



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Szak

A DOLGOZAT CÍME

„Van-e új, a nap alatt”

Avagy egy gyógytestnevelő lehetőségei egy normál általános iskolában

Belső konzulens: Vönöczky Áron Gábor
Testnevelő tanár

Külső konzulens: Név
beosztás

Készítette: Virág Anita
IZYBGT
levelező

**Intézet/Tanszék: Magyar Agrár- És
Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet**

**Kaposvár
2023**

Tartalomjegyzék:

1.A PORTFÓLIÓ ÖSSZEÁLLÍTÁSNAK SZAKMAI HÁTTERE	4
1.1 Intézmény bemutatása	4
1.2. Szakmai életút bemutatása.....	5
1.3. Egyéb szakmai tevékenységeim	7
1.3.1 Szakmai és személyes indítékok és elvárások a képzéssel kapcsolatban	7
1.4. Önértékelés: erősségeim és gyengeségeim a pedagógus kompetenciák alapján	8
1.4.1.Reflexió az önértékeléshez.....	9
2. A SZAKMAI FEJLŐDÉST ELŐSEGÍTŐ EREDMÉNYEK	10
2.1.A sportágak gyógyító adaptációja a gyógytestnevelésben	10
2.2.A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása.....	11
2.2.1. Sportági adaptáció -Kézilabda- labdás képességfejlesztés	11
2.2.2. Sportágak gyógyító adaptációja	11
3. A KÉPZÉSEN TANULTAK BEÉPÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI A SAJÁT MUNKÁBA	12
4.HELYI SAJÁTOSSÁGOK A BÖHÖNYEI FESTETICS PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS AMI-BAN	13
4.1.Testnevelés és gyógytestnevelés helyszíne és eszközparkja, infrastruktúrája a helyi általános iskolában.....	13
5. A GYÓGYTESTNEVELÉS HELYZETE A 2022/23-AS TANÉVBEN	14
5.1.Az 5 évfolyam tanulóinak diagnózis szerinti besorolása.....	15
5.1.1.Hanyag tartás	15
5.1.2 Iskoláskori lúdtalp.....	16
5.1.3. Gyermekkorai obesitas	17
6. A GYÓGYTESTNEVELÉS FOGLALKOZÁSOK A 2022/23. TANÉVBEN	19
6.1. Tanulói kérdőívek és kiértékelésük	19
6.1.1. Reflexió a tanulói kérdőívekhez	22
6.2.Riport a gyógy testnevelővel	22
6.2.1. Reflexió a riporthoz	24
7.SPORTPROJEKT	24

7.1.Projekt órarend	25
7.2.Eszközök a projekt megvalósításához	30
8.TOVÁBBI TANULÁSI ÉS FEJLŐDÉSI CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA	31
8.1.További szakmai tervek.....	31
8.2. Tapasztalatok, reflektálás a képzéssel kapcsolatban	32
HIVATKOZÁSOK	34
SZAKIRODALOM:.....	36
MELLÉKLETEK:	37

1.A PORTFÓLIÓ ÖSSZEÁLLÍTÁSNAK SZAKMAI HÁTTERE

1.1 Intézmény bemutatása

Iskolánk neve: Festetics Pál Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Címe: Böhönye, Fő u. 2.

Típusa: 8 évfolyamos általános iskola

Beiskolázási körzete: Szenyér, Nemeskisfalud, Tapsony, Nagyszakácsi

Iskolánkba a körzeten kívül Véséről, Nemesdédről, Inkéről és Varászlóról járnak tanulók.

Tanulói létszáma: 232 fő. Alsó tagozaton 106, felsőn 133 diák tanul. Vidékről bejáró tanulók száma: 85 fő. Iskolánk arculatához hozzá tartoznak a Nagyszakácsi Nevelő Otthon, illetve a szervezettel az otthonhoz tartozó, de helyileg Böhönyén működő „Pitypang” Lakásotthon ide járó alsó tagozatos gyerekei is. Jelenleg 5 tanuló jár onnan hozzánk. Iskolánkban 81 tanuló BTMN- és 16 tanuló SNI- s. Intézményünkben 36 halmozottan hátrányos helyzetű, 16 hátrányos helyzetű diák jár. A tanulók fejlesztő és felzárkóztató foglalkozásokon vesznek részt iskolánkban dolgozó gyógypedagógus segítségével. Logopédus és pszichológus is segíti a tanulókat. A napközis csoportok száma 6, ebből 3 alsós, 1 összevont 4.- 5. osztály és 2 felsős összevont csoport működik. A napközis gyermekek száma 130 fő. Iskolánk, mint a nevében is szerepel Alapfokú Művészeti Iskola is, képzőművészeti és néptánc oktatásban is részt vehetnek tanulóink. A képzésben résztvevő tanulók száma 49 fő.

Tantestülete

21 pedagógus dolgozik iskolánkban és 5 fő óraadó segíti munkánkat. Tantestületünk fiatalos, melyben a nők sokkal, nagyobb számmal vesznek részt. A szakos ellátottság jelenleg 100 %-os. Egy pedagógiai asszisztens segíti még a munkánkat. A pedagógusok és a vezetés közti kommunikáció a tanári szobában elhelyezett táblákon valósul meg, melyen a napi, illetve az aktuális havi teendők, helyettesítések, programok olvashatók. IKT eszközeinken keresztül is kapunk tájékoztatást, minden fontos dokumentumot, feladatot aznap e-mailen keresztül is eljuttatnak hozzánk, hogy naprakészek lehessünk.

Szervezeti felépítése

Vezetés:

- intézményvezető
- intézményvezető helyettes

Délutáni, tanórán kívüli foglalkozásaink

Délután, a tanórákon kívül számos, a gyerekek számára érdekes szakkörök és sportolási lehetőségek közül tudnak válogatni a tanulók. Ilyenek például a kézilabda, és a futball. Gyógytestnevelésben 51 diáknak kell részt vennie különböző okokból, mint például hanyagtartás, túlsúly, lúdtalp, gerincferdülés. A tehetséggondozás is nagy hangsúlyt kap intézményünkben. Ilyen például az énekkar.

Az intézményünk társadalmi kapcsolatai

Iskolánk munkáját a *Szülői Munkaközösség* segíti.

A szülőkkel való rendszeres kapcsolatteremtés a félévente sorra kerülő szülői értekezletek és fogadó órákon valósul meg.

A *Gézengúz óvodával* is szoros, együttműködő iskolánk kapcsolata. Ez nagyban hozzájárul ahhoz, hogy az óvodából hozzánk érkező gyermekek könnyen és hamar beilleszkedhessenek a számukra új iskolai életbe.

A tanulók szervezete a *Diákönkormányzat*, mely mind a nyolc évfolyamra kiterjed.

A *Festetics Alapítványt* a diákok megsegítésére hozta létre intézményünk. Segíti a tanulók osztálykirándulásokon, különböző versenyeken való anyagi részvételét.

1.2. Szakmai életút bemutatása

1972. szeptember 29-én születtem Nagykanizsán. Bár a szüleim kisfiút vártak a nővérem mellé, én érkeztem. Óvodás éveimet Csurgón és Karádon töltöttem. Mikor megszülettem, szüleim Csurgón éltek, itt jártam bölcsődébe is. Középső csoportba Karádra jártam, mert édesapámat ide szólította munkája, majd a nagycsoportban már ismét csurgói ovis lettem. Az általános iskolai tanulmányaimat is ott, az akkori I.sz. Általános Iskola diákjaként kezdtem meg, majd ide jártam a 6. osztály végéig. Ekkor kerültünk nagymamámhoz Böhönyére, ahol azóta is élek. A megváltozott körülményeket viszonylag könnyen átvészeltem. A településünkön

összebarátkoztam a faluban dolgozó fodrásszal, akinek hatására én is ezt a szakmát választottam, s így az 512.sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet (azóta Iparművészeti Iskola), fodrász képzésére jelentkeztem. Nagyon rövid idő alatt bebizonyosodott, hogy nem a jó irányba indultam el, és már az első tanév végén átiratkoztam a Marcali Lady János Gimnáziumba, ahova végül mégsem mentem el. Mondván jó a társaság a jelenlegi iskolában. Miután a szakmunkás bizonyítványomat kezemben éreztem, azonnal jelentkeztem a Táncsics Mihály Gimnázium levelező rendű képzésére, ahol 1991 és 1992 között megszereztem a két tanévről a papíromat, azonban a befejező évet halasztanom kellett, mivel anyai örömök elé néztem. Megszületett Virginia nevű kislányom. A születése után azonban a Marcali Szakképző Intézetben sikeres érettségi vizsgát tettem. A gimnázium elvégzése során pontosan tudtam, hogy az én pályám az, ha gyerekekkel foglalkozhatok. Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy én óvodapedagógus szerettem volna lenni, de a nővérem úgy döntött, hogy a Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképző Főiskolát jelöli meg kitűzött célként, és sikeres felvételt nyertem tanító szakra, ember és társadalom műveltség területre, levelező szakon, hiszen akkor már édesanya voltam. A család mellett szerintem sokkal nehezebb megfelelni a főiskolák által támasztott követelményeknek, de ha az ember elég szorgalmas és kitartó, összeegyeztethető a család és a tanulás. A szakmai gyakorlatokat szerencsémre a böhöneyi általános iskola falai között teljesíthettem. 2000-ben, mint képesítés nélküli napközis nevelő, egy éven át tanítottam is az intézményben, melyet kisfiam 2001-es születéséig gyakoroltam. Egy év halasztás után, 2003-ban lediplomázott pedagógus lettem. Kicsit rögzös út vezetett ideig, de elértem a célot. 2003-ban a Böhöneyi Festetics Pál Általános Iskola 3.a osztályának osztályfőnöke lettem egy gyeken lévő kolléganő helyett. Ekkor tanítottam igazán először. Nagyon nagy kihívás volt számomra. Egy összeszokott csoportot kellett átvennem, ami mind a gyerekeknek, mind pedig nekem nagy feladat volt. Szerencsére az akkori alsós munkaközösség tagjaitól nagyon sok segítséget kaptam, így zökkenőmentes volt mindenki számára az új tanév kezdése. 2005-től több évig napköziben tevékenykedtem. Nagyon szerettem a napközis nevelői munkát. Azt gondolom, hogy ez a tevékenység sokkal több odafigyelést, törődést, felkészültséget és kitartást igényel. A délutáni szabadidős tevékenységek során még inkább közelebb kerülhetünk a ránk bízott gyerekekhez. 2007-es tanévtől kezdődően szerencsésnek mondhattam magam, hiszen kétszer is lehetőséget kaptam arra, hogy négy éven keresztül, az első osztályos kicsi lurkókat a negyedik osztály végéig osztályfőnökként terelgethettem. Az akkori tantárgyfelosztás lehetővé tette, hogy a saját osztályomban én taníthattam minden tantárgyat. Ez nagyon nagy szakmai kihívást jelent, de ezáltal teljesedhettem ki igazán, mint tanító. 2007-ben újabb diplomát szereztem a Kaposvári Egyetemen, tanító, fejlesztő (differenciáló) szakirány és pedagógus szakvizsga

szakon. A végzettségem szerint a BTMN-es tanulókat fejleszthetem, ezért a Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat alkalmazott, mint megbízott fejlesztő pedagógust. Azt gondolom, ez teljesen más szakmai felkészültséget igényelt részemről, melynek nagyon igyekeztem megfelelni. A kiscsoportos foglalkozások során - ugyan különféle nehézséggel küzdő gyerekekről beszélünk - mégis egyszerűbb dolgom volt. Könnyebben megosztható a figyelem 3-4 gyerek között, mint egy nagy létszámú osztálycsoportban. 2017-ben nagy változás történt a szakmai életemben és a magánéletemben is egyaránt, hiszen 14 év után elhagytam az akkori munkahelyemet. Ettől a tanévtől kezdve, a Segesdi IV. Béla Király Általános Iskolában tanítottam osztálytanítóként. A 2017/18-as tanévben, mivel nagy létszámú osztállyal kezdtünk, a magyar nyelv és irodalom, illetve a matematika tantárgyat bontva oktattuk, ezenkívül a vizuális kultúrát, az etikát, a környezetismeret és a testnevelést tanítottam. Azután, a 2021-es tanévtől ismét Böhönyén kezdtem meg –illetve folytattam-tanítói pályafutásomat. Jelenleg is itt munkálkodom, másodikas tanítóként és fejlesztő pedagógusként, az 5. évfolyamon testnevelőként.

1.3. Egyéb szakmai tevékenységeim

A tanítás, a gyerekekkel való foglalkozás nem csak a hétköznapiakban, és nem csak 8 órától a munkaidő végéig fontos nekem. Számos tábor szervezésében és lebonyolításában vettem és veszek részt. A tavalyi tanév során öt pályázatból, öt pályázatot sikerült megnyernem az iskolámnak és sikerült a határon túlra is eljutnunk. Azt gondolom, hogy egy-egy ilyen tábor során sokkal több információt kaphatunk a diákjainkról, hiszen a kötetlen beszélgetések során közelebb kerülhetünk a gyerekekhez és szorosabb kapcsolat alakulhat ki a tanulók között is. Azt sem szabad elfelejteni, hogy jó néhány gyereknek ezen kívül nincsen más lehetősége eljutni a falu határain kívülre. Ez az egyik oka annak, hogy állandóan a pályázatokat figyelem. Az élményekért, ami sokáig feltölt gyereket, nevelőt egyaránt.

1.3.1 Szakmai és személyes indítékok és elvárások a képzéssel kapcsolatban

Intézményünkben nagyon sok úgynevezett „papiros” tanuló van. Ezek közül- jelenleg- 74 fő a BTMN szakértői véleménnyel ellátott gyerek. Ezen diákok fejlesztését- a Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, Marcali Tagintézménye által megbízási szerződéssel- az idei tanévben én végzem az iskolánkban. Heti 12órában, a délutáni órákban látom el a fejlesztő feladatokat. Azonban nem csak a BTMN-es diákok száma, hanem a gyógytestnevelésre utaltak száma is igen magas. Jelenleg egy utazó pedagógus látja el az ő fejlesztésüket. Már évek óta gondot okoz minden évben, hogy e diákok ellátására sikerül-e megfelelő végzettséggel rendelkező kollégát találni. Már a 2022/23-as tanévben beadtam az egyetemre a

jelentkezésemet a Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára felkészítő - szakirányú továbbképzés szakra, amely az idei tanév során elindult. A képzés elvégzése után, az elsajátított tudás anyag birtokában lehetőségem nyílik arra, hogy a gyógytestnevelésre szoruló gyermekek fejlesztésében a megtanult elméleti és gyakorlati ismereteket alkalmazzam, ezen kívül amennyiben szükséges, a környező intézmények ellátásában is hatékonyan részt vegyek. Jelenleg Somogy vármegyében csak néhány gyógy testnevelő jut az általános iskolák és óvodák ellátására. Mivel úgy érzem, ezen a téren hiány van a jó szakemberből, elsősorban ez motivált a tanulmányaim megkezdésében. A sport, a mozgás nagyon fontos a mindennapjaimban, ezért úgy éreztem, hogy talán van keresnivalóm a gyógytestnevelés képzésben is.

1.4. Önértékelés: erősségeim és gyengeségeim a pedagógus kompetenciák alapján¹

A táblázat segítségével, a meglévő kompetenciáimat , a gyengeségeimet  jelölöm.

Kompetencia	Erősségeim illetve gyengeségeim
1.Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás	
2. Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók	
3. A tanulás támogatása	
4.A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség	
5. A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése,	

¹ <https://bartfaijudit.webnode.hu/indikatorok/> 2023. április 10.15:47

esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység	
6. Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése	
7. A környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselése és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök átadásának módja	
8. Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás	
9. Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért	 

1.4.1. Reflexió az önértékeléshez

A pedagógus II. portfólió megírása során nekem is át kellett gondolnom a pedagógus kompetenciák menetén, hogy melyek azok a kompetenciák, amelyekből fejlesztésre szorulok, illetve melyek az erősségeim. A táblázatból is kiderülhet, hogy az elkötelezettségem nagyon erős, illetve tisztában vagyok a személyiségem sajátosságaival is. A fenntarthatóság és a környezettudatos életmód, az attitűdök átadása szintén nagyon fontos a pedagógiai munkám során. Az osztályfőnöki munkám során az egyéni bánásmód, az egyén fejlesztése és az esélyteremtés elengedhetetlen, függetlenül a gyerekek különböző szociokulturális háttérétől. Nekem minden gyerek egyforma, mégis más-és más. Mivel fejlesztő pedagógus is vagyok, az nem is lehet kérdés, hogy az egyéni bánásmódot igénylő tanulók fejlesztése és felzárkóztatása a szívügyem. Fejlesztésre szorulok azonban a tervező munkák terén. Több időt kell fordítanom

a differenciálásra, illetve a motiváció megtervezésére is. Figyelnem kell az értékelésre is, főleg a változatos értékelés formáira. Összességében a gondosan kell megterveznem a pedagógiai munkámat minden nap, különösen figyelve a fejlesztendő területeimre..

2. A SZAKMAI FEJLŐDÉST ELŐSEGÍTŐ EREDMÉNYEK

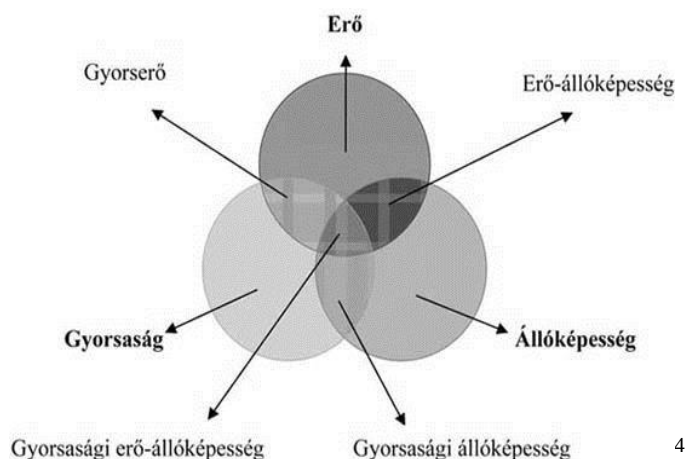
2.1.A sportágak gyógyító adaptációja a gyógytestnevelésben²

Adaptáció: egy alkalmazkodási folyamat, amibe a bemelegítés, a hozzá igazítás tartozik.

Sportágak gyógyító adaptációja: Sportág specifikus elemek beemelése a rehabilitációs tevékenységbe, ezek felhasználása korrekciós mozgásanyagként.

Napjainkban, ebben a túl digitalizált világban a gyerekeknél a mozgás hiányos életmód visszafordíthatatlan károkat okozhat. Az egészség megőrzéséhez a rendszeres mozgás elkerülhetetlen. A sportágak különböző fejlesztő hatással bírnak. Sportági mozgásformákon³ azt értjük, elemi mozgásformák, amik sportági mozgásokból levezethetők, de már elvesztik a sportági jellegzetességüket, általános elvek vonatkoznak rájuk a mozgásformákat tekintve. nagyon fontos az óvodai és kisiskolás kori mozgásfejlesztés, és hogy ezek egymásra épüljenek, természetesen a fokozatosság elvét mindvégig szem előtt tartva. A személyiségfejlődés fontos része a testnevelés, főleg kisiskolás korban.

Az iskolai képességfejlesztés összefoglaló ábrája:



4

² Tanári ppt: Sportágak gyógyító adaptációja, KE Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzés, Fodor- Varga Petra, 2023. 04. 23. 13:12

³ [0025_Kiraly-Szakaly-Mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban.pdf](#)
2023. 13:35

⁴ [0025_Kiraly-Szakaly-Mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban.pdf](#)
2023. 04. 23. 12:44

2.2.A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása

2.2.1. Sportági adaptáció -Kézilabda- labdás képességfejlesztés

A beadott dolgozat (mellékletben található) során az volt a feladat, hogy készítsünk 10-15 db adaptációs feladatot vagy feladat elemet, választott sportágak felhasználásával, elváltozás korrekciójának megnevezésével. Rajzírással és leírással. Számomra a kézilabda, mint sport volt az egyértelmű választás, hiszen én és a családom a mindennapjainkat a kézilabda bűvkörében éljük. Párom kézilabda edző, nagyfiam 14 éve kézilabdázik. A képességfejlesztés minden korosztály számára fontos. A tanulók nagy része szeret eszközzel dolgozni a testnevelés órákon. Bár a tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültségben már a képzés megkezdése előtt is magabiztos voltam, de egy-egy ilyen feladat megerősít ebben. A feladat elkészítése során a módszertani ismeretekben jobban el kellett mélyülnöm, így a szakmai felkészültségem terén fejlődés következett be. A szakirodalom áttekintése, feladatok összegyűjtése és a fokozatosság elve is mind-mind ezt szolgálták. Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók is a tanítás egyik legfontosabb része, s ez a dolgozat is egy folyamat megtervezésének fontos részeként funkcionál. Minden tanórára, minden foglalkozásra pontos és következetes felkészülés, óratervezés szükséges. Ami a tantárgyhoz tartozik és még az elsajátítása előtt tartok, a rajzírásban használatos jelek megismerése, gyakorlása és rögzítése. Mivel az előző tanulmányaim során erre az ismeretre nem tettem szert, ez számomra elég nehéz feladat, és sok gyakorlást igényel, azonban a további tervező munkám során nagy segítségemre lesz majd. A megtanult rajz jelekkel könnyen és gyorsan lejegyezhetőek lesznek az adott foglalkozáshoz szükséges gyakorlatok, mozgások. Ez mindenképpen a pozitív szakmai fejlődésem eredményezi majd.

2.2.2. Sportágak gyógyító adaptációja

Mozgásfejlesztő feladatok- Mozgáskoordináció fejlesztés

A másik beadandó feladathoz (mellékletben található szintén), több tudományos cikket, internetes oldalt fel kellett keresni, a megfelelő elméleti háttér megismeréséhez. A pedagógus kompetenciák közül a szaktárgyi tudás ismeretében eléggé magabiztosnak gondolom magam,

azonban minden terület más szaktárgyi tudást feltételez. A testnevelés, és a gyógytestnevelés területén igen is van hova fejlődnöm még. A dolgozat megírásához szükséges volt az alapos szaktárgyi tudás, a szakirodalom pontos áttekintése. A gyakorlati megvalósításhoz először az elmélet pontos és szakszerű megismeréséhez van szükség. Ennek a feladatnak a megírásához is elengedhetetlen része a pontos és szakszerűen elkészített rajzírás is. A feladatok elkészítésének a célja természetesen az, hogy a munkám során tudjam azt alkalmazni, pont ezért olyan gyakorlatokat kellett összegyűjteni, ami a gyereke számára elvégezhető legyen.

Összegezve: A sportágak gyógyító adaptációja tantárgy során számos új, szaktárgyi tudással gazdagodtam. A meglévő pedagógus kompetenciáimat megerősítve, illetve kiegészítve azokat, a szakmai fejlődésem sok területen megfigyelhető. A tantárgy teljesítése megköveteli a szaktárgyi tudás, a rajzírás és a feladatok pontos leírásának az elsajátítását. Számos szakirodalommal, internetes kereséssel és az előadások elméleti háttérével, illetve a gyakorlati feladatokkal a sportágak gyógyító adaptációjában sikerült elmerülni, amely a későbbiekben, gyógy testnevelőként nagy segítségemre lehet.

3. A KÉPZÉSEN TANULTAK BEÉPÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI A SAJÁT MUNKÁBA

Alsós tanítóként a képességek fejlesztése nagyon fontos. A mozgásfejlesztésben az óvodában megkezdett mozgásfejlesztést kell folytatni, az egyéni különbségek figyelembe vételével, majd negyedik év végére el kell jutni a sportági mozgásokig. Jelenleg második osztályban tanítok. A mindennapi munkám során elsősorban a kurzusok által nyújtott gyakorlati tapasztalatokat tudom beépíteni a testnevelés óráimban. Számos gyakorlatot sikerült megismernem és elsajátítanom, majd a gyerekekkel is megtanítanom azokat. Nem csak az oktatóinktól ismertem meg újabb játékos képességfejlesztő feladatokat, hanem a csoporttársak is tudtak mutatni jó néhány érdekes sportjátékot. A diákok szeretnek játszani. Azonban az is nagyon fontos, hogy ne mindig a megszokott játékokat alkalmazzuk. A kicsik nagyon könnyen és szívesen veszik az új feladatokat a mozgásfejlesztés játékos formában valósulhat meg. Azonban ennél is hatékonyabban építhetem be a pedagógiai munkámban az elsajátított ismereteket a fejlesztő pedagógusi munkám során. Az intézményünkben a beilleszkedési és tanulási nehézséggel küzdő tanulók fejlesztését, heti 12 órában én végzem. A fejlesztő foglalkozásokon 1-8.osztályig nagyon sok tanulóval foglalkozom. A gyerekek képességfejlesztésénél számos dolgot figyelembe kell vennem, nagyon pontos tervezést és felkészülést igényel. Nagyon fontos a differenciálás is. A foglalkozásokra járó diákoknál az egyik legfontosabb feladatom a pozitív

megerősítés, illetve a sikerélményhez juttatás. Ezért, főleg a kisebb gyerekek esetében fontos szerintem a játékos fejlesztés. Bár minden korosztályra igaz, hogy szeretnek játszani. Törekszem arra, hogy a foglalkozásokon a mozgásos képességfejlesztés is rendre megjelenjen. Igaz, ez a nagyobb tanulóknál már nehézségekben ütközhet, de a megfelelően kiválasztott feladatokkal ők is motiválhatók. Ebben nyújt segítséget a képzésen megismert szakirodalom, mert nagyon sok feladatot be tudod integrálni a fejlesztő foglalkozás megtervezésébe. A sportágak gyógyító adaptáció tantárgyhoz kapott szakirodalom feladatait mind a testnevelés óráimon, mind pedig a fejlesztő foglalkozásokon hatékonyan tudom használni. A továbbiakban már csak a rajzírást kell az alkalmazás szintjére fejlesztenem, hogy a tervező munkám pontos, gyors és szakszerű legyen. Ez már a gyakorláson múlik, hiszen az alapokat a két fél év alatt megismerhettük hozzá. Az hiszem, ha azt mondjuk, hogy az alsó tagozaton nagyon meghatározó a tanító személyisége, a fejlesztő pedagógiában ez még inkább igaz, hisz a BTMN tanulók nagy része önbizalom hiánnyal is küzd, így nagyon fontos a személyes kapcsolat. Az gondolom, hogy a képzés alatt megszerzett tudás, a tanítói személyiségemben és a fejlesztő pedagógusi mivoltomban is megerősített.

4. HELYI SAJÁTOSSÁGOK A BÖHÖNYEI FESTETICS PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS AMI-BAN

Az intézményben nagy hangsúlyt fektetnek a művészeti oktatásra. Több csoportban zajlik a képzőművészeti oktatás. Ezen felül szintén a művészeti képzés keretein belül néptánc oktatás is zajlik ettől a tanévtől kezdve. Ezek mellett nagyon fontos a gyerekek egészséges életmódra nevelése is. A mindennapos testnevelés mellett foci, kézilabda és természetesen gyógytestnevelés oktatása működik.

4.1. Testnevelés és gyógytestnevelés helyszíne és eszközparkja, infrastruktúrája a helyi általános iskolában

Tornatermünknek vannak speciális részei, mint a konditerem és a táncterem. A tánctermet táncoktatás hiánya miatt a gyógytestnevelésben részt vevő diákok illetve testnevelés órákon az alsó tagozatos osztályok használják. A konditerem a felsős diákok testnevelés órájának egyik helyszíne. Bár valóban van tornatermünk, nem teljesen tökéletes a testnevelés oktatásához. Az épületet 2010-ben épült. 16x32 méteres pályával, amelyből rögtön adódik, hogy nem szabvány méretű kézilabda pálya, hiszen az 20x40 méteres. Ahogy szoktuk mondani, jó, hogy van egy csarnokunk, de minek? A mindennapos testnevelés bevezetésének köszönhetően egy tanórán minimum kettő, de sok esetben három osztály is együtt tornázik. Jó idő esetén, az udvaron van

lehetőség a testnevelés óra feladatainak megvalósítására, hisz ott egy 20x40 méteres rekortánnal borított pálya áll a rendelkezésre. Az eszközök felszereltségi állapota átlagosnak mondható. Kollégáimmal együtt elég sok pályázatban veszünk részt folyamatosan, ezáltal is növeljük az eszközparkunkat. Bár van egy konditermünk is, de ez inkább csak leltárilag állja meg a helyét. Jelenleg nincs olyan működő eszköz, amit tudnának a tanulók használni. Ez így leírva nagyon jól hangzik, de vannak külső tényezők, amik nagyban befolyásolják egy testnevelés tanóra létrejöttét. Két tanéven keresztül a COVID jelenléte megváltoztatta az iskolát, ezen belül a testnevelés lehetőségeit is. Az online mozgás nem pótolta a mindennapos testnevelés jótékony hatásait. Az idei tanévben pedig a fűtés hiánya miatt kell átgondolni a tanóra tervezés lehetőségeit. Nagyon nehéz dolgunk van. A tornatermünket a téli szünet után lezárták. Az iskola folyosója, illetve a tantermek nem adnak megfelelő körülményeket egy szakmai szempontból átgondolt testnevelés tanóra megvalósítására

5. A GYÓGYTESTNEVELÉS HELYZETE A 2022/23-AS TANÉVBEN

Az intézményünkbe- a törvénynek megfelelően- minden tanév májusában iskolánk orvosa megvizsgálja a tanulókat, majd besorolja őket a következő tanévre vonatkozólag, majd a szülők is értesülnek arról, hogy kinek kell a következő tanévben gyógytestnevelés foglalkozáson részt vennie. Jelenleg a Marcali Pedagógiai Szakszolgálat biztosítja az ellátást egy utazó gyógypedagógus személyében. Heti egy napon, szerdán tartózkodik nálunk, 10 óra 50 perctől évfolyamonként, általában testnevelés óráról viszi ki a tanulókat a gyógy testnevelő. A foglalkozásokat a tornaterem végében, külön helyiségben, a táncteremben tartja a kolléganő. A körülmények nem mondhatók teljesen ideálisnak, főként az idei tanévben. Ahogy a testnevelés órákat befolyásolja a fűtési helyzet, így természetesen ezeket a foglalkozásokat is. Egy erre kijelölt tanterem nem éppen ideális erre a feladatra, de most ezek a körülmények állnak rendelkezésre. Nagyon komoly szervezési feladatot igényel, egy tanteremben megtartott gyógytestnevelés óra megszervezése. Sok gyerek, kicsi hely. Sajnos arra nincs lehetőség, hogy egy csoportban a hasonló diagnózissal rendelkező tanulók legyenek. Évfolyamonként besorolásra van csak lehetőség, aminek hátránya, hogy nagy létszámú csoportok vannak, a foglalkozás során többféle differenciálásra van szükség, ami megítélésem szerint nagyon nehéz feladat, és komoly szakmai felkészülést igényel a pedagógus kollégától. Mivel a tantestületünkben nincsen gyógy testnevelő, így a gyógytestnevelés képzés elvégzése már évek óta nagy álmom volt, amely végre a 2022-es tanévben megvalósulhatott. A testnevelés már évek óta a szívügyem, a sport, mindig is fontos volt számomra. A tanító végzettségemmel mindig tanítottam a saját osztályomban a testnevelést, de a testnevelés műveltség terület

elvégzése után, még több lehetőséget kaptam. Második éve felsőtagozaton is oktatok, jelenleg 5. évfolyamon heti öt órában testnevelést az 5. a. Osztályban. Emellett saját osztályomban, másodikban is én vagyok a testnevelő. A testnevelés, a mozgás a mindennapokban is fontos része az életnek. Ezen felül fontosnak tartom a gyerekeket megismertetni az egészséges életmód és az egészséges táplálkozás jelentőségével már kisiskolás korban is. A testnevelés órákon gyakran mozgunk együtt a tanítványaimmal, és a futást is együtt végezzük. Ezen az évfolyamon a gyógytestnevelésre járó gyerekek száma elég magas, 16 főből, 10 tanuló. Ők hetente 1 órában vesznek részt a foglalkozáson. A gyógytestnevelést jelenleg a Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Marcali Tagintézményének utazó pedagógusa látja el, több környékbeli iskolával együtt.

5.1. Az 5 évfolyam tanulóinak diagnózis szerinti besorolása

A tanulók közül 5 gyermek küzd hanyag tartással, 4-en lúdtalppal és 1 gyermek enyhe obesitassal.

5.1.1. Hanyag tartás⁵

A hanyag tartás nagyon gyakori a tinik körében. A helyes testtartást többféleképpen meg lehet határozni. Mondhatjuk azt, hogy helyes a testtartás, amikor a gerinc élettani görbületei harmóniában vannak. Jellemző tulajdonságai az anatómiai adottságok és a megfelelő izomzat is. Jellemzői még ezen kívül az izomerő, hisz ez szükséges az egyensúly megtartásához. Befolyásoló tényező a medence dőlésszöge is, amely átlagosan 55-60 fok. Ezzel szemben a helytelen testtartásnak négy típusa van:

1. Domború hát
2. Fokozott kifolordikus hát
3. Nyerges hát
4. Lapos hát

Ezenkívül a legenyhébb tartási rendellenesség, a hanyag tartás. A hanyag tartású gyerekeknél azt láthatjuk, hogy egyfajta lazaságot rejt a testtartásuk. Válluk csapott, nem húzza ki magát, szinte lóg a feje. Az izmok nem rövidültek meg, nincs elváltozás a csontrendszerben sem, illetve az ízületekben sem, de ha nem javítjuk a hibás funkciót, az évek során komoly rendellenességekhez vezethetnek. A hanyag tartással rendelkező gyerekek kezelése nem feltétlenül a gyógytestnevelés része. Fontos szerepet játszik a felismerésben és a kezelésben is

⁵ Vass Livia, Bohner-Beke Alíz, Lektor: Kovács Viktória, Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához, Pécs, 2015, 52-58.o.

a mindennapi testnevelés is. A testnevelés órákon könnyen korrigálhatók ezek a tartásgyengeségek, hiszen a tanulók felszólításra tudatosan tudnak figyelni a helyes testtartásra, tartásjavításra, de erre újra és újra kell figyelmeztetni, kell őket. A képzés során az oktatóink mindig arra bízgatnak, hogy használjuk az internet adta lehetőségeket, hiszen számos gyakorlatot, videó anyagot találhatunk a különböző diagnózisokkal, betegségekkel és kezelésükkel kapcsolatban. A hanyag tartással kapcsolatosan is számos feladatot fedeztem fel. Néhányat ki is gyűjtöttem ezekből:⁶ A tartásjavító gyakorlatoknál nagyon fontos a mobilizáció. Ezt végeztethetjük hanyatt fekvésben, többször ismételve azokat. Nagyon fontos része ezen kívül még a hátizmokat erősítő gyakorlatok és a hasizom fejlesztése is. A nyújtó gyakorlatok és a nyújtó-mobilizáció feladatok is szerves része kell, hogy legyen a hanyag tartás fejlesztésére irányuló foglalkozásnak. (A mellékletekben található a feladatok rajzírással.)

5.1.2 Iskoláskori lúdtalp⁷

Az iskolás kori lúdtalp, az iskolai terhelés következtében alakulhat ki. Befolyásolhatja a gyors növekedés és a testsúly változása is. Oka, hogy az izomzat nem fejlődik megfelelően. Okozhat fáradékonyságot, ezen kívül a hosszboltozat is ellaposodhat. A többletterhelés fájdalom kialakulásához is vezethet. A lúdtalp tüneteinek enyhítésére is nagyon sok gyakorlat és játék található a különböző internetes platformokon. Csak néhány feladat a teljesség igénye nélkül:

⁸Lúdtalp gyakorlatok

Az alábbi gyakorlatokat először ülve, majd állva végezzük:

1. Lábakat párhuzamosan egymás mellé tenni, mindkét sarkat egyszerre felemelni-letenni. (váltva is)
2. Egyszerre felhúzni mindkét talpat, együtt leengedni. (váltva is)
3. Egyszerre két lábbal: sarokról lábujjhegyre, lábujjhegyről sarokra gördíteni.
4. Lábujjakat behajlítva talp alá húzni-kinyújtani.
5. Lábujjakat behajlítva talp alá húzni, lábfejet megemelni, letenni.
6. Talpak a földön vannak, sarkakat széthúzva lábujjhegyre emelkedni, összezárva letenni sarokra.
7. Sarkon támaszkodva lábakat terpeszteni, zárni.

Járógyakorlatok

⁶ <https://literirefiskola.hu/gyogytestneveles-feladatbank/> 2023. 04. 16. 15:20

⁷ Dr. Perjés Kornél: Ortopédia, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar jegyzet, Budapest 2008., 218.o.

⁸ <https://literirefiskola.hu/gyogytestneveles-feladatbank/> 2023.04.16. 15:30

8. Lábujihegyen járni apró lépésekkel, magasra húzott sarokkal.
9. Mackójárás: a talp külső szélére nehezedve, behajlított lábujjakkal járás.

Gyakorlatok lúdtalp ellen

- Fogjunk egy teniszlabdát, tegyük le a talajra. Görgessük a talpunkkal úgy, hogy erősen próbáljuk nyomni a lábunkkal a labdát. Ezzel fellazíthatjuk a talpi pólyát. (Viseljünk zoknit!)
- Nyújtsuk meg a talpunkban található izmokat. Álljunk lábujjra úgy, hogy a lábfejünk első része végig maradjon a talajon, majd mozgassuk, nyújtsuk a lábfejünk többi részét előre, majd vissza.
- Vegyünk egy mini bandet, és rakjuk a bokáinkra. Az egyik lábunkat próbáljuk meg oldalra emelni, a másik lábunkkal igyekezzünk ellenállni a lábujjak földbe nyomásával.
- Álljunk lábujjhegyre és apró lépteket tegyünk meg előre, majd vissza. Álljunk sarokra, és ismételjük meg így is a gyakorlatot.
- Szórjunk le apró tárgyakat (lego, játékfigurák stb.) a padlóra, majd próbáljuk meg azokat a lábujjainkkal felemelni, és átrakni máshová.
- Járjunk sokat mezítláb: amikor lehetőségünk van rá, akkor fűben, homokban, kavicsos.

Játékok

1. Földön ülve labdát két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk és lábbal kapjuk el.
2. Ceruzát vagy pálcikát az egyik láb ujjjaival megfogjuk, másik lábbal átvesszük.
3. Lábujiakkal kis golyót markolva sétálni (ne az ujjak között legyen a golyó!)
4. Apróra tépett papírdarabkákat megmarkolva egyenként felszedgetni a földről.

5.1.3. Gyermekkori obesitas⁹

Az obesitas sajnos a gyerekek esetében is népbetegségnek számít. A legfontosabb lenne a megelőzés. Több tényező is befolyásolhatja a kóros kövérséget. A mozgás szegény életmód, a helytelen étkezési szokások, a genetika. A tanulók többségénél azt tapasztaljuk, hogy az iskolai testnevelésen kívül nem végeznek testmozgást, a számítógép előtt vagy a telefon nyomkodásával töltik a szabadidőjük nagy részét. Egyes kutatások szerint hazánkban a

⁹ <http://hippocrateslap.hu/uploads/ujzag/2001-5/gyermekkori-obesitas.pdf> 2023. 04. 11. 20:51

gyereklakosság 5-15% kövér.¹⁰ Veszélyként kezelhetjük a magas vérnyomás előfordulását is, bár ennek előfordulására nincsenek pontos számok.¹¹ Számos más következményre is oda kell figyelni testnevelőként, majd későbbiekben gyógy testnevelőként is. Ilyenek lehetnek a légzőszervi eltérések, az alacsonyabb fizikai terhelhetőség, ortopédiai elváltozások, lelki illetve pszichés zavarok, de bőrgyógyászati panaszok is előfordulhatnak.¹²

Az osztályban ezekkel a problémákkal küzdenek a gyógytestnevelésre utalt tanulók. Ideális esetben minden egyes problémával külön kellene foglalkozni, vagyis egy-egy csoportban hasonló problémákkal küzdő tanulókat kellene besorolni, de erre nincs lehetőség. Mivel a szakképzett gyógy testnevelő csak heti 1 alkalommal tud jönni az iskolánkba, így csak arra van lehetőség, hogy osztályonként történjen a gyerekek „beosztása”, nem pedig diagnózisonként, pedig igazán hatékony így lenne a fejlesztés. Ehhez azonban nem ideálisak a körülmények. Így a foglalkozásokon figyelmet kell fordítani a hanyag tartással, a lúdtalppal és az enyhe obesitással küzdő diákok egyéni fejlesztésére is, amely nagyon pontos és sokrétű felkészültséget kíván a pedagógustól óráról-órára. Azt gondolom ez nagyon nehéz feladat. Természetesen mind ezek mellett figyelembe kell venni az iskolai adottságokat, az eszközöket, és ahogy már említettem december óta azt is, hogy csak egy tanterem áll rendelkezésre a gyógytestnevelő foglalkozások lebonyolítására. Bár én még csak testnevelőként látok bele a gyógytestnevelő munkájába, de sokszor a pontos és precíz felkészülés sem elegendő ahhoz, hogy a foglalkozás pontosan elérje a célját, hisz gyerekekkel foglalkozunk. Minden tanóra és foglalkozás függ a gyerekek aktuális fizikai és pszichés állapotától is. Az obesitas kezelésére számtalan feladat és gyakorlat alkalmazható. Párat összegyűjtöttem ezek közül:

Kövérség esetén a gyógytestnevelés feladatai:¹³

Nagyon fontos az általános és a speciális izomerősítés is, ennek keretében erősíteni kell a törzsizmokat és az alsó végtagok izmait, hiszen a saját testsúlyukat el kell bírniuk. Ezen felül a lábboltozat izmainak megerősítése is fontos feladat. Milyen módszereket alkalmazhatunk? Az óra során mindig arra kell törekedni, hogy a feladatokat variálni kell. Legyenek dinamikus, mozgásos elemek is. Az ismétlésszámokat fokozatosan kell emelni. Arra is ügyeljünk, hogy a feladatokat hangoljuk össze különböző légzőgyakorlatokkal. Ami még fontos, a játék. A foglalkozásokat színesíthetjük játékos utánzó járással, amit szerintem a gyerekek nagyon

¹⁰ Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998. 13.o.,

¹¹ Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998.54.o.,

¹²Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998.58-59.o.,

¹³http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/gyogytesis/kros_kvrsrg_obesitas_esetn_a_gygytestnevels_feladatai.html 2023.04.16. 16:00

kedvelnek. Mivel az erősebb testalkatú gyerekek mozgása gyakran esetlenebb társaikéhoz képest, fontos hangsúlyt kell, hogy kapjon a mozgásügyesség fejlesztése is. Ezáltal sikerélményhez juthatnak tanulóink. Ehhez rengeteg eszköz áll rendelkezésre, a gyakorlatok összeállításánál csak a pedagógus kreativitása szab határt. Séták, futások, akár kirándulások a hatékony fejlesztés részei. Természetesen a távot mindig fokozatosan kell növelni. Ami még fontos, hogy a helyes légzőgyakorlat végeztetése által a rekeszizmok kitérése is fokozatosan megnő. Ideális az lenne, ha minden iskolában megoldható lenne-akár a gyógytestnevelés részeként-az úszás oktatása is. Ez az obeses gyerekek számára kifejezetten javasolt lenne, azonban a mi iskolánkban sajnos ez nem áll rendelkezésünkre. Volt olyan tanév, amikor a közeli városi uszodában egy-egy évfolyamon megvalósult az úszás oktatás, azonban ez sem terápiás jelleggel. Sajnos azonban anyagi okok miatt erre már nincs módjuk a tanulóinknak. A diákok közül páran járnak heti rendszerességgel úszni, de ez az összlétszámot tekintve csekély százalék a tanulóinknak.

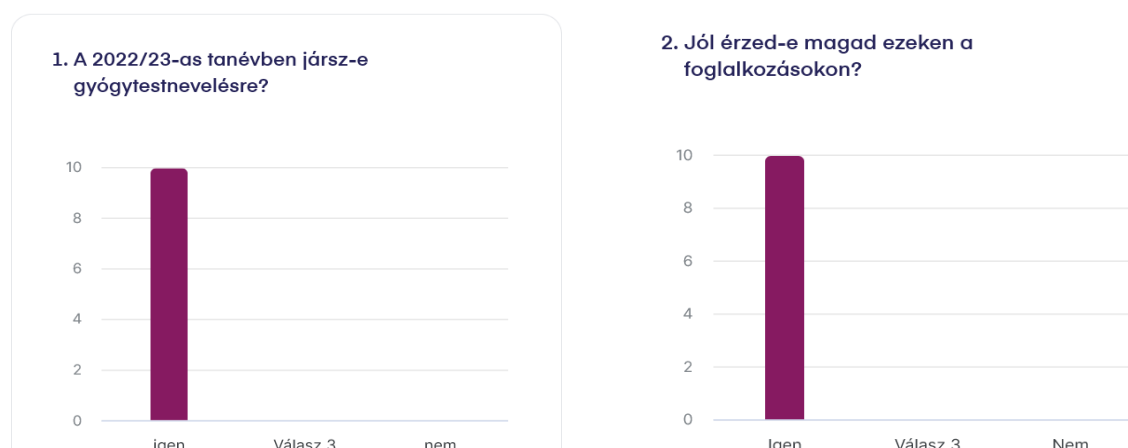
6. A GYÓGYTESTNEVELÉS FOGLALKOZÁSOK A 2022/23. TANÉVBEN

A foglalkozások minden évfolyamon, heti 1 órában zajlanak. A törvényi szabályozás szerint besorolt tanulókat általában a testnevelés tanóráról viszi ki az utazó pedagógus, akivel az osztályfőnökök és a testnevelők is jó kapcsolatot ápolnak. Fontos az együttműködés, hiszen a tanulók a gyógytestnevelésből is, mint tantárgyból osztályzatot kapnak. Ezért is nagyon fontos a kommunikáció a pedagógusok között, hiszen a közös érdek a diákok jó előmenetele.

6.1. Tanulói kérdőívek és kiértékelésük

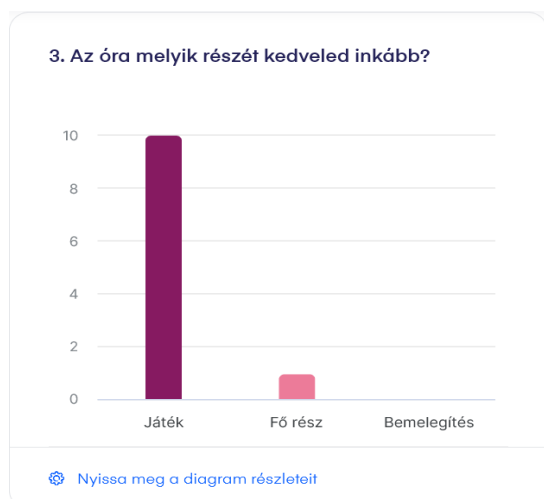
Ahogy már többször említettem, ebben a tanévben az 5. a. osztály 16 tanulójának én vagyok a testnevelője. Ebből az osztályból 10 tanuló jár gyógytestnevelésre, heti 1 órában. Éppen ezért kíváncsi voltam arra, hogy a tanulóim milyen véleménnyel vannak a gyógytestnevelésről -ahogy ők hívják! Ezért készítette számukra egy kérdőívet, melyet szerencsére boldogan kitöltöttek! A kérdésekkel arra voltam kíváncsi, hogy a foglalkozásokon, mely tevékenységen vesznek inkább szívesen részt, illetve, hogy van-e olyan eszköz, amit inkább szívesen használnak, esetleg nem kedvelnek. A kérdőív elkészítésekor célt volt az is, hogy a válaszok kiértékelésével iránymutatást kapjak a jövő tanévre, amennyiben a tanulmányaim befejezése után a gyógytestnevelés az én kompetenciám lesz. Egyfajta támpontként szolgálna a foglalkozások megtervezéséhez.

¹⁴ A kérdőív megszerkesztéséhez a Survio kérdőív szerkesztő programot használtam. Használtam már más alkalommal is ezt az oldalt. Ez úgy működik, hogy a tanulóim kapnak egy linket, és természetesen név nélkül, otthonról ki tudták tölteni a kérdőívet, azonban én a rendszeren keresztül láttam a beérkezett válaszokat. A következőkben a diákok válaszai láthatóak grafikusán ábrázolva. A kérdések többségében három féle válasz közül kellett dönteniük a tanulóknak. Az első kérdés egy eldöntendő kérdés volt, miszerint az adott válaszadó ebben a tanévben jár-e gyógytestnevelésre. 10 gyerek jár a 2022/23-as tanévben, ebben az osztályban rendszeresen gyógytestnevelésre. A második kérdéssel arra voltam kíváncsi, hogy a tanulók közül mindenki szeret-e ezeken a foglalkozásokon részt venni. Itt is két válaszlehetőségük volt. A válasz egyöntetűen, igen volt. Meglepett, hogy mindenki igennel válaszol, jól érzi magát az órákon. Többször tapasztaltam, hogy a testnevelés órán nem mindig motiválhatók a diákok. Gyakran csak biztatásra aktívak.

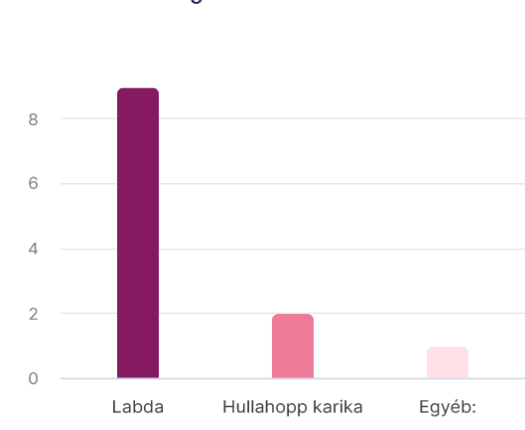


A harmadik kérdésre úgy véltem, hogy mindenki a játékos fejlesztést fogja megjelölni, azonban egy tanuló a fő rész feladatait kedveli inkább. A gyógytestnevelő kolléga hétről-hétre mindig felkészülten és változatosan megtervezett órákkal érkezik, ezen belül különösen a fő rész megtervezésére figyelve, bár érthetően a gyerekek kedvelt tevékenysége a játékos fejlesztés. A következő válaszokból pedig az derült ki, hogy szívesen veszik a diákok, ha a foglalkozásokon eszközöket használhatnak. Legszívesebben a labdát használják, de a hullahoppkarika is a kedvelt eszközök közé tartozik. A feladatok sokszínű variálása nagyon fontos ezeken a foglalkozásokon, természetesen a fokozatosság elvét mindig betartva.

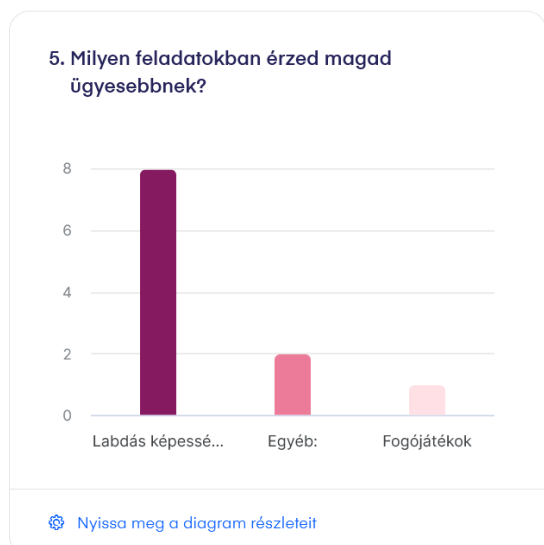
¹⁴ <https://my.survio.com/A8S4G6J5K7E8P2F9H7X2/builder> 2023.január 1. 10:00



4. Milyen eszközt használsz az órán szívesen a feladatok elvégzése során?



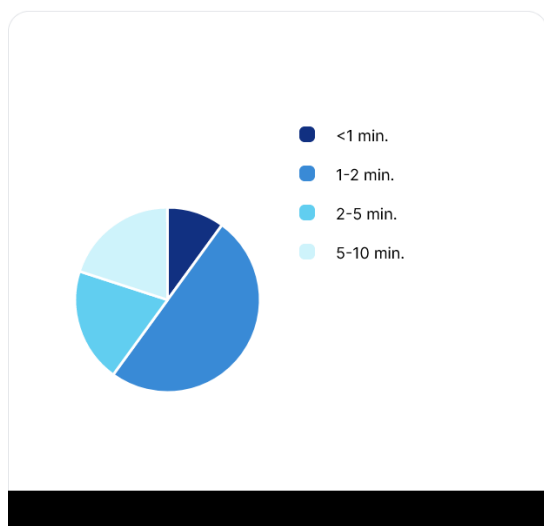
Ehhez kapcsolódva az is pontosan látszik, hogy a labdás képesség fejlesztő feladatok a legnépszerűbbek a diákok között, de bármilyen játékban és a fogó játékokban szívesen részt vesznek. A hatodik válaszukból pedig az szűrhető le, hogy igény lenne a hetente több foglalkozásra is, hisz jobban érzik magukat a foglalkozások után, és az is, hogy a gyógytestnevelő személye is nagyon fontos a válaszolók számára.



6. Egyéb észrevételeid a gyógytestneveléssel kapcsolatosan

VÁLASZ	VÁLASZOK	ARÁNY
Hasznos, lehetne heti 2 alkalommal is.	1	10%
Kicsit jobban érzem magam utánna.	1	10%
Nagyom szeretem	1	10%

[Nyissa meg a diagram részleteit](#)



6.1.1. Reflexió a tanulói kérdőívekhez

A kérdőív kiértékelése során az mindenképpen szembetűnő, hogy a gyerekek nagyon szeretnek gyógytestnevelés foglalkozásra járni. Kedvelt tevékenységük a különböző eszközökkel történő feladatok végrehajtása. Természetesen nagyon fontos a pedagógus személye is, hisz ez nagyon fontos feltétele egy jól szervezett tanórának. A gyógy testnevelőnek a gyerekek mindenkori aktuális állapotát is figyelembe kell venni, ezért nagyon sokrétű feladatot kell ellátnia. A gyerekek elmondása szerint ezek az órák mindig jó hangulatban telnek. Ami számomra érdekes, hogy az a tapasztalatom, ha valami kötelező, azt nem kedvelik a gyerekek. Ennek ellenére mindig szívesen és aktívan vesznek részt az órán. Az is kiderült, hogy az eszközökkel színesített foglalkozások még inkább pozitív érzést váltanak ki a diákokból. A változatos eszközhasználat, mint a motiváció bevált módszere a pedagógusnak.

6.2. Riport a gyógy testnevelővel

Természetesen a másik oldal véleményére is kíváncsi voltam, ezért a gyógy testnevelő kollégával készítettem egy interjút, amire szívesen válaszolt. A kérdések és a válaszok a pedagógus szubjektív véleményalkotása.

Kérdések	Válaszok
1. A Pedagógiai Szakszolgálatnál mikor kezdted meg a tevékenységedet?	2013
2. Mióta tartod iskolánkban a gyógytestnevelés órákat?	2015
3. Heti hány órában látod el ezt a feladatot?	Heti 18 óra a kötelező óraszámom + van két túlórá
4. Összesen hány iskolában és óvodában tartod a foglalkozásokat?	6 óvodában és 2 iskolában

5.A helyi körülményekkel kapcsolatos észrevételeidre lennék kíváncsi! • Eszközök • Terem • Csoportok • Lehetőségek • Van-e olyan, amin változtatni kellene?	Az iskola eszköz ellátottsága megfelelő, de sok eszközt viszek magammal a szakszolgálat eszközei közül Alapvetően a táncteremben vannak az óráim, ami megfelel a gyógytestnevelés órák megtartására. A nagysága ideális, van tükör, ami segítség a tartáshibák észrevételezésében, javításában, világos, hőmérséklete megfelelő. A szellőztetés nehezített. Különböző problémák miatt gyakran előfordul, hogy nem tudjuk használni a tánctermet, ilyenkor egy 1. emeleti tanteremben kell dolgozni. Ez nagyon nagy problémát jelent, mert nem alkalmas a gyógytestnevelés órák szakszerű megtartására. A csoportbeosztás életkor szerinti, nem diagnózis alapján történik, mert így a legegyszerűbb a helyi órarendekhez illeszkedve kialakítani a gyógytestnevelés órák beosztását, és könnyebb is azonos életkorú tanulókkal dolgozni Az eddig kialakított jó kapcsolat, együttműködés további megtartása az iskolával. Jó lenne megoldást találni arra, hogy a táncterem egész évben használható legyen, de a rendszeresen jelentkező problémákról nem az iskola tehet, ők igyekeznek a feltételeket biztosítani. Az egyetlen tartós probléma, az a szinte valamennyi osztályban előforduló magatartásproblémák, ami miatt nehéz színvonalas órát tartani, de egyelőre nem látom, hogy ennek orvoslására milyen változtatás lenne a megoldás.
6. Távolabbi terveid?	Az iskolavezetéssel egyeztetve, az érintett évfolyamokon még inkább törekedni arra, hogy a gyógytestnevelés órák a testnevelés órákkal párhuzamosan valósuljanak meg, de az intézmény eddig is maximálisan együttműködő volt az órák és a csoportok kialakításánál.

6.2.1. Reflexió a riporthoz

A pedagógus válaszaiból kiderül, hogy már 2015 óta látja el iskolánkban a gyógy testnevelői feladatokat. Heti 18+2 órában dolgozik 6 iskolában és 2 óvodában. A Pedagógiai Szakszolgálatnál nincs megfelelő számú szakember, ezért az én véleményem szerint, ez hihetetlen nagy szervezési és pedagógiai felkészültséget feltételez. Összehangolt munkát igényel. Az is kiderül az interjúból, hogy bár az intézményünk eszköztára megfelelő, azonban a különböző feladatokhoz saját eszköztárral is rendelkezik. A kollegina alátámasztja az én véleményemet, miszerint jelenleg nem teljesen adottak a körülmények, főleg amióta egy tanterembe beszorulnak a foglalkozások. A csoportbeosztást azért tartja ideálisnak, mert a helyi órarend a korosztály szerinti elosztás a megvalósítható. Még az is kiderül, hogy az intézmény és a pedagógus kapcsolata jó, a problémát a diákok magatartása okozza. Bár ez sajnos állandó, megoldásra váró napi gond az egész intézmény életében is. A fegyelmezés sokszor az érdemi munkától vesz el időt és energiát is. Összességében a gyógy testnevelő kolléga jól érzi magát az iskolánkban, szívesen jön, és szakszerű és alapos tudásával a gyerekek egyéni és csoportos fejlesztésében hatékonyan vesz részt, együttműködve a testnevelőkkel és az osztályfőnökökkel. A foglalkozásokon a pedagógus személyisége, pedagógiai attitűdje nagyon meghatározó tényező. Gyakran előfordul, hogy a gyógytestnevelésen részt vevő gyerekek önbizalom hiányosak, ebből adódóan több figyelmet igényelnek. Ezért nagyon fontos a pedagógus személye. Mind a gyerekek, mind pedig a tanár néni válaszaiból az derül ki, hogy a foglalkozások jó hangulatúak, a bizalom kölcsönös a gyerekek és a pedagógus között, ami szerintem nagyon fontos és nélkülözhetetlen. Azt hiszem, hogy szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy a gyógytestnevelés oktatása megvalósulhat intézményünkben, hisz számos iskolában erre nincsen lehetőség. A képzés elvégzése után számomra mindenképpen követendő példa, hogy a tanulókkal jó viszonyt kell kiépíteni, amelynek feltétele a szakmai felkészültség, a pontos tervezés és a megfelelő szakmai tudás megszerzése. A tanév során a gyakorlati tantárgyak jó alapul szolgálnak ehhez, ezenkívül az oktatóink által kínált és ajánlott szakirodalom is nagyon sok segítséget adnak a gyógytestneveléssel kapcsolatos szakmai felkészültség eléréséhez.

7.SPORTPROJEKT

A képzésen tanultak beépítésének egyik lehetőségeként született meg ez a projekt. A képzés egyik tantárgya, a sportágak gyógyító adaptációja kapcsán ötlött fel bennem ez a sportprojekt ötlete. A sport nagyon fontos szerintem minden életkorban. Azt gondolom, hogy a tanulóknak minél több sportággal meg kell ismerkedniük. Innen jött egy 1 hetet felölelő, mindennap más-

más sportág alapjainak megismertetése a gyerekekkel. Az eltelt 15 év alatt, amióta a tanítói pályán dolgozom, nagyon sokféle pedagógiai módszert kipróbáltam már. Volt olyan, amiket nem igazán tudtam magamévá tenni, kevésbé éreztem jónak, de akadt olyan is, amelyben otthonosabban mozogtam. A projektpedagógia is ilyen. Számos programban vettem már részt, sőt már készítettünk a tanító párommal egy 1 hetes szüretprojektet is. Miért tartom a projekteket jónak? Úgy érzem, hogy minden olyan, ami kicsit eltér, kicsit kiválik a mindennapi rutinból, az motiváló erővel hat a tanulók számára. Egyrészt egy olyan kis faluban, ahol én dolgozom, naponta meg kell küzdenünk azzal, hogy a gyerekek nehezen motiválhatók, érdektelenek. Másrészt a hátrányos helyzetű, a halmozottan hátrányos helyzetű és a tanulási, beilleszkedési nehézséggel, vagy SNI-vel küzdő, de a gyógytestnevelésre utalt diákok számára is még nagyobb erővel hat. Ők ugyanis még inkább nyitottabbak az új iránt. A hátrányaikból adódóan kevesebb lehetőségük van egy-egy helyzetet megélni. A mai pedagógusi munkában azt érzem, hogy inkább a nevelésben van nagyobb szerepünk. Több időt töltenek velünk a gyerekek, mint a szüleikkel. Éppen ezért érzem azt, hogy minél színesebb, változatosabb és érdekesebb élményekkel kell gazdagítanunk őket és persze ez által magunkat is. Hiszen ez egy csodás kölcsönhatás melynek egyik résztvevője én vagyok. Természetesen „egy fecske nem csinál nyarat”... ahhoz, hogy egy ilyen 1 hetes program létre jöhessen, rengeteg segítségre van szükségem. A legfontosabb, hogy az intézmény vezetősége befogadó legyen, illetve, hogy a kollégáim is szívesen bekapcsolódjanak a munkába. Az első perctől kezdve szükség van az összhangra a tervezéstől a lebonyolításig. Szerencsére a munkatársaim már régen átestek azon a bizonyos szemléletváltáson, belátva azt, hogy a megújulás, az újszerű módszerek, elengedhetetlenek mindegy milyen tantárgyat tanítunk. Azonban még ez sem elég. Az ilyen projekteknél, ha jól szeretnénk, anyagi vonzata is van. A kirándulások költsége a szülők számára esetenként nagyon megterhelő anyagilag, ezért a szervezetekhez szoktam fordulni támogatásért.(Több, kevesebb sikerrel.) Böhönye településen élők szerencsésnek mondhatják magukat ebből a szempontból. Több civil szervezet is működik, ezen felül a településen több kisebb és nagyobb vállalkozás is működik, amelyek szívesen támogatják az iskolánk tanulóit pénz vagy szükséges tárgyi felajánlások formájában. Így bátrabban vágathunk bele egy ilyen típusú, nagy volumenű munkába.

7.1.Projekt órarend

SPORTÁGI ADAPTÁCIÓ PROJEKT

- Időpont: 2023.június 19-23.
- Résztvevők: 5. a. Osztály

	hétfő Atlétika	kedd Kézilabda	szerda Judo	csütörtök „Diákexatlon”	péntek Kirándulás
7:30-8:00	Gyülekező	Gyülekező	Gyülekező	Gyülekező	Gyülekező
8:00-8:15	Eligazítás, napi program ismertetés	Eligazítás, program ismertetés	Eligazítás, program ismertetés	Eligazítás, program ismertetés	Eligazítás, program ismertetés
8:15-8:30	zenés bemelegítés	zenés bemelegítés	zenés bemelegítés	Utazás	Utazás
8:30-10:00	Atlétikai gyakorlatok: futások, ugrások, dobások, váltófutás	Labdakezelési , labdavezetés egyéni és páros helyzetben, labdás fogójátékok.	Ismerkedés a judo sport – tal meghívott előadó segítségével	Nagyatád- Bázis – Exatlon pálya	Zalaszabar kalandpark
10:00	tízórai	tízórai	tízórai	tízórai	tízórai
10:00-12:00	Kölyökatlétika pálya ¹⁵	Pontszerző játékok Labdás feladatok, gyakorlatok különböző labdákkal.	Gyakorlati bemutató	Nagyatád- Bázis – Exatlon pálya	Zalaszabar kalandpark
12:00	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd
13:00-16:00	Akadálypályák	Ismerkedés a kézilabda szabályaival. Szivacsmeccs	Ismerkedés a judo sportággal.	Nagyatád- Bázis – Exatlon pálya	Táborzárás.
15:30-16:00	uzsonna	uzsonna	uzsonna	uzsonna Hazautazás	uzsonna Hazautazás
16:00-17:00	Szabad foglalkozás, gyermek felügyelet	Szabad foglalkozás, gyermek felügyelet	Szabad foglalkozás, gyermek felügyelet	Szabad foglalkozás, gyermek felügyelet	Szabad foglalkozás, gyermek felügyelet

¹⁵ Charles Gozzoli-Jamel Simohamed-Abdel Malek El-hebil: Kölyök Atlétika, MASZ Kiadó, Bp.2012.
9.o.,10.o.29.o.31.o.

A projekt 5 napra van tervezve. Mindennap más sportág köré felépítve. A sportágak kiválasztásánál azt vettem alapul, hogy melyik az a sport, amelyhez legalább 30 órás továbbképzésen való tanúsítvánnyal rendelkezem. Az elmúlt évek során számos pedagógus továbbképzésen vettem részt, nagyrészt sporttal kapcsolatosan. Ilyenek például a Kölyök atlétika, a szivacskezilabda az iskolában, a judo, mint A tompítás művészete - küzdőjátékok az iskolában továbbképzések. A projektnapokat ezekre a sportokra építettem fel, bízva abban, hogy a gyerekek számára maradandó élményeket szerezhettek. Mindennap zenés bemelegítéssel indítjuk a napot, ezzel ráhangolódva az egész napi munkára.

1. nap az atlétika napja. A tanulók különböző futó feladatokkal, ugrásokkal és dobásokkal ismerkedhetnek meg, majd délután a „Kölyökatlétika pályán” próbára is tehetik tudásukat. Szeretik a versengést a fiatalok, de mivel a részvétel a fontos, természetesen mindenki jutalmul kap oklevelet.

Feladatok:

1. nap:

1. Futások –eszközös feladatok

- futások kijelölt pályán eszköz nélkül
- futás eszközhordással (babzsák, kendő, bot, labda)
- futás eszközökön át és körül (zsámoly, gumiszalag, gát, koordinációs létra, bója)
- futás eszközzel körbejárva különböző testrészek körül (hullahopp, labda, babzsák)

2. Ugrások, szökdelések

- Ugrások, szökdelések kijelölt pályán eszköz nélkül
- Ugrások, szökdelések eszközökön át és körül
- Ugrások, szökdelések eszközökön át és körül
- Ugróiskolák

Kölyökatlétika pályák:

A 2017-es tanévben részt vettem a Nemzetközi Atlétikai Szövetség által meghirdetett 60 órás Kölyök Atlétika továbbképzésen, ahol az atlétika spotággal ismerkedhettünk meg, és ezáltal intézményünk bekerült a programba. A gyakorlati tudás megszerzésén kívül, számtalan eszközt is kaptunk segítségül, többek között szakirodalmat is kaptunk, mely segítségével még jobban megismerkedhettünk a programmal. A projekthez a Kölyök Atlétika Gyermek csapatversenyek oktatási segédanyagából¹⁶ választottam ki a tanulók számára négy érdekes pályát, melyeknek rajzai a mellékletben megtekinthető

A kölyök atlétika programhoz használt pályák fotója a mellékletben található.

2. nap: a kézilabda kerül előtérbe labdás képesség fejlesztés, fogó játékok, pontszerző játékok segítségével. Ahogy a kérdőívből is kiderült, nagyon szívesen vesznek részt a tanulók olyan feladatokban, ahol a labda játssza a főszerepet. Változatos feladatok segítségével, játékosan ismerkedhetnek meg a gyerekek a nap folyamán a kézilabdázás alapvető szabályaival. Majd a nap végén egy meccs keretei között belekóstolhatnak az elmélet elsajátítása után egy igazi mérkőzés adta élménybe is.

Feladatok:

1. labdás feladatok

- labdavezetési gyakorlatok kijelölt pályán
- labdavezetési gyakorlatok eszköz kerüléssel, eszközön áthaladással
- labda passz kijelölt célra, célba dobás függőleges/ vízszintes célra
- labdaadogatás társnak helyben, mozgással, haladással

2. labdás játékok

- szabadulás a labdától
- területváltó futójáték
- zsámolylabda
- célozz a szörnyre
- „lufi” ütögető szivacskezilabdával

¹⁶Charles Gozzoli-Jamel Simohamed-Abdel Malek El-Hebil: Kölyök Atlétika Gyermek Csapatversenyek, Budapest, MASZ 2012 9.o.,10.o.,29.o.,31.o.

3. nap a küzdősport, ezen belül a judoé a főszerep. A mindennapos testnevelés¹⁷ részeként már kicsit belekóstolhattak a tanulók a küzdősportok világába, de a tapasztalatom az, ha egy meghívott vendég vezeti a foglalkozást, sokkal több impulzus éri őket, és könnyebb őket egy új mozgásformával megismertetni. 2019-ben, a már említett judo továbbképzés alkalmával sikerült egy olyan profi bajnoknővel megismerkednem, aki úgy érzem, hogy egy emlékezetes küzdősport bemutatóval, majd pedig egy kis oktatással egy új oldaláról mutathatja meg a diákok számára a küzdősport szépségeit.

Ismerkedés a JUDO, a küzdősportok világával

- bemutató
- dobások, gurulások gyakorlása
- „judo mérkőzések”

4. nap „Gyerekecatlon”. településünkől 20 km-re található egy 63.Bázis¹⁸ nevű extrém akadálypálya, ahol minden korosztály megtalálhatja a számára megfelelő szórakoztató pályát. A gyerekek nézték a televízióban az Exatlon műsort, és többször beszéltünk arról, hogy milyen jó lenne egyes pályákat kipróbálni. Erre ez a hely a tökéletes választás. Különböző versenypályák, játékos feladatok és kihívások újabb élményekhez juttatják a tanulókat.



19



20

¹⁷ https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi5yq6m-K7-AhXC6QKHxN0BGkQFnoEAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fofi.gov.hu%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fattachments%2Ftanmenet-minta_5.evf_.docx&usq=AOvVaw2YTAC61cr_X8lm4QbulKoG 2023.04.16.19:39

¹⁸ <https://63bazis.hu/> 2023.04.16.20:00

¹⁹ https://www.google.com/search?q=nagyat%C3%A1d+b%C3%A1zis&tbn=isch&chips=q:nagyat%C3%A1d+b%C3%A1zis,online_chips:akad%C3%A1lyp%C3%A1lya:HC6MijyrEWA%3D&client=firefox-b-d&hl=hu&sa=X&ved=2ahUKEwi53OXRLH-AhXAH_0HHYOaBTAQ4IYoBnoECAEQLg&biw=1248&bih=572#imgrc=W0tmzh5f4KHCEm 2023. 04.17. 16:51

5. nap. A projekt zárásaként legtöbbször egy olyan napot szeretek betervezni, ami az egész hét megkoronázása lehet. Egy kirándulás mindig olyan, amit a gyerekek szívesen várnak. Kiszakadni a megszokott környezetből, mindig valami extra töltettel bír. A Zalasabarban található kalandpark²¹ egy olyan élménypark, ahol 1-99 éves korig valóban mindenki megtalálja a számára legjobban tetsző játékot. A helyszín kiválasztásakor több szempontot is figyelembe kell venni. Sajnos az elsődleges szempont mindig költséghatékonyság. Az országunk számos csodálatos kirándulási lehetőséget nyújt, azonban az utazás költségei nagyon magasak. Szinte mindig sikerül támogatást szereznünk, de elsődleges célpontként a közelünkben lévő parkokat kell előnybe részesítenünk. Ezen felül a kalandpark nyújtotta játékos programok tematikusan beleillenek a sportprojektünkbe, s nem mellesleg, az egész hét zárásaként kitűnő sport és kulturális program

7.2. Eszközök a projekt megvalósításához

- labdák
- hullahopp karikák
- bóják
- babzsákok
- koordinációs létra
- zsámoly
- pad
- mezek
- gimnasztikai labda
- lufik
- számkártyák
- tatami

Összességében: Ha az iskola falain kívül szervezünk programot, azt gondolom, hogy mindig plusz élménnyel, egy másfajta tapasztalattal gazdagíthatja a gyerekeket. Szinte kivétel nélkül jó hangulatú, érdekes programok ezek. Egy-egy kirándulás alatt a közösségformálásra is

https://www.google.com/search?q=nagyat%C3%A1d+b%C3%A1zis&tbm=isch&chips=q:nagyat%C3%A1d+b%C3%A1zis,online_chips:akad%C3%A1ly%C3%A1ly:HC6MijrEWA%3D&client=firefox-b-d&hl=hu&sa=X&ved=2ahUKEwi53OXRLH-AhXAH_0HHYOaBTAQ4lYoBnoECAEQLg&biw=1248&bih=572#imgrc=1VRFva6UI9yooM 2023.04.17. 16:55

pozitívan hat, illetve több oldalukról is megismerik egymást a gyerekeink. Összekovácsolja őket a sok színes és változatos program. Az is hozzátartozik az igazsághoz, hogy jó néhány gyerek csak az iskola által szervezett utakon jut el a falu határain kívül. Egy-egy ilyen projekt erre is kiválóan alkalmas.



22

8.TOVÁBBI TANULÁSI ÉS FEJLŐDÉSI CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA

„Jó pap holtig tanul..” Ezt szoktam mondani mindig, amikor azt kérdezik tőlem, hogy miért van az, hogy még mindig, vagy leginkább már megint tanulok. Mindig találok olyan képzést, amely úgy érzem, hogy beépíthető a pedagógiai munkámban. A Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára felkészítő - szakirányú továbbképzés elvégzése után újabb kihívásokkal kell szembe nézmem. Szeretném az iskolámban a gyógytestnevelés oktatásában kivenni aktívan a szerepem.

8.1.További szakmai tervek

A távolabbi terveimben szerepel a KMT Akadémia²³ Komplex mozgásterápia tanfolyamának elvégzése, mert úgy érzem, hogy akár a mindennapos testnevelésben, akár a gyógytestnevelés foglalkozásain hatékonyan tudnám beépíteni a munkámba. Ezenkívül a gyerek aerobik oktató képzés is a terveim között szerepel. A mozgás, a gyerekekkel együtt már most is része a tanítói munkámnak, ezért szeretném ezt a fajta testmozgást is minél hatékonyabban végezni, megfelelő elméleti és gyakorlati háttérrel.

²² <https://zobori.hu/> 2023. 04. 17. 19:33

²³ <http://www.kmtakademia.hu/> 2023. 04. 16. 20:45

8.2. Tapasztalatok, reflektálás a képzéssel kapcsolatban

A képzésre való jelentkezéssel többféle célom volt. Elsősorban a testnevelés oktatásához szerettem volna gyakorlati és elméleti ismeretekre szert tenni, ezen kívül pedig úgy érzem, hogy a fejlesztő pedagógusi munkámat is meg tudom támogatni. Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen az intézmény, ahol dolgozom támogatásáról biztosított. (Bár ez csak eszmei támogatásként jelent meg, de ezt is meg kell becsülni!) A képzés során kiderült, hogy gyógy testnevelőnek lenni egyfajta sajátos tudomány, ami nagyon összetett feladat. Hiszen a testnevelést módszereit ötvözi a betegség típusok szerinti differenciálással. Ez nagyon nehéz feladat. Nagyon nagy szakmai felkészülést igényel és feltételez. Folyamatos megújulást igényel, és a szakirodalom ismeretét, naprakészen megköveteli. Mivel tanítóként, majd talán gyógy testnevelőként rengeteg időt töltünk a gyerekekkel, ez egyfajta felelősséget is rak ránk. Jól kell vele élnünk. Számos új ismerettel gazdagodtam, melyet a mindennapi munkám során is hasznosíthatok majd a továbbiakban. Az elméleti képzés magas színvonalon valósult meg akár a jelenléti, akár az online oktatást nézzük. A képzés néhány negatívumra tudok rávilágítani: hiányoltuk a csoporttársaimmal a gyakorlati oktatás azon részét, hogy nem valósult meg egy iskolai keretek között tartott gyógytestnevelés foglalkozás hospitálása. Azt gondolom, hogy hasznos és építő jellegű lett volna mindenki számára. A másik nagyon fontos észrevétel, hogy azok, akik 2 félév alatt teljesítik a képzés követelményeit, hiszen szakvizsgával már rendelkeznek, mint jó magam is, nagyon nagy nehézséggel szembesülnek a portfólió megírása során. A két félév alatt, mind összesen kettő beadandó dolgozatunk volt, így ezekből lehetetlen egy 30 oldalas dolgozatban kidomborítani a pedagógiai fejlődésünket. Ez számomra nagyon nagy kihívást jelentett. Úgy gondolom, nem voltam egyedül problémával. Ennek ellenére köszönettel tartozunk az oktatóinknak, akik türelmesek és toleránsak voltak velünk a tanév során. Bízom benne, hogy a következő tanévekben hasznomra fordíthatom a tudományos ismereteket és jó, szakmailag felkészült gyógy testnevelő válik belőlem.

Végezetül mottómat jól tükrözi ez az ábra, miszerint egy jó pedagógus/ s majd gyógypedagógus:



24

A képen látható a jó pedagógus összes ismérve szerintem Nyitottnak kell lenni mindenkivel szemben és minden problémával szemben. A másik nagyon fontos, hogy empatikusnak kell lennünk. A gyerekek olyan sokfélék, annyira különbözőek, olyan sokféle szociokulturális háttérrel rendelkező egyéniségek, akikkel szemben elfogadónak kell lennünk. Az őszinteség, a türelem és a kedvesség a tanító néni olyan tulajdonsága, ami nélkülözhetetlen a pedagógiai munkája során. A tapasztalat idővel kialakul, a következetesség és a magabiztosság, na meg a rutin pedig az évek során biztosan egyre jobb lesz. Ennél fontosabb az alázatosság és az elhivatottság és a lojalitás a pedagógia felé, amire a mai világban nagyon nagy szükségünk van. A kreatív gondolkodásra is nagyon nagy szükség van ahhoz, hogy a tanóráink színesek és változatosak legyenek, hiszen a motiváció egy eszköze lehet ezáltal. A jó szervezőképességre és problémamegoldó képességre is egyre nagyobb szükség van az oktatás során. Akár egy kirándulás vagy projekt megszervezéséhez is. Azonban összességében az a legfontosabb megfigyelésem szerint, hogy szeressük a hivatásunkat, a gyerekeket, akiket ránk bíz a szüleik és megmaradjon a motiváltságunk, mert csak így van ennek értelme. Ránk vannak bízva a diákok, a mi munkásságunk nagyban befolyásolja, hogy milyen emberekké válnak.

²⁴ Saját pedagógus portfólió 2021. 04.15.

HIVATKOZÁSOK

1.Bártfai Judit honlapja: Kompetenciák és indikátorok

<https://bartfaijudit.webnode.hu/indikatorok/> 2023. április 10.15:47

2.Tanári ppt: Sportágak gyógyító adaptációja, KE Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzés, Fodor- Varga

Petra, 2023. 04. 23. 13:12

3. Király Tibor-Szakály Zsolt: Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése

gyermekkorban, Dialóg Campus kiadó 2011., [0025_Kiraly-Szakaly-](#)

[Mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban.pdf](#) 2023. 13:35

4.Vass Livia,Bohner-Beke Alíz, Lektor: Kovács Viktória, Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához, Pécs, 2015, 52-58.o.

5.Literi Református Általános Iskola gyógytestnevelés feladatbank:

<https://literirefiskola.hu/gyogytstneveles-feladatbank/> 2023. 04. 16. 15:20

6. Dr. Perjés Kornél: Ortopédia, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar jegyzet, Budapest 2008., 218.o.

7.Literi Református Általános Iskola gyógytestnevelés feladatbank

<https://literirefiskola.hu/gyogytstneveles-feladatbank/> 2023.04.16. 15:30

8.Dr.Sallai Ágnes: A gyermekkori obesitas, Hippocrates folyóirat

<http://hippocrateslap.hu/uploads/ujtag/2001-5/gyermekkori-obesitas.pdf> 2023. 04. 11. 20:51

9.Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998. 13.o.,

10.Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998.54.o.,

11.Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998.58-59.o.,

12. Hézsőné Böröcz Andrea-Hocza Ágnes-Katona Zsolt-Szabics Péter: Gyógytestnevelés
óvodapedagógusoknak, tanítóknak, testnevelőknek

:http://www.igypk.hu/tamop15e/tananyag_html/gyogytési/kros_kvrs_g_obesitas_esetn_a_gygytestn_evels_feladatai.html 2023.04.16. 16:00

13. Survio kérdőív szerkesztő oldal: <https://my.survio.com/A8S4G6J5K7E8P2F9H7X2/builder>
2023.január 1. 10:00

14. Charles Gozzoli-Jamel Simohamed-Abdel Malek El-hebil: Kölyök Atlétika, MASZ Kiadó,
Bp.2012. 9. o.,10. o.29.o.31.o.

15. Zalasabar Zobori Kalandpark: <https://zobori.hu/> 2023. 04. 17. 19:33

16. Nagytád Bázis: <https://63bázis.hu/> 2023.04.16.20:00

17. Komplex Mozgás Terápia Akadémia:<http://www.kmtakademia.hu/> 2023. 04. 16. 20:45

18.Saját portfólió 2021. 04.

SZAKIRODALOM:

1.Charles Gozzoli-Jamel Simohamed-Abdel Malek El-hebil: Kölyök Atlétika, MASZ Kiadó, Bp.2012. 9.o.,10.o.29.o.31.o.

2.Dr. Perjés Kornél: Ortopédia, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar jegyzet, Budapest 2008., 218.o.

3.Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998. 13.o.,

4.Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998.54.o.

5.Rodé Magdolna, A gyermek- és serdülőkori kövér(beteg)ség, Golden Book Kiadó Budapest 1998.58-59.o.,

Vass Livia,Bohner-Beke Alíz, Lektor: Kovács Viktória, Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához, Pécs, 2015, 52-58.o.

MELLÉKLETEK:



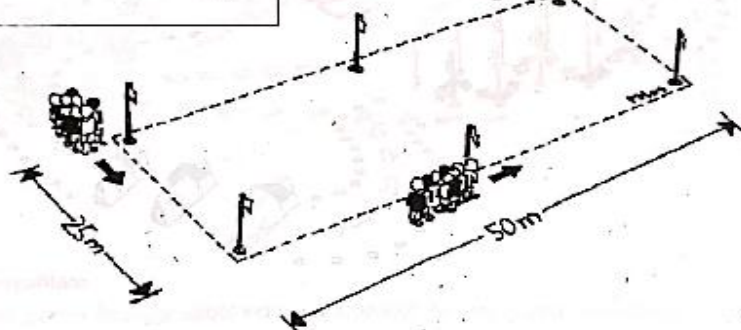
Kisbük csapattalversenyek

Kölyök
ATLETIKA

3.2 8 PERCES ÁLLÓKÉPESSÉGI VERSENY

Rövid leírás:

150 m-es pályán 8 perces állóképességi feladat.



Lebonyolítás:

Minden csapat egy adott kiindulópontból végigfut egy 150 m-es pályán. A csapattagok 8 percen keresztül annyiszor futják le a kört, ahányszor csak tudják. A rajtjel (sípészó, pisztoly stb.) minden csapat számára egyszerre legyen. A csapat minden tagjánál van egy kis darab papír, melyre minden kör teljesítésekor a rajthelynél álló segítőtől kap egy vonást. A 8 perc leteltét egy végső sípészó jelezze.

Pontozás:

A gyakorlat befejezése után a papírlapon szereplő jelzéseket összeadva számítják ki a csapat teljesített összes köreinek számát. (Csak a befejezett körök számítanak!)

Segítők:

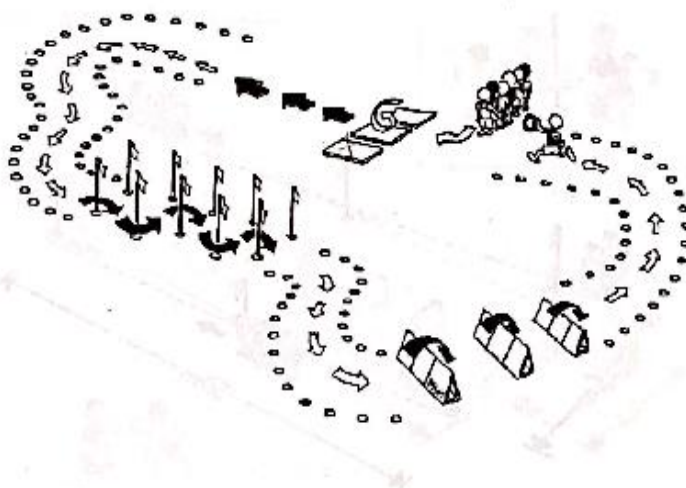
Legalább két segítő szükséges csapatonként. Ők jelölik ki a rajtvonalat, valamint végzik a jelöléseket, majd a verseny végeztével összeszámolják azokat. Ezenkívül még egy indító bíróra is szükség van, aki jelzi az időt.

Scanned with CamScanner

3.3 FORMA-1

Rövid leírás:

Sík-, gát- és szlalomfutás kombinációjából felépülő váltófutás.



Lebonyolítás:

A 60 vagy 80 m-es távolságot osszuk három részre, egyet a síkfutásnak, egyet a gátfutásnak, egyet a szlalomfutásnak. Egy puha karikát használjunk váltóbot helyett. Minden résztvevő egy előre bukfenccel kezdjen a tornamatracon. A Forma-1 egy csapatverseny: minden csapattagnak az egész pályát teljesítenie kell. Akár hat csapat is versenyezhet egyszerre egy pályán. Minden csapatnak két kísérlete van, ismétléskor a külső és belső pályán futók cseréljenek helyet. A jobb időeredmény számít.

Pontozás:

Időarányosan történjen. A legjobb idővel rendelkező csapat kapja a legtöbb pontot.

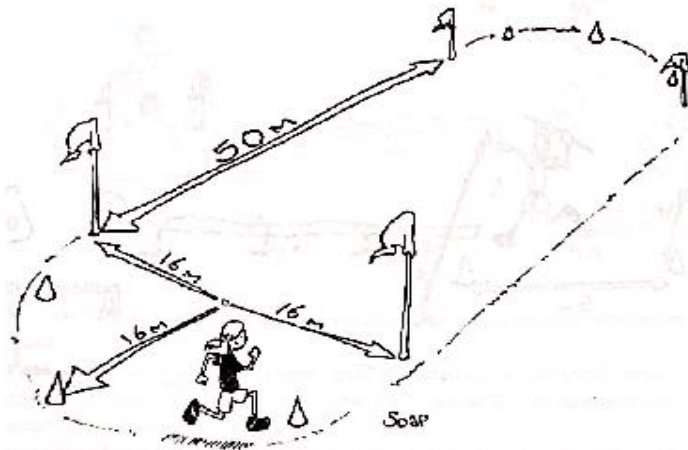
Segítők:

Minden helyszínhez (gát, szlalom) legalább két segítő szükséges, hogy a szereket megfelelően tudják felállítani. Rájtuk kívül két további segítő kell, mint váltóbíró. Plusz egy fő indító. Végül ugyanannyi időmérő kell, ahány csapat versenyez. Ezek az időmérők fogják a pontokat is regisztrálni.

3.21 1000 MÉTERES ÁLLÓKÉPESSÉGI VERSENY

Rövid leírás:

Csapatverseny 1000 m-en.



Lebonyolítás:

A fenti ábra alapján mindegyik csapatnak ötször körül kell futnia egy kb. 200 m-es pályát, egy egyértelműen megadott kiindulópontból. Minden csapattag idejét rögzítjük. A futást a pálya két átellenes pontjából kezdik a futók. Egyszerre két csapat lehet egy rajthelyen, a pályát egyszerre így négy csapat teljesítheti.

Pontozás:

A csapatpontok az egyéni eredmények összeségéből adódnak.

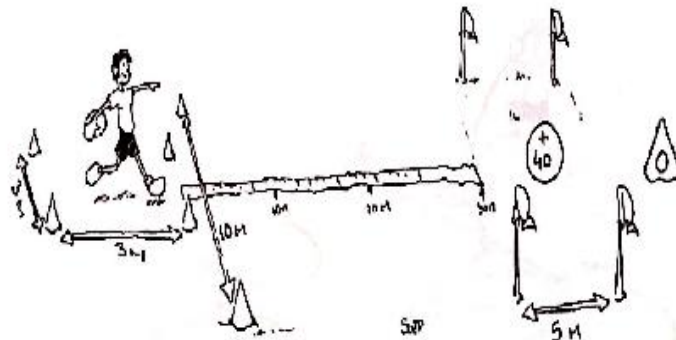
Segítők:

Csapatonként két segítő szükséges.

3.23 IFJÚSÁGI DISZKOSZVETÉS

Rövid leírás:

Távolságra és precíziós forgódobás megfelelő diszkosszal.



Lebonyolítás:

3 m nekifutásból az atléta egy könnyen kezelhető, lapos tárgyat dobjon el forgó mozgással.

A dobóeszköznek egy max. 10 m széles, előre meghatározott területen kell földet érni. A dobás távolsága akár 30 m vagy több is lehet. Ha a diszkosz 30 m-en túl esik le a kijelölt zónán belül, 10 m bónuszt adjunk.

Az eldobási helyhez legközelebbi nyomot kell mérni, a kidobási vonallal derékszögben.

Minden versenyzőnek két kísérlete van, mindkét eredményt rögzítjük.

Biztonsági figyelmeztetés: Mivel a diszkoszvető versenyénél a biztonság nagyon fontos, csak a segítők tartózkodhatnak a célzónában. Szigorúan tilos a startjel előtt eldobni a diszkoszt.

Pontozás:

A két kísérletből a jobbat számítjuk a diszkoszversenybe.

Segítők:

Csapatonként két segítő szükséges feladatuk:

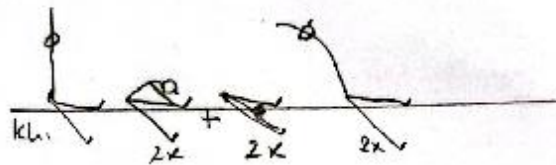
- a verseny szabályos levezetése,
- a dobás távolságának mérése,
- a szer visszajuttatása,
- az eredmények regisztrálása.

Sportági adaptáció

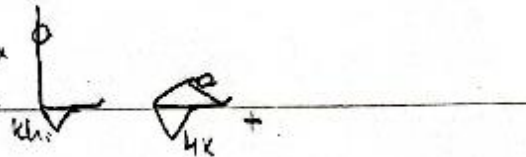
Kézilabda- labdás képességfejlesztés

- Fogójátékok labdával-, kidobó játékok egyénileg-, csapatban egy labdával-, több labdával-, egy kezet használva- mindkét kezet használva-, egykezes passzok ügyesebb- ügyetlenebb kezet használva-, az „üres” kézbe különböző eszközök tartása- figyelem megosztás.
- Labdavezetési feladatok 1 labdával-, 2 labdával- ügyesebb- ügyetlenebb kézzel-, alacsony-magas labdavezetés-, különböző méretű és anyagú labdával.
- Labdaátadások különböző fajtái / kétkezes mellő, kétkezes felső, egykezes alsó, egykezes felső / egy labdával-, több labdával, különböző anyagú és súlyú labdákkal.
- Labdaátvételek szemből, oldalsó irányból, különböző magasságokból, pattintva, levegőben, helyben, haladás közben, egyik kezet használva, mindkét kezet használva.
- Kapura lövések változatos hajító mozdulatokkal különböző irányokba, különböző erővel.
- Futógyakorlatok-, futóiskola gyakorlatok, mezítláb- zokniban-cipőben / térdlendítéssel, saroklendítéssel, nyújtott lábas futás, oldalazó futás váltott lábbal-, indián szökdelés, hatra futás./

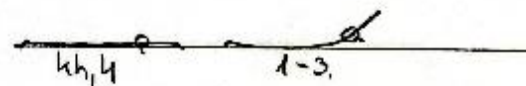
Kh: nagy terpesz ülés, magasztartás
 1-2. ü: törzshajlítás előre előkhöz $2x$
 3-4. ü: törzshajlítás hátra hátközéig $2x$
 5-6. ü: 1-2. ellenkezőleg.
 7-8. ü: törzshajlítás hátra $2x$.



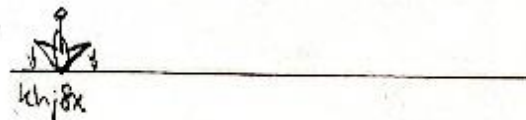
Kh: nagy terpesz ülés vállak elől, old.
 lántérdhöz hajlítva talp a bal
 combot érinti, karok magasztartásban
 1-4. ü: törzshajlítás előre a bal előkhöz $4x$
 5-8. ü: 1-4. ítem ellenkezőleg lántartással
 esével.



Kh: karok felemelés, karok magasztartásban.
 1-3. ü: törzshajlítás hátra 3 ítemen át
 4. ü: ereszkedés vissza kh.-be.



Kh: terpesz ülés, talpak összeérintés
 1-8. ü: comb emelés és süllyesztés.



Mozgásfejlesztő feladatok- Mozgáskoordináció fejlesztés

Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok-, téri tájékozódás-, ritmusképesség-, mozgásérzékelés-, ízületi mozgékonyosság-(aktív, passzív)

Járások

-mezítláb különböző felületeken, különböző talajon, eszközökön, egyenes vonalban, emelkedőn felfelé, dombról lefelé.

1. Talajon, vonalon. /babzsákkal a fejen is./
2. Talajon, kötélén / babzsákkal is/
3. Tornapadon / babzsákkal is/
4. Felfordított tornapad merevítő részén / babzsákkal is/
5. Ugrószeletrény 5. alsó részének az „élén” / babzsákkal is/
6. Egymás mögé lépés távolságban elhelyezett dynair párnákon / babzsákkal is/
7. Egymás mögé elhelyezett bosu eszközön / babzsákkal is/
8. Zsámolyra, zsámolyokra felhelyezett felfordított tornapadon / babzsákkal is/
9. Zsámolyra, zsámolyokra felhelyezett fordított tornapadon / babzsákkal is/
10. Bordásfalhoz támasztott tornapadon felfelé, lefelé / babzsákkal is/

Ugrások, szökdelések, futások

1. Talajon, tornateremben
2. Homokban
3. Kavicsos
4. Ugródombon
5. Szökdelések egylábon, páros lábon, helyben, haladásban előre-hátra, oldalirányba, sorozat szökdelések
6. Szökdelések, ugrások, futások, eszközön-, eszközökről, eszközökre fel-, eszközökről le mélybeugrással-, eszközök felett-, zsámolyon-, tornapadon-, ugrószeletrény felső részén-, bosun-, dinair párnán-, bordásfalon-, trambulínon-, lépcsőn-, füleslabdán-, gimnasztikai labdán.

Gurulások, térérzékelés-, testsémafejlesztés-, kúszások, mászások

-játékok: gurulások fekvő helyzetben haladással a test hossz tengelye körül

-gurulóátfordulások /előre-hátra- dzsúdógurulás/

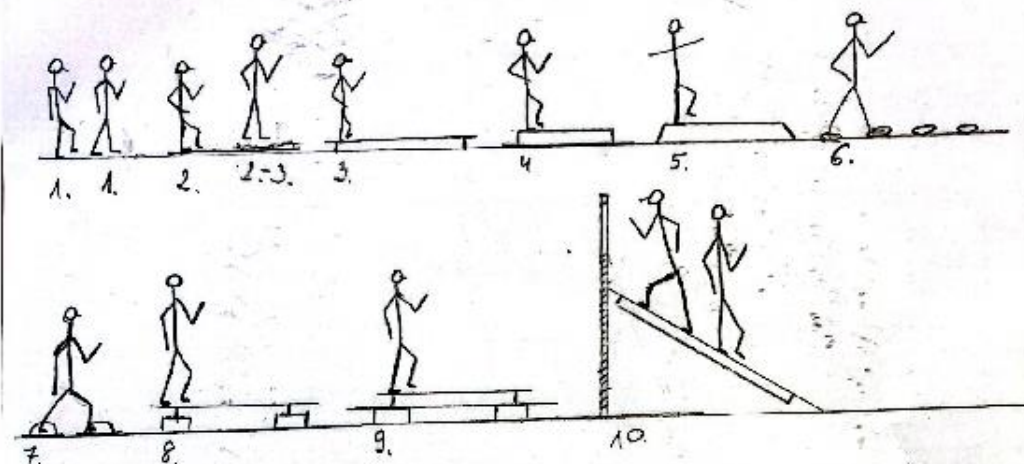
-gurulóátfordulások eszközzel a kézben /labda/

-kúszások, utánzó járássok

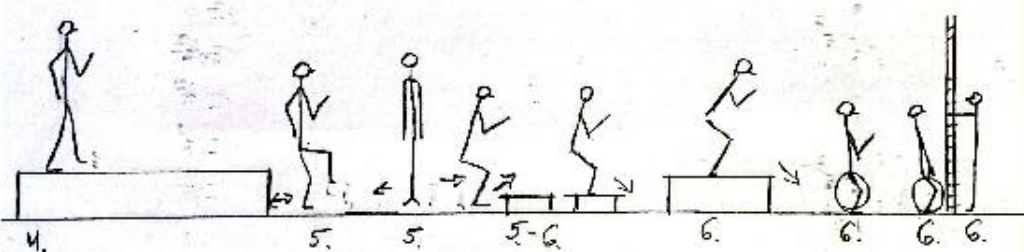
- mászások talajon, eszközön, bordásfalon

-fogójátékok-, labdás fogójátékok-, páros- csoportos fogó játékok-, váltó és sorversenyek

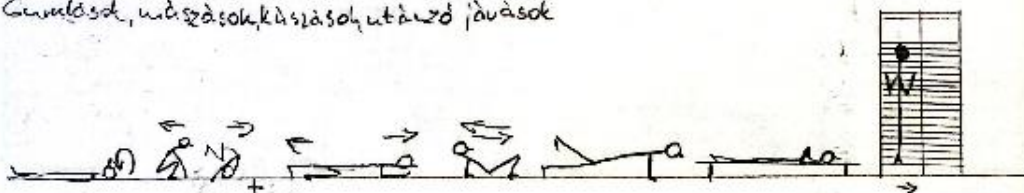
Járássok:



Ugrások, szökdelések, futások



Gurulások, mászások, küszások, utazó járássok



NYILATKOZAT

Alulírott VIRÁG ANITA, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, KAPOSVÁRI Campus, AGROKÉMIKAI ÉS ÉLETTUDOMÁNYI SZAK 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 04. hó 28 nap


Hallgató

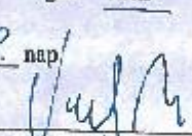
NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot/Portfóliót áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot/Portfóliót záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom*.

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

Kelt: 2023 év 04. hó 28 nap


Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!

NYILATKOZAT

A portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Virág Anita

A Hallgató Neptun kódja: IZYBGT

A dolgozat címe: „Van-e új, a nap alatt”

Avagy egy gyógy testnevelő lehetőségei egy normál általános iskolában

A megjelenés éve: 2023.

A konzulens tanszék neve: Neveléstudományi Intézet,
Szakdidaktikai Tanszék

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

Ha a fenti nyilatkozattal valótlant 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 mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

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

Kelt: 2023. év április hó 28. nap

Hallgató aláírása