. Sajnos még most iskoláskorban is sok gyermeknél állt fent ez a hiba.



*14. ábra
Ritmusérzék*

Ezek a mozgásos feladatok után jöttek az asztali feladatok. A gyerekek kíváncsian várták, lelkesen dolgoztak. Az utasítás alapján való rajzolás nehezebben ment, de volt kiemelkedő teljesítmény is.

- **Rajzold körbe a kezdet és színezd ki:** ezt a feladatot azért szerettem volna, ha megcsinálják, hogy lássam, mennyire tudnak vonalon belül maradni színezéskor és milyen pontossággal tudnak körbe rajzolni egy adott formát. (jelen esetben ez a kezük volt) A faluban mért gyerekeknek nehezen ment a vonalon belüli színezés. Itt is volt, aki váltott kézzel színezett.

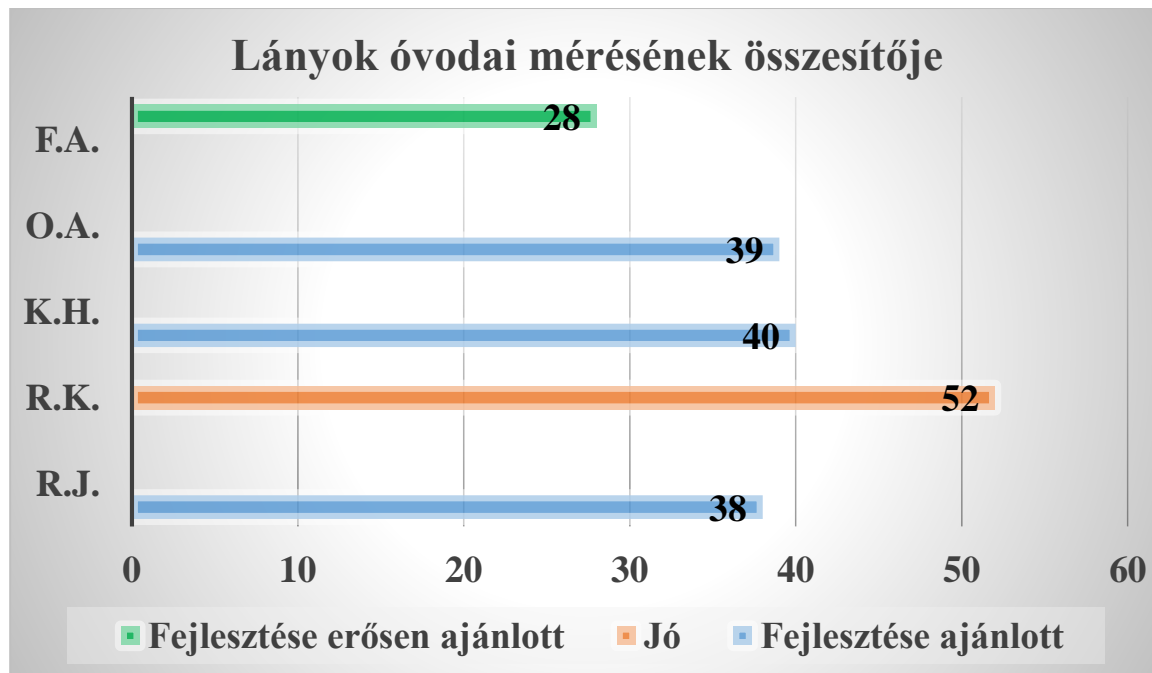
- **Vonalfajták összekötése és tovább rajzolása:** ez óvodáskorban még nehezebb feladatok volt, de voltak olyan gyerekek, akik még most is nehezen tudták összekötni és folytatni a vonalfajták. Annak ellenére, hogy a gyerekek elmondása szerint már szótagokat tanulnak írni. Ez szerintem nem jó dolog, mert ezek szerint jó pár gyerek már eleve úgy tanul meg írni, hogy pontatlan, vagy éppen a betűket nem jól formálja meg.
- **Rajzolj utasítás alapján:** ez a feladat 5 részfeladatból épült fel. A gyerekeknek egyszerre diktáltam le az utasításokat. Ezzel a feladattal elsősorban a szövegértésüket mértem.
 1. Rajzolj a lapra egy házat,
 2. a ház **bal** oldalára rajzolj egy fát,
 3. a lap **jobb** felső sarkába rajzolj napocskát,
 4. a napocska alá rajzolj **virágokat**,
 5. a ház fölé rajzolj **egy** felhőt.



*15. ábra
Rajzolj utasítás alapján*

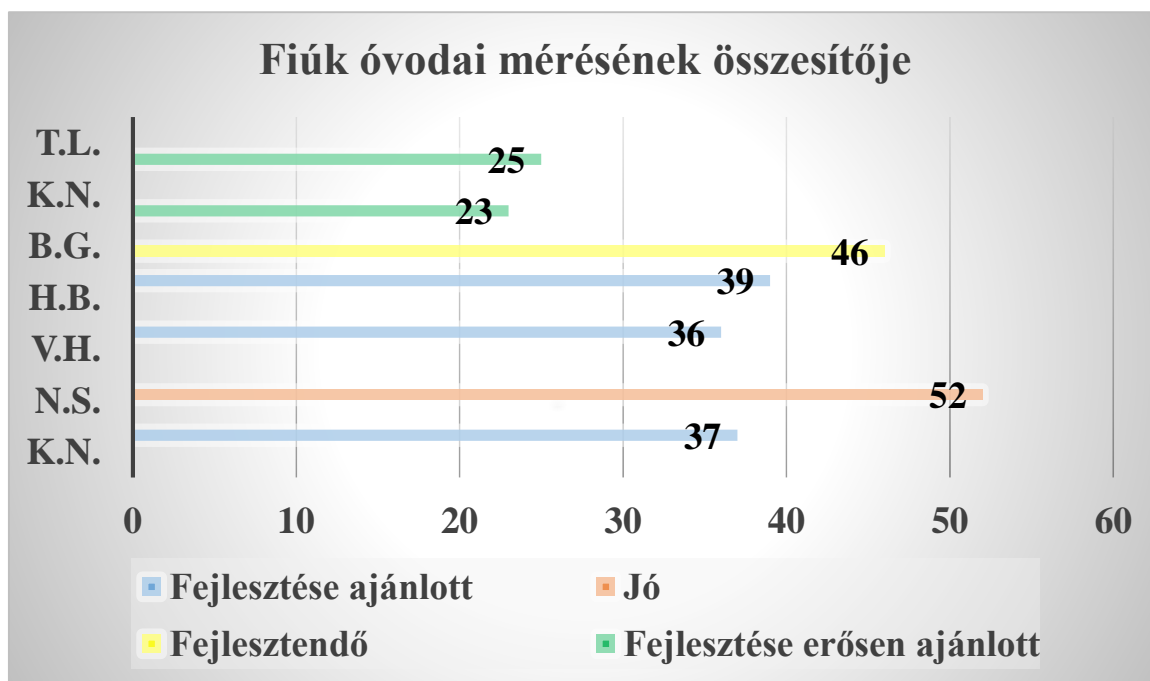
10. Óvodai mérés összesítése

Felmérés ideje: 2022. tavasz (óvoda)



1. diagramm

Lányok óvodai mérésének összesítője

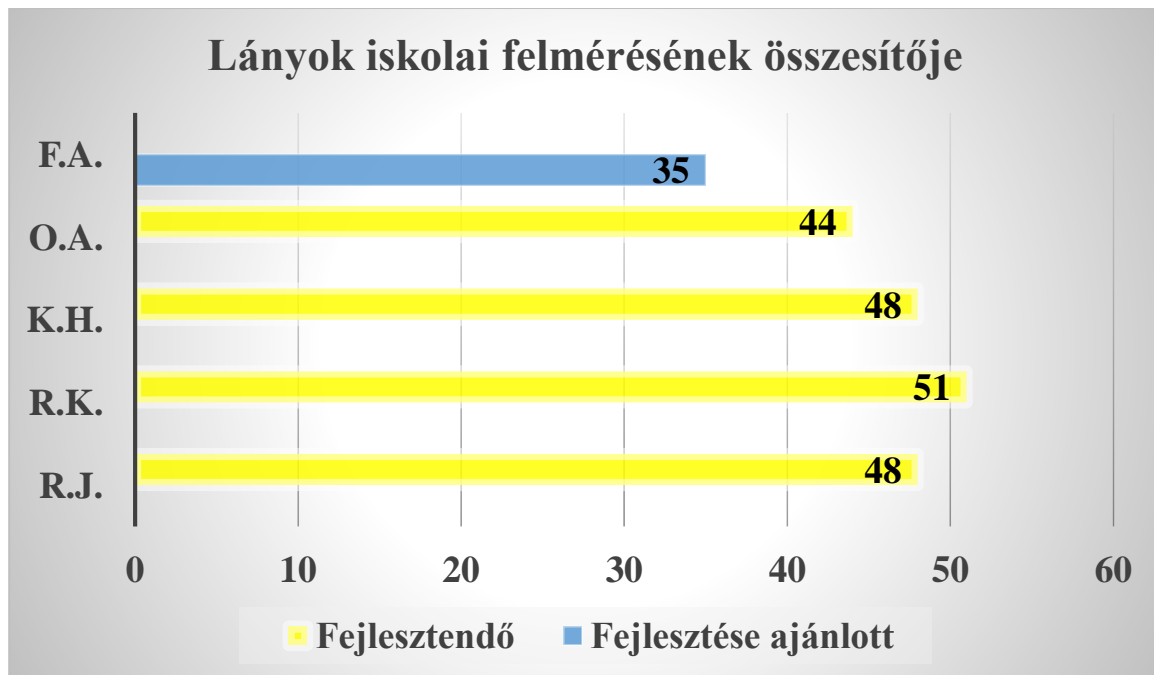


2. diagramm

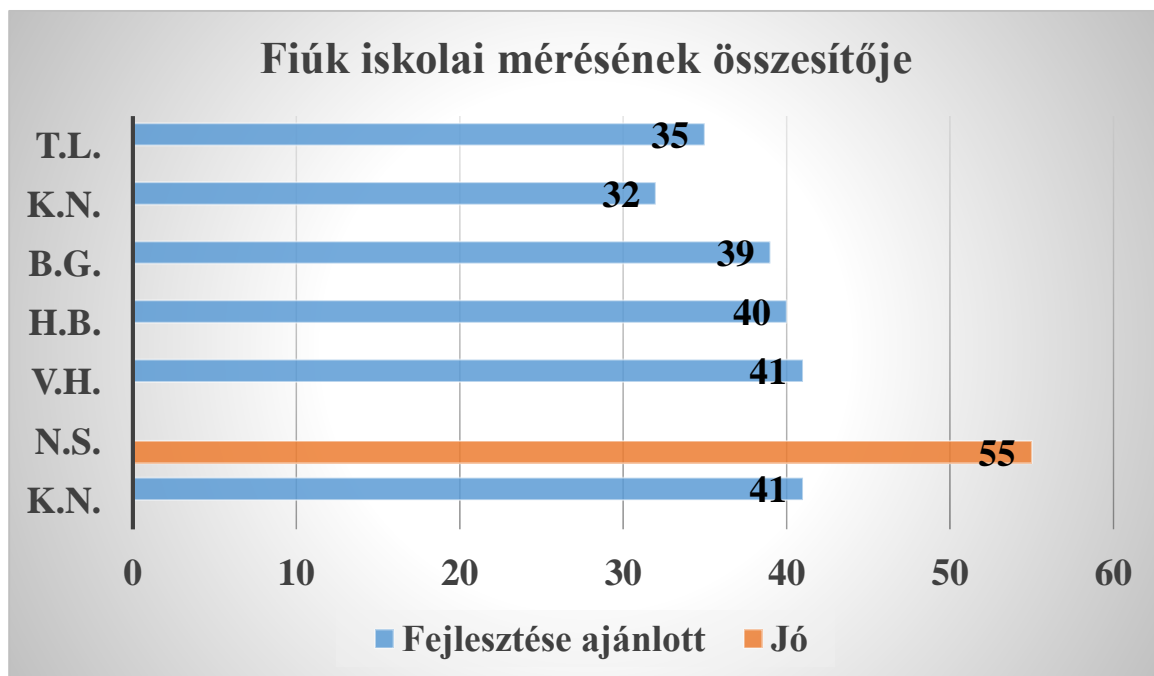
Fiúk óvodai mérésének összesítője

11. Iskolai mérés összesítése

Felmérés ideje: 2022. tél (Iskola)



3. diagramm
Lányok iskolai mérésének összesítője



4. diagramm
Fiúk iskolai mérésének összesítője

Az összesítő pontozást is én állítottam össze. Mindenképpen látni akartam a fejlődést, ezért a 65 pont feléig a fejlesztést erősen ajánlottam. Mivel tudom, hogy az iskolában NETFIT programmal mérik a gyerekeket, szerettem volna ahhoz hasonló pontozást összeállítani. Fontos volt az is, hogy lássak fejlődést a két mérés között. Ezért a pontkülönbségek fejlődési szintenként minimálisak.

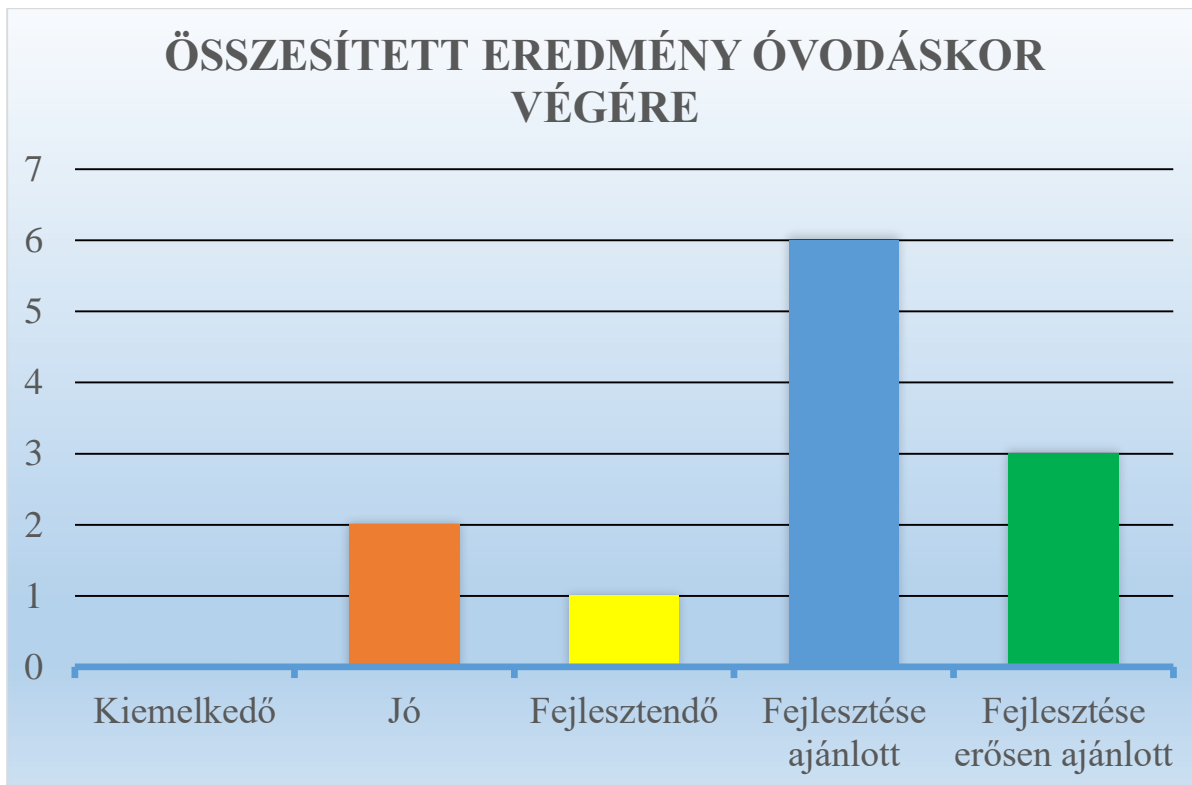
65 – 58 pont – Kiemelkedő – Piros szín a táblázatokban. Biztos voltam benne, hogy ezt a szintet nem fogják elérni a gyerekek, de mindenképpen 5 fokozatú értékelést szerettem volna. Tudtam, hogy ezt a szintet esetleg egy nagyobb gyermek tudná csak elérni.

57 – 52 pont – Jó –Narancssárga szín a táblázatokban. A gyerekek között voltak, akik versenyszerűen sportolnak, ezért úgy gondoltam, lesz, aki majd eléri ezt a szintet.

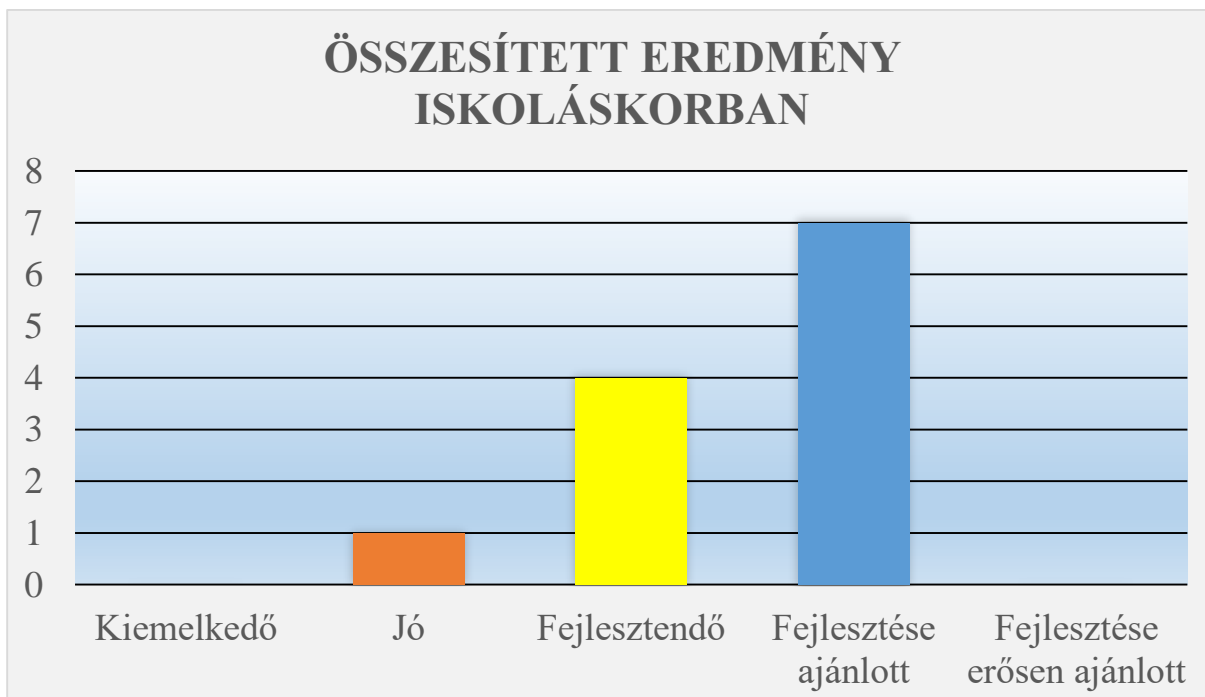
51 – 42 pont – Fejlesztendő – Citromsárga szín a táblázatokban. Úgy gondoltam, hogy lesznek olyan gyermekek, akik kiemelkedőbb teljesítményt fognak nyújtani.

41 – 32 pont – Fejlesztése ajánlott –Kék szín a táblázatokban. Ez a fejlődési szint felel meg egy nagycsoportos óvodás teljesítményének. Ezt a szintet érték el a legtöbben.

31 – 0 pont –Fejlesztése erősen ajánlott – Zöld szín a táblázatokban. Véleményem szerint egy 6 éves gyermeknek, ezt a pontszámot teljesítenie kell, ahhoz, hogy az iskolába a testnevelés órákon tudjon teljesíteni. Ha ezt nem tudja, akkor javasolnék szakember által fejlesztő órákat.



*5. diagramm
Összesített eredmény óvodáskor végére*

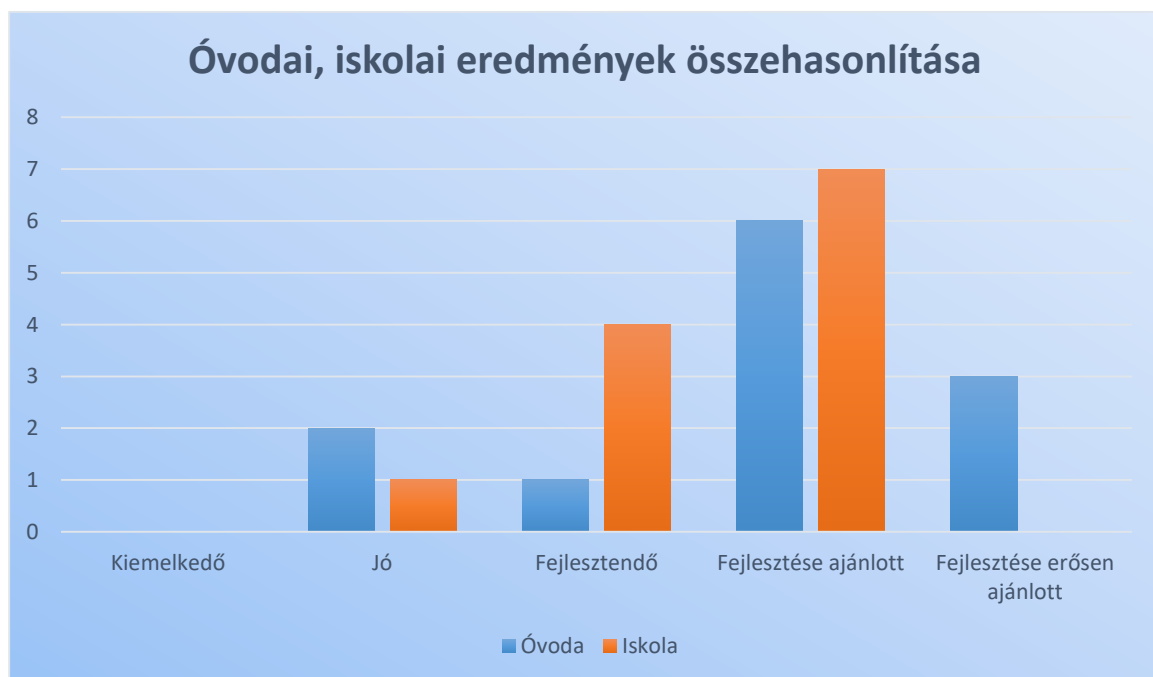


*6. diagramm
Összesített eredmény iskoláskorban*

Az iskolában történő mérés során már nem volt olyan gyermek, akinek a legrosszabb eredményt kellett volna beírnom. Pozitív visszajelzés, hogy minden gyermek fejlődött és magasabb teljesítményt nyújtott, mint óvodáskorban.

Egy kislány sajnos rosszabbul teljesített. Ennek oka az lehet, hogy több héten át tartó betegség után tudtam visszamérni. De oka lehet az is, hogy abba hagyta a rendszeres sportolást.

Az eredmények alapján egyértelműen látszik, hogy szignifikáns különbség van a falu, város és nagyváros között. A falu egyértelműen elmaradottabb eredményeket produkált, és feltételezhető, hogy ennek összefüggése lehet a pedagógushiánnyal. Ha több pedagógust alkalmaznának az óvodákban, akik több időt tudnának szánni az egyéni fejlesztésre, valószínűleg jobb eredményeket lehetne elérni. Ennek következtében fontos, hogy a megfelelő oktatási eszközök és források álljanak rendelkezésre az óvodákban, különösen a falvakban, hogy javuljon az oktatási színvonal és elősegítsék a gyermekek fejlődését.



7. diagramm
Eredmények összehasonlítása

Nem szabadna elengedni iskolába úgy gyermeket, hogy nem alakult ki kézdominancia nála, nem tud utasítás alapján feladatokat végrehajtani. Bekerül az iskolába, ahol arra építenek a tanítók, amivel rendelkezik a gyermek. Nem gondolom, hogy ez a jó a gyermeknek. Tapasztaltam, hogy az iskolai kerettanterv nagyon gyors tempót diktál. Véleményem szerint addig nem szabadna tovább haladni a tananyaggal, amíg azt minden gyermek meg nem tanulja. Már tudom, hogy mi az oka annak, hogy a szülőknek kell otthon tanítani a gyerekeket számolni, írni, olvasni. Mert nincs idő az iskolába, hogy megtanulja az alapokat. A hiányos alapokra meg nem szabad építeni!

Ehhez a méréshez kiegészítésképp készítettem egy internetes kérdőívet, melyet zárt csoportokban osztottam meg, óvodapedagógusoknak és tanítóknak. A kérdőívet azért kapcsolom össze a gyerekek mérésével, mert a kérdések választ adnak arra, hogy mennyire függ össze a kapott eredmény a lehetőségek hiányával.

12. Kiegészítő kérdőív

A kérdőív címe: **Az egészséges életmódra nevelés és a mozgásfejlesztés fontossága 5-7 éves korban**

Köszönettel tartozom mind a 70 pedagógusnak, amiért segítette a munkámat!

11 kérdésből állt a kérdőív. 48 fő óvodapedagógus és 22 fő tanító töltötte ki, a kitöltők nagyrésze több mint 21 éve dolgozik ebben a munkakörben. 45 fő városi intézményben, 25 fő falun. A pedagógusok többsége úgy gondolja, hogy van különbség városi és vidéki sportolási lehetőségek megvalósításában, de kaptam olyan válaszokat is, hogy bárhol megvalósítható. Arra a kérdésemre, hogy a pedagógusok megfelelő képzést kapnak- e mozgásfejlesztéssel kapcsolatban, 50-50%- arányban igen és nem választ adtak. Ebből kifolyólag, úgy gondolom, hogy ha lenne rá lehetőség ilyen fajtaképzésen részt venni, akkor a pedagógusok többsége élne a lehetőséggel.

A mozgásfejlesztéshez a tárgyi feltételek az intézményekben hiányosak vagy nincsenek meg. A válaszadók 99% nagyon fontosnak tartja a gyerekek egészséges életmódra nevelését. A pedagógusok egyhangúan úgy nyilatkoztak, hogy beszélgetnek a gyerekekkel az egészséges életmódról. A pedagógusok véleménye szerint a szülők kevésbé tartják fontosnak, hogy a gyerekek mindennap mozogjon, de a válaszok között volt, akik fontosnak tartják és volt, akik szerint egyáltalán nem tartják fontosnak.

A következő kérdéssel szerettem volna megtudni a pedagógusok véleményét arról, hogy mennyire járul hozzá a mozgás a finommotorika fejlődéséhez.

Többségében azt a választ adták, hogy „Nagymértékben, nélkülözhetetlen, összefügg a kettő, az az alapja”. A kérdőívet záró kérdésem az volt, hogy a kitöltők szerint hány éves korban kellene elkezdni a mindennapos mozgást a gyerekek életében. A válaszadók közel 70%-a szerint 3 éves kor körül kellene kezdeni, de voltak, akik szerint már születéstől, csecsemőkortól, vagy épp amikor már biztosan jár a gyermek.

A nagymozgások korszaka kezdődik meg 3 éves korban. A koordináció, az egyensúlyozás egyre stabilabb lesz. Az óvodás gyermeknek jelentősen megnő a mozgásigénye, futkározik, pörög, forog, hintázik, ugrándozik, mindenhova felmászik.

Összeségében a kérdőívből arra következtetek, hogy a pedagógusok próbálják az összes lehetőséget megadni a gyermekeknek arra, hogy a mozgást az életükbe-előtérbe helyezték és fontosnak tartják. Remélem, hogy lesz több olyan képzés, ami az előnyükre fog válni a pályafutásuk során. Úgy gondolom, hogy az iskolában több lehetőség van arra, hogy megszerettessék a mozgást a gyerekekkel, mert többféle sportot is ki tudnak próbálni. Mivel óvodában dolgozom, látom, hogy ez az a korosztály, akinek a lehetőségei korlátozva vannak.

Többször tapasztalom, hogy a szülők is együttműködnének az intézményekkel, ha több ilyen lehetőség adódna, ahol a mozgás van a középpontban. Véleményem szerint a különböző sportágakat be lehetne mutatni az óvodai életben. Meg lehet kérni olyan egyesületeket, akik szívesen jönnének el egy délelőtti bemutatót tartani. Ez által lehetőséget adnánk a gyermekeknek, hogy a népszerű sportokkal megismerkedjenek. A mi óvodánkban lehetősége van a Bozsik Ovi Foci programban részt venni. Ősszel és tavasszal rendezik meg több forduló keretében. A nagycsoportos gyerekeket visszük el a futballpályára. Játékos feladatokkal készülnek az edzők. Szeretik az óvodások, mert a program végén mindig játszhatnak egymás ellen mérkőzéseket. Ezt egy jó kezdeményezésnek tartom, és úgy gondolom, lehetne több ehhez hasonló programot szervezni.



*16. ábra
Bozsik Ovi Foci*

13.Összefoglalás

A kutatásom fő célja az volt, hogy megszerezhessem a tapasztalatokat arról, hogyan tudok hatékonyan együtt dolgozni az óvodáskorú gyermekekkel. Mivel óvodában dolgozom 2021 Augusztusa óta, mint pedagógiai asszisztens így számomra már könnyebben ment, a gyerekekkel való együttműködés.

A témát feldolgozó szakirodalmak áttekintésével, ismereteimet bővítettem. Felméréseimnek köszönhetően önbizalmam fejlődött és magabiztosabbá váltam. A gyerekek mosolya pozitív visszajelzés volt, megerősítette bennem, hogy ez a szakma nekem való. Azt is megtapasztaltam, hogy mennyire fontos ebben a mai világban a másik ember szakmaiságának elismerése, mennyi mindent lehet egymástól tanulni. Azt is láttam, hogy a különböző szakterületeken dolgozó munkatársakkal milyen jó, ha összedolgozunk. Véleményem szerint ebben a szakmában, csak akkor lehetsz sikeres, ha együtt tudsz működni mind a munkatársakkal mind a szülőkkel és gyermekekkel.

A kutatásom eredményei jól ismerteti a mozgásfejlesztés fontosságát. A két mérés eredményéből jól látható, hogy pozitív irányban változtak az eredmények. Van ahol, kisebb mértékű a fejlődés, de van olyan is, aki kimagasló eredményt mutatott a visszamérés alkalmával.

A hipotéziseimre kaptam választ. Kutatásom során pedagógusokkal is sikerült beszélgetnem erről a témáról és a legtöbben úgy gondolják, hogy a komplex fejlesztés a mai világban sokkal hatékonyabb ebben a korban. Ebből kifolyólag úgy gondolom, hogy könnyebben taníthatók a gyerekek az egészséges életmódra, ha mozgással kapcsoljuk össze. Tapasztalatokat szerez a testéről, a világban tapintással megismerhető tárgyról. Folyamatosan keresi az egyensúlyszervét érő ingereket. Statikus egyensúly és dinamikus egyensúly fejlődését is megfigyelhetjük.

A kérdőívben melyet a szülők töltöttek ki, választ kaptam a következő feltételezésemre, hogy azok a gyerekek, akik már óvodás korban is sportoltak, ők könnyebben tudnak tanulni az iskolában. Ez véleményem szerint nagyon jó megoldás arra, hogy a gyerekek jobban tudnak figyelni. Tapasztalatot szereztem ezzel kapcsolatban is, mert amikor mozgásos foglalkozás után meséltem a csoportban, sokkal jobban figyeltek és értették meg a mesét. Ez azért volt, mert fizikailag már elfáradtak, de szellemileg még nem. Azonban, ha ezt fordítva hajtottam végre, akkor nem tudtak olyan szinten figyelni, mozgolódtak, elterelődött a figyelmük a meséről.

És az utolsó hipotézisemre is kaptam választ, miszerint a motoros képesség fejlődése nagyobb mértékű városban, mint falun. A felmérésem során vettem észre, hogy azok a gyerekek, akik falunk jártak óvodába illetve iskolába nekik, lassabb ütemben fejlődik a motoros képességük.

Több tényező is akadályozza a fejlődést, amelyek közé tartozik például az óvodapedagógus-hiány, amely gyakran előfordul a falusi óvodákban. Egyes óvodákban csak egy óvodapedagógus dolgozik egy dadus kíséretében, és ritkán kapnak segítséget pedagógiai asszisztensektől. Az általam felmért falusi óvodában az óvodapedagógus panaszolta, hogy nem áll rendelkezésre elegendő eszköz a gyerekek motoros képességeinek fejlesztéséhez. A tárgyi és személyi feltételek hiányoznak. Szerintem inkább kevesebb gyereknek kellene lenni egy csoportban, mert a nagy létszámú csoportok hátrányai közé tartozik az, hogy kevesebb idő jut az egyéni fejlesztésre.

Mivel a szülők többsége igényt tartana a délutáni sportfoglalkozásokra, úgy gondolom, ha a pedagógusok ehhez megfelelő továbbképzési lehetőséget kapnának, sokkal hatásosabb lenne egy-egy sportfoglalkozás. Tudnának a pedagógusok korosztályonként különböző nehézségű feladatokat adni a gyerekeknek és ez által mindenkinek lenne sikerélménye is.

Ha van sikerélmény, akkor máris nagyobb kedvvel mozognak a gyerekek. Példaként említeném meg, az én egyik szakmai gyakorlatomat, ahol a gyerekekkel labdagyakorlatokat végeztünk. A kiscsoportosoknak sikerélmény volt nagy labdával gurítana a hóember pocakjába, míg a nagyobbaknak kisebb labdával is sikerült. Differenciáltan fejlesztettem, de mindenkinek megadtam a lehetőséget arra, hogy pozitív élményként éljem meg a foglalkozást. Öröm volt nézni, hogy a kisebbek, mennyire élvezték, és drukkoltak egymásnak. Együtt voltak boldogok és csapatban is együtt tudtak játszani.

Szeretném a közeljövőben megvalósítani azt a tervemet is, hogy az adott intézményben, ahol dolgozni fogok, hetente akár több alkalommal is tarthassak a gyerekeknek sportos - játékos vetélkedőket, hogy minél több óvodással szerettessem meg a sportot!

Köszönettel tartozom az összes pedagógusnak, aki a segítségemre volt, köszönöm a gyermekek és szüleik együttműködését, és köszönöm a konzulensem támogatását az egész munkám során!

Kedvenc idézettemmel foglalom össze a kutatómunkám:

„A kitartás az a képesség, amely megtanít minket,
hogyan kell küzdeni a nehézségek ellen.” (Abraham Lincoln)

Jegyzékek

Ábrajegyzék

1. ábra Megépítem a barátom	8
2. ábra Mozgásos foglalkozás	14
3. ábra Nagyatád Csónakázó-tó.....	17
4. ábra Jelenlegi Margaréta csoport.....	18
5. ábra Csökölyi Napköziotthonos Óvoda és Konyha.....	23
6. ábra Nagyatádi Óvodák – Napsugár Óvoda	23
7. ábra Kaposvári Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium.....	24
8. ábra Bal kézzel labdavezetés	27
9. ábra Jobb kézzel labdavezetés	28
10. ábra Jobb kéz célba dobás.....	29
11. ábra Vonalon futás	30
12. ábra Ugróiskola.....	31
13. ábra Koordinációs létra	32
14. ábra Ritmusérzék.....	33
15. ábra Rajzold utasítás alapján	34
16. ábra Bozsik Ovi Foci.....	42

Diagram jegyzék

1. diagramm Lányok óvodai mérésének összesítője.....	35
2. diagramm Fiúk óvodai mérésének összesítője.....	35
3. diagramm Lányok iskolai mérésének összesítője.....	36
4. diagramm Fiúk iskolai mérésének összesítője	36
5. diagramm Összesített eredmény óvodáskor végére.....	38
6. diagramm Összesített eredmény iskoláskorban	38
7. diagramm Eredmények összehasonlítása	39

Hivatkozások

https://www.citatum.hu/szerzo/Jan_Grue

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor>

<https://kaposvar.imami.hu/iskolak/lorantffy-zsuzsanna-reformatus-altalanos-iskola>

<https://docs.google.com/forms/d/1Lhbq39Yxp52j7WcndsLIMkpuEqcOr-4qT6MkAhP1dV0/edit>

https://www.netfit.eu/public/pb_about.php

http://www.koragyermekkor.hu/a_gyermek_fejlolese/3_4_ev/testi_fejlodes_es_mozgas

<https://tanulas-fejlesztes.hu/2019/06/komplex-kepesssegfejlesztes-komplex-iskolaelok-eszito-fejlesztes/>

Felhasznált Irodalom

Ángyán Lajos Az emberi test mozgástana [Könyv]. - Pécs : Motio Kiadó, 2005.

Bencze Sándorné Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenciók, korrekciók mozgásanyag alkalmazására [Könyv]. - Veszprém : PannonÉlgyetem Nyelv- és Humán Tudományi Doktori Iskola, 2009.

Boronyai Zoltán Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán, Csányi Tamás A mozgás felfedezése gyermekkorban [Könyv]. - Budapest : Magyar Diáksport Szövetség, 2020. - II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata. kötet.

Cole Michael- Cole Sheila R. Fejlődéslélektan [Könyv]. - Budapest : Osiris Kiadó , 2006.

Farmosi István Mozgásfejlődés [Könyv]. - Budapest-Pécs : Dialóg-Campus Kiadó, 1995.

Gaál Sándorné [és mtsai.] Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában [Könyv]. - Szarvas : [ismeretlen szerző], 2010.

Hamar Pál Testnevelés elmélet, Sportismeretek I. [Könyv]. - Budapest : Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet , 2008.

Josip Leves, Branko Krsmanovic és Halasi Szabolcs Az óvodai testnevelés módszertana [Könyv]. - Szabadka : Magyar Tannyelvű Tanítóképzőkar, 2013.

Király Tibor és Szakály Zsolt Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban [Könyv]. - Budapest : Dialóg Campus Kiadó, 2011.

Kunos Andrásné AZ óvodai testnevelési foglalkozások módszertana [Könyv]. - Budapest : Nemzeti Tankönyvkiadó, 1989.

Nádori László Sportképességek fejlesztése [Könyv]. - Budapest : Sport, 1983.

Nagy József Iskolaelőkészítés és beiskolázás [Könyv]. - Budapest : Akadémia Kiadó, 1974.

Porkolábné Balogh Katalin Mozgás-Testkép-Énkép: mozgásfejlesztés és értelmi fejlődés összefüggései [Könyv]. - Fejlesztő Pedagógia : [ismeretlen szerző], 1995.

Tamásiné Dsupin Borbála A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében [Könyv]. - Parlando : [ismeretlen szerző], 2014.

Tamásiné Dsupin Borbála A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében [Könyv]. - Jyväskylä : [ismeretlen szerző], 2010.

Mellékletek

Kérdőív

1. Gyermek neve: _____
2. Hova jár a gyermek óvodába? : _____
3. Hány éves a gyermek? (év, hónap, nap) : _____
4. Bal vagy jobb kezes a gyermek? : _____
5. Jár- e a gyermek délutáni foglalkozásra? Ha igen, mire: _____
6. Sportol- e versenyszerűen a gyermek? Ha igen, mit: _____
7. Jár- e a gyermek valamilyen fejlesztő foglalkozásra? (logopédia, TSMT torna)
Ha igen, mire: _____

Válaszait aláhúzással jelölje!



8. Kiemelt figyelmet igénylő a gyermeke? (SNI, BTM) : IGEN NEM
9. Mennyi időt tölt egy nap a gyermek az udvaron?
1-2óra 3-4óra 5 vagy több óra
10. Mennyi időt tölt egy nap a gyermek a lakóépületben?
1-2 óra 3-4óra 5 vagy több óra
11. Milyen messze van a legközelebbi játszótér?
1 km-en belül 1 km-en kívül
12. A gyermek átlagosan mennyit játszik egy nap?
1-2 óra 3-4 óra 5 vagy több óra
13. Melyik eszközt használja gyakrabban a gyermek?
Bicikli Roller Egyéb:

Hozzájáruló nyilatkozat

Alulírott(szülő/törvényes képviselő)
hozzájárulok, hogy nevű gyermekem
(szül.hely, idő, anyja neve
.....,
lakcíme) **Szántó Kata**
szakdolgozati felméréseiben részt vegyen.

Szülő elérhetősége:

Kelt:

.....

Szülő/ törvényes képviselő

2022. Tavasz óvodai mérés

LÁNYOK	F. A.	O.A.	K. H.	R. K.	R. J.
1.Labdavezetés bal kézzel	1	1	1	5	1
2.Labdavezetés jobb kézzel	1	1	1	5	1
3.Célbadobás bal kézzel	0	0	1	2	1
4.Célbadobás jobb kézzel	1	0	0	0	2
5.Vonalon kocogás	1	3	3	5	2
6.Ugróiskola	2	5	3	5	3
7.Koordinációs létra váltott lábbal	5	3	5	4	5
8.Felfordított padon járás	3	5	5	5	4
9.Kúszás szőnyegen váltott kézzel és lábbal	1	4	4	4	3
10.Ritmusérzék: Ugrálás 15 akadály felett egyenletes tempóban	1	5	4	4	3
11.Rajzold körbe a kezdet és színezd ki!	3	5	4	4	4
12.Vonalfajták összekötése és tovább rajzolása	5	3	5	5	5
13.Rajzolás utasítás alapján!	4	4	4	4	4
ÖSSZESEN:	65/28p Fejlesztése erősen ajánlott	65/39p Fejlesztése ajánlott	65/40p Fejlesztése ajánlott	65/52p Jó	65/38p Fejlesztése ajánlott

Fiúk	T. L.	K. N.	B.G.	H. B.	V.H.	N. S.	K. N.
1.Labdavezetés bal kézzel	0	0	3	0	1	5	1
2.Labdavezetés jobb kézzel	0	0	4	0	1	5	1
3.Célbadobás bal kézzel	0	1	1	0	0	0	0
4.Célbadobás jobb kézzel	0	0	0	1	0	0	0
5.Vonalon kocogás	3	0	3	5	5	5	5
6.Ugróiskola	2	2	5	3	5	5	5
7.Koordinációs létra váltott lábbal	3	5	5	5	5	5	5
8.Felfordított padon járás	3	2	4	3	2	5	3
9.Kúszás szőnyegen váltott kézzel és lábbal	5	5	3	4	3	5	4
10.Ritmusérzék: Ugrálás 15 akadály felett egyenletes tempóban	3	1	5	5	3	4	3
11.Rajzold körbe a kezdet és színezd ki!	1	2	5	5	2	4	2
12.Vonalfajták összekötése és tovább rajzolása	1	3	5	3	4	5	3
13.Rajzolás utasítás alapján!	4	0	3	5	5	4	5
ÖSSZESEN:	65/25p Fejlesztése erősen ajánlott	65/23p Fejlesztése erősen ajánlott	65/46p Fejlesztendő	65/39p Fejlesztése ajánlott	65/36p Fejlesztése ajánlott	65/52p Jó	65/37p Fejlesztése ajánlott

FIÚK	T. L.	K. N.	B. G.	H. B.	V.H.	N. S.	K. N.
1.Labdavezetés bal kézzel	2	1	0	2	1	2	0
2.Labdavezetés jobb kézzel	3	1	0	1	2	4	0
3.Célbadobás bal kézzel	2	0	3	0	0	3	0
4.Célbadobás jobb kézzel	1	0	1	1	2	2	1
5.Vonalon kocogás	2	3	3	4	3	5	4
6.Ugróiskola	1	3	4	3	4	5	4
7.Koordinációs létra váltott lábbal	5	4	5	5	4	5	5
8.Felfordított padon járás	5	5	4	4	5	4	5
9.Kúszás szőnyegen váltott kézzel és lábbal	2	5	4	5	4	5	4
10.Ritmusérzék: Ugrálás 15 akadály felett egyenletes tempóban	3	1	3	3	3	5	4
11.Rajzold körbe a kezdet és színezd ki!	2	4	4	4	3	5	5
12.Vonalfajták összekötése és tovább rajzolása	3	4	3	4	5	5	4
13.Rajzolás utasítás alapján!	4	1	5	4	5	5	5
ÖSSZESEN:	65/35p Fejlesztése ajánlott	65/32p Fejlesztése ajánlott	65/39p Fejlesztése ajánlott	65/40p Fejlesztése ajánlott	65/41p Fejlesztése ajánlott	65/55p Jó	65/41p Fejlesztése ajánlott

2023. Tél Iskolai mérés

LÁNYOK	F. A.	O.A.	K. H.	R. K.	R. J.
1.Labdavezetés bal kézzel	2	2	4	5	2
2.Labdavezetés jobb kézzel	3	1	3	4	3
3.Célbadobás bal kézzel	1	2	1	1	2
4.Célbadobás jobb kézzel	4	3	0	1	1
5.Vonalon kocogás	3	4	2	3	3
6.Ugróiskola	3	4	5	5	5
7.Koordinációs létra váltott lábbal	3	5	5	5	5
8.Felfordított padon járás	3	5	5	5	5
9.Kúszás szőnyegen váltott kézzel és lábbal	2	4	5	4	5
10.Ritmusérzék: Ugrálás 15 akadály felett egyenletes tempóban	1	5	3	3	3
11.Rajzold körbe a kezdet és színezd ki!	1	4	5	5	5
12.Vonalfajták összekötése és tovább rajzolása	4	4	5	5	4
13.Rajzolás utasítás alapján!	5	1	5	5	5
ÖSSZESEN:	65/35p Fejlesztése ajánlott	65/44p Fejlesztendő	65/48p Fejlesztendő	65/51p Fejlesztendő	65/48p Fejlesztendő

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Szántó Kata

A Hallgató Neptun kódja: TMDMCV

A dolgozat címe: Életünk a mozgás! - Motoros képességek fejlődése

A megjelenés éve: 2023.

A konzulens tanszék neve: Vönöczky Áron – Szakdidaktikai tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s 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 szellemitulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

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

Kelt: Csököly, 2023. 04. 25.



Hallgató aláírása

5. sz. függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat minta

NYILATKOZAT

Alulírott SAJNÓ KATA, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, ÖVÖDAPÉDAGÓGUS szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: 2023 év április hó 26 nap

Sajnó Kata
Hallgató

NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: 2023 év április hó 26 nap

[Signature]
Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!