

Portfólió

Horváth Kornél János

**Pedagógus szakvizsga szakirányú továbbképzés
Mentori, vezetőtanári feladatokra való felkészítés**

Kaposvár

2023



Magyar Agrár- És Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Pedagógus szakvizsga szakirányú továbbképzés

Portfólió

Belső konzulens: Baka József
adjunktus

Készítette: Horváth Kornél János
NDA7J2
Levelező tagozat

Intézet/ Tanszék: Neveléstudományi Intézet
Szakdidaktikai Tanszék

Kaposvár

2023

Tartalom

<i>Bevezetés</i>	4
<i>1. A portfólió összeállításának szakmai háttere</i>	5
1.1. A szakmai életút bemutatása	5
1.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban	12
1.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek	12
1.4. Személyes célok, feladatok a képzés során	17
<i>2. A szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények</i>	18
2.1. A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása	18
2.2. A szakmai fejlődés tényeinek összegzése	44
2.3. Összegző reflexió a szakmai fejlődésről	44
<i>3. További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása</i>	46
3.1. A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába	46
3.2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálás	47
3.3. További szakmai tervek	47
<i>Felhasznált irodalom</i>	48
<i>Mellékletek</i>	50

BEVEZETÉS

„A legjobb tanárok azok, akik megmaradnak aktív tanulónak.” - Richard R. Skemp.
(Skemp, 2005, 89).

Mint ahogy Richard R. Skemp matematikus idézete is írja fontos az élethossziglan való tanítás. A jó pedagógus egész életen át tovább képezi magát, hogy ezáltal még hatékonyabban tudja átadni tudását. Portfólióm elkészítésekor végig gondoltam azokat a változásokat, amik a kétéves képzés alatt zajlottak le bennem. Mikor elkezdtem a szakirányú továbbképzést milyen kompetenciákkal rendelkezttem, illetve a tanulmányaim alatt milyen attitűdök, ismeretek jellemeztek végig és a végére milyen változások mentek véghez bennem.

Igyekeztem bemutatni a szakmai életutamat, hogy a pedagógus pályán eltöltött évek alatt milyen konfliktusok, megoldások, sikerek vagy kudarcok értek. Olyan dokumentumgyűjteményt válogattam össze, melyek nagyban befolyásolták a személyiségem ezáltal a kulcskompetenciáimat is. A tanulmányaim során sokat fejlődtem megértésben, toleranciában, konfliktushelyzetek megoldásában, nem utolsósorban a szakmai ismereteim is bővültek. Az együttműködés a kollégákkal nagyban hozzájárult a tantárgyak teljesítéséhez. Kölsönösen segítettük egymást, tanácsokat adtunk, véleményeket fogalmaztunk meg egymással szemben, amik építő szándékúak voltak. Az IKT eszközökben is nagy fejlődésen mentem keresztül a beadandó dolgozatok, illetve az online tanóráknak köszönhetően az informatikai ismereteim bővültek. Bizonyos kurzusoknak köszönhetően segítséget kaptam az egyéni bánásmódot igénylő tanulókhöz. Sok új információt kaptam, hogy miként tudom motiválni őket és sikeresen oktatni. Az ajánlott irodalmak segítettek abban, hogy új ismeretekre tegyek szert, így a szakmai tudásom bővült.

Ez a képzés megerősített a szakmai elhivatottságomban, szeretek a pályán lenni, gyerekeket tanítani, átadni azt a tudást, tapasztalatot, amit már tudok. A legfontosabb számomra, hogy a tanulókat az egészséges életmódra neveljem, a mozgást a mindennapjaik részévé tegyem, megszerettessem velük a sportot. A sport nem csak a testi fejlődésben segít, hanem az egyén szellemi felfrissülésében is. A sportnak közösségépítő hatása van, valamint együttműködésre, kitartásra is sarkall.

1. A PORTFÓLIÓ ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZAKMAI HÁTTERE

1.1. A szakmai életút bemutatása

Horváth Kornél János vagyok, 1994.12.17-én születtem Kaposváron. Végzettségemet tekintve testnevelő, gyógytestnevelő- egészségfejlesztő tanár vagyok. 2013-ban érettségiztem a kaposvári Eötvös Loránd Műszaki Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégiumban. Ezután felvételt nyertem a Testnevelési Egyetem osztatlan tanári szakára, amit 2019-ben sikeresen abszolváltam.

Szakmai pályafutásomat az egyetemi képzés alatt kezdtem el, itt ismerhettem meg a pedagógus munka szépségét. Sportági gyakorlat keretén belül heti kétszer, már az első évben lehetőséget kaptam a gyermekek nevelésére, oktatására, az egyetemi tanárok munkáját segítve. Először úszást, majd később judo sportágot tanítottam.

Egyetemi tanulmányaim alatt számos tanítási és összefüggő gyakorlaton vettem részt, ami segítségül szolgált ahhoz, hogy megtanuljam a tanári hivatást. Sokféle pedagógiai módszerrel, személyiséggel, iskolával, gyerekekkel találkoztam. Minden mentor tanár nagyon készséges volt és segítette a szakmai fejlődésemet.

Az összefüggő tanítási gyakorlatom testnevelésből egy budapesti szakgimnáziumban volt, ahol a legtöbb szakmódszertani tudást és tapasztalatot szereztem. Mentor tanárom meg volt elégedve velem, az igazgatóval együtt egy álláshelyet is felajánlottak ebben az intézményben. Itt láthattam bele leginkább a tanári hivatásba. Tartottam torna, atlétika, röplabdás órákat, valamint itt már értékeltem is a tanulók teljesítményét, tornát osztályoztam. A testnevelés órák mellett értekezleteken, ünnepségeken, diák napokon, illetve előérettségi felügyeleteken, helyettesítéseken is részt vettem.

A testnevelés gyakorlat után a gyógytestnevelés- egészségfejlesztés összefüggő gyakorlat következett. Az egészségfejlesztés gyakorlatot Veszprémben egy szakgimnáziumban töltöttem. Négy elméleti óra tartása után az ötödik óra a vizsgatanításom volt. Különböző, a tanulókat is érdeklő témákat érintettem, például: táplálkozás, egészséges életmód, higiéné, sport, mozgás fontossága. Itt szembesültem

azzal, hogy teljesen más elméleti órát tartani, mint testnevelést, vagy gyógytestnevelést egy tornateremben, de természetesen ezt is sikeresen abszolváltam.

A gyógytestnevelés gyakorlatot Kaposváron végeztem két mentortanárnál. Az első mentortanárom a Pedagógiai Szakszolgálatnál dolgozott és több iskolába jártunk gyógytestnevelést tartani. Itt megtapasztalhattam, hogy iskolák között és gyermekek között mennyi különbség van, mind fegyelmezettségben, mind képzettségben. A tanulási folyamat során tapasztalt megértési nehézségeiket igyekeztem megérteni. A tanulók egyéni fejlődési sajátosságaihoz igazodva, optimális fejlődésüket elősegítve differenciáltan és a szociális tanulásban rejlő lehetőségeket (viselkedés, szabálytudat, együttműködés, másság elfogadása) szem előtt tartva terveztem meg tevékenységeimben a pedagógiai céloknak megfelelő változatos stratégiákat, munkaformákat, módszereket és eszközöket. Beépítve a tanórákon, foglalkozáson kívül megszerzett ismereteiket, tapasztalataikat.

A szakszolgálatnál megismerhettem, hogy milyen utazó pedagógusnak lenni, amikor nem egy fix iskolában dolgozom, hanem több iskolában kell ellátni egy adott feladatot. Számos különböző órát tartottam, különböző eszközökkel, amiket élveztek a gyerekek.

Ezután átkerültem egy szakgimnáziumba, ahol az ottani testnevelő tanár tartotta a gyógytestnevelést. Itt sok lehetőséget kaptam tanulni, a gyógytestnevelés mellett, testnevelés órákat is helyettesítettem. Különböző eszközöket alkalmaztam, valamint igyekeztem kihasználni a tornaterem adottságait, tanulástámogató, nyugodt környezetet teremtve. A tanárnő mellett lehetőségem nyílt gyógyúrást tartani, mely alapjául szolgált diplomadolgozatom kutatási témájának megválasztásához.

Mindegyik mentor tanáromnak nagyon hálás vagyok, ugyanis segítségükkel személyesen tapasztalhattam meg a tanári hivatás szépségeit és nehézségeit, sajátíthattam el módszertani, szakmai ismereteket, elláttak hasznos tanácsokkal, ugyanakkor tőlem is leshettek el ötleteket munkájukhoz.

2019 januárjában államvizsgáztam és márciustól a Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálatnál kezdtem meg a pályafutásom, mint gyógytestnevelő. Többféle tanulóval ismerkedhettem meg, nemcsak a városban, hanem vidéki iskolákban is tartottam a foglalkozásokat. A pedagógiai munkám során módomban állt a gyakorlatban is alkalmazni az egyetemen elsajátított szaktudományos és szaktárgyi tudást.

A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálatot (SMPSZ) Kaposvári Tagintézménye, fenntartója a Kaposvári Tankerületi Központ (KTK). A fenntartó az Intézmény elsődleges kommunikációs partnere. Az intézmény részéről a gyógytestnevelés területünk kapcsolattartója a főigazgató, főigazgató-helyettes, tagintézmény-vezető.

A SMPSZ 2013-ban alakult meg átszerveződéssel, melyek: a kaposvári Bárczi Gusztáv EGYMI és Nevelési Tanácsadó – teljes szakszolgálati ellátást biztosított (a szakszolgálati egység teljes szakembergárdájával beolvadt, illetve levált az intézményről). A kaposvári Duráczy EGYMI – a Kaposvári Járásban korai fejlesztést, valamint saját intézményének gyógytestnevelést biztosított (egy fő konduktor státuszt adott át az új intézménynek). A Kadarkúti közoktatási intézmény – nevelési tanácsadást, korai fejlesztést, logopédiai ellátást, gyógytestnevelést, iskolapszichológiát biztosított (teljes szakszolgálati nevelőtestületével beolvadt). Az Igal, Nagybjom, Somogyjád, Szentbalázs közoktatási intézményei – logopédiai ellátást biztosítottak saját intézmény tanulóira irányulóan (1-1 logopédust/gyógypedagógust adott intézményenként, Szentbalázs kivételével).

A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat székhelye Kaposváron van, a Somssich Pál utca 8. szám alatt. Somogy megyében nyolc tagintézmény található, melyek Kaposváron, Barcsen, Csurgón, Fonyódon, Marcaliban, Nagyatádon, Siófokon és Tabon működnek. A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat élén főigazgató áll, munkáját két főigazgató- helyettes támogatja.

A Kaposvári Tagintézmény Kaposváron, a Bárczi Gusztáv utca 2. szám alatt található. A kaposvári járás az ország legnagyobb járása, melyhez 4 város és 74 település tartozik, melyek közül 16 település halmozottan hátrányos. Az intézmény nevelőtestülete 69 főből áll, melyek között pszichológusok, logopédusok, gyógypedagógusok, konduktorok és gyógytestnevelők vannak. A Kaposvári Tagintézményt Tagintézmény-igazgató irányítja, munkáját két Igazgató-helyettes segíti. Az intézmény a következő feladatokkal foglalkozik: Gyógypedagógiai tanácsadás, korai fejlesztés és gondozás, szakértői bizottsági tevékenység, nevelési tanácsadás, logopédiai ellátás, konduktív pedagógiai ellátás, gyógytestnevelés, iskolapszichológiai ellátás, óvodapszichológiai ellátás, kiemelten tehetséges gyermekek és tanulók gondozása. A Kaposvári Tagintézménynek három telephelye van, a Kadarkúti Telephely, a Búzavirág utcai Telephely a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Kinizsi Lakótelepi

Tagiskola önálló bejáratú részében kapott helyet, valamint a Somssich Pál utcai Telephely a Duráczky Módszertani Intézményben.

A munkacsoportunk 8 főből áll. Speciális feladataink közé tartozik az elváltozások mihamarabbi korrigálása, ezzel együtt az egész test fejlesztése, a gyermek személyiségének pozitív formálása. Kiemelt cél, a magas színvonalú gyógytestnevelési ellátás biztosítása minden kiszűrt gyermek számára diagnózis specifikusan, differenciáltan, egyéni bánásmóddal, melyekre a saját nevelési-oktatási intézményükben kerül sor.

Továbbá az adminisztrációs munkák elvégzése, a munkaközösségi megbeszélések megtartása, a gyakornokok mentorálása, szakmai anyagok kidolgozása, bemutató órák tartása, egymásnál történő hospitálásokon-, pályázatokban-, valamint a korai fejlesztésben való részvétel és a team munkában való együttműködés.

Az osztályfőnökökkel, a szakemberekkel való találkozásaim során igyekszem minél teljesebb képet kapni a gyermekek, tanulók kulturális, biológiai, pszichés, intellektuális és szociális fejlettségi szintjéről. Az óráim során a lehető legkomplexebb módon próbálok meg feltárni a gyermekekben rejlő értékeket (erőségeiket, érdeklődési körüket), fejlesztendő képességeiket.

A szakszolgálatnál a nevelőtestületen belül szoros együttműködés zajlik, ám az intézményekbe történő utazás miatt ritkán találkozom kollégáimmal. A többségi intézményekben a vezetőséggel, a pedagógusokkal és az egészségügyi szakemberekkel (védőnők, orvosok) szoros együttműködést folytatok. A testnevelő kollégáknak minden tanév elején káros és javasolt gyakorlatgyűjteményt adok, hogy tisztában legyenek azokkal a gyakorlatokkal, amit nem végezhetnek, illetve végezhetnek a tanulók testnevelés órán. Ezzel a gyógytestnevelés foglalkozásokon részt vevő tanulókhöz való pozitív hozzáállásukat, preventív szemléletük formálást segítem elő, valamint az inkluzív nevelési folyamatot.

A szülőkkel való jó kapcsolat kialakítása is elengedhetetlen feltétele annak, hogy segíteni tudjunk a családok problémáinak megoldásában, akik tanácsadás, szülői értekezletek keretében konzultálhatnak velünk gyermekük diagnózisával kapcsolatban.

Gyógytestnevelő tanárként arra tanítom a tanulókat, hogy a testi, lelki egészségük megőrzése érdekében a rendszeres mozgás, a testedzés, a helyes táplálkozás elemi igény maradjon az iskolában folytatott tanulmányaik befejezése után is. Javuljon

mozgáskészségük és az egyéni szükségleteikhez, adottságaikhoz mért követelményszintek megállapítása segítse önismeretük, értékrendjük kialakítását, sikerélményhez jussanak, a másság elfogadása, egymás tisztelete természetessé váljon számukra. Az idősebbeknek 7-8. osztály, illetve a középiskolásoknak a bemelegítés fontosságára hívom fel a figyelmet, valamint megtanítom őket, hogyan kell bemelegíteni, hogy szabadidőjükben egy-egy sportfoglalkozás alkalmával, hogyan kerüljék el a sérüléseket.

Az új oktatástechnikai eszközök bevonása a tanítási folyamatba, az online információk befogadása, feldolgozása, átadása újabb műveltséget vár el tőlem, éppen ezért a tanulókat is arra ösztönzöm (linkek ajánlásával), hogy a könnyebb tanulás érdekében információs eszközöket is használjanak pl. adott elváltozáshoz korrekciós gyakorlatok, segédanyagok, útmutatók keresésével. Véleményüket, ötleteiket osszák meg egymás között, mely elősegítette kommunikációs képességük, önálló gondolkodásuk, érvelési kultúrájuk fejlesztését. Felhívtam figyelmüket arra is, hogy a talált webes oldalakat kritikusán, etikusán használják, ehhez otthon kérjenek szülői segítséget.

2019-től a vezetőedzőm mellett a karate oktatásba is bekapcsolódhattam. Edzések vezetését is rám bízta, különféle csoportokat adott nekem, amiben szintén a pedagógiai tudásomat kamatoztathattam. Ezután a nyáron megkerestek a városi uszodából, hogy vállalom-e gyógyúszás foglalkozásokat, amit természetesen elvállaltam és a mai napig tartom ezeket.

2019. szeptembertől lehetőségem volt az órarendemet úgy összeállítani, hogy a Móricz Zsigmond Mezőgazdasági Szakközépiskolában testnevelő óraadóként is kipróbálhattam magam. Sajnos az előttem lévő testnevelőnek nem olyan mentalitása volt, mint nekem, ezért a tanulókkal az elején meg kellett küzdenem. Egy hónap után már mindenki tudta, hogy mit várok el, és mindenki át volt öltözve minden testnevelés órán. Ezután jött egy kis változás, ami az egész világot érintette, így Magyarországon is digitális oktatásra került sor. Ez mindenkinek új kihívást jelentett, többek között nekem is, mint kezdő pedagógusnak. Különféle elméleti tananyagokat, youtube videókat küldtem, de természetesen a gyakorlati munka sem maradt el. Kezdeti aggályok után természetesen ezt a feladatot is sikeresen megoldottam. Ezt igazolják a szülők pozitív visszajelzései is (elküldött képek, videók az otthon elvégzett gyakorlatokról).

A szakszolgálati intézményembe kerülésem óta aktív tagja vagyok a Nemzeti Pedagógus Kar Szakszolgálati Tagozata Gyógytestnevelés Munkacsoportjának, online is működő Gyógytestnevelés a Gyermekekért Országos Egyesületének, Gyógytestnevelők, testnevelők „TF” csoportnak. Az általuk szervezett programok nagyban elősegítik szakmai tudásom fejlesztését.

A 2020-21- es tanévtől lehetőségem volt óraadóként a Csökölyi Általános Iskolában 5 órában testnevelés tantárgyat tanítani. A 2021-22-es tanévben heti 10 órában tartottam testnevelés órákat, valamint a 2022-23-as, jelenlegi tanévben is szintén 10 órában dolgozom óraadóként.

A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálattól az EFOP 3.1.6.- 16-2017-00015 számú „EGYÜTT- MŰKÖDIK” – *Gyógypedagógiai és szakszolgálati intézmények esélyteremtő szerepe születéstől a munkába állásig* c. pályázat keretében lehetőséget kaptam három kollégám közreműködésével arra, hogy részt vegyek a gyógytestnevelés terület érintő projekt munkában, minőségi munkámat fejlesztő innováció létrehozásában, *„Mozgásszervi elváltozásokról gyógytestnevelői szemmel gyógytestnevelőknek, pedagógusoknak, szülőknek”* címmel.

Egy olyan szakmai anyag összeállítása volt a célunk, mellyel a megyében dolgozó gyógytestnevelő kollégák mindennapi munkája során alkalmazott ismereteiket, meglévő módszertani eszköztárukat kívánjuk bővíteni. Továbbá a gyógytestnevelés mozgásanyag adaptálásával a többségi intézmények pedagógusainak prevenciós munkáját elősegíteni, tudásukat gyarapítani a gyermekek körében előforduló leggyakoribb diagnózisok ismertetésén keresztül, javasolt gyakorlatokkal, eszközzel, eszköz nélkül, képekkel illusztrálva. A szülők szempontjából pedig ahhoz szeretnénk segítséget nyújtani, hogy meg tudják állapítani, ha valami szokatlant észlelnek gyermekük mozgásában, tartásában és mely szakemberekhez forduljanak ezekben az esetekben.

A Bárczi Gusztáv Módszertani Központban is tartok gyógytestnevelés órákat és itt megtapasztalhattam, milyen enyhe-, és középsúlyos értelmi fogyatékos gyermekekkel foglalkozni. Szerencsére megtaláltam velük a közös hangot. Náluk egyszerűbb gyakorlatokat alkalmazok, de ugyanakkor a koordináció és az izomérzékelés fejlesztést kiemelkedően fontosnak tartom. A diagnózisok mellett más betegségekre, mint például epilepszia és Down- szindróma, oda kell figyelnem. Túl nagy terhelést nem kaphatnak, illetve rövid, tömör, egyszerű magyarázatot kell adnom, természetesen a bemutatás mellett, hogy gyorsan megértsék mi a feladat.

A Szakszolgálat támogatja a szakmai munkánkat segítő továbbképzéseket is, így lehetőségem nyílt részt venni az MDSZ által szervezett szivacskezilabda képzésen, ami nagyban segítette a jövőbeni munkámat. Gyógytestnevelésre adaptálva sok feladatot tudok alkalmazni. 2021-22-es tanévben számos továbbképzésen vettem részt, volt egy 60 órás scoliosis képzésünk, illetve egy éves TSMT, és HRG képzés is. A képzés végére TSMT, HRG terapeuta lettem. Ugyanettől a tanévtől a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetemen megkezdtem a Pedagógus szakvizsgás képzést, melynek végén mentor tanár leszek. Szintén ebben az évben a Csökölyi Általános Iskolában mentoráltam egy hallgatót testnevelésből, aki a Pécsi Tudományegyetemről érkezett. Úgy gondolom a szakvizsgás képzésen sok új tapasztalatra, módszerre tettem szert, melyek az óráim során igyekszem alkalmazni.

2022 nyaratól egy funkcionális edzőteremben is edzősködöm, felnőttek számára tartok csoportos erőnléti edzéseket, illetve személyi edzősködöm is.

2023. március 20-ától a Kaposvári Munkácsy Mihály Gimnáziumban dolgozom, mint testnevelő tanár. Egy megüresedett állás helyet ajánlott fel a Gimnázium igazgatója, amit el is fogadtam, és áthelyezéssel átvettek az új intézményembe. Az iskola fenntartója a Kaposvári Tankerületi Központ. A gimnáziumot egy igazgató és három igazgatóhelyettes vezeti, alattuk a munkaközösség vezetők irányítják a pedagógusokat. A testnevelés munkaközösségünk 8 tagból áll. A testnevelés órákon a lányokat és fiúkat külön foglalkoztatjuk a teljesítmény és adottsági különbségek miatt. Feladatellátási hely váltásom mellett, mint megbízási kolléga a Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálatnak bedolgozom gyógytestnevelőként heti 6 órában.

Jelenleg is számos szakirodalmat olvasok, hogy mindig naprakész legyek. Mindig vannak új módszerek, nézőpontok, amiket igyekszem kipróbálni, és ha beválik folyamatosan alkalmazni. Igyekszem számos lehetőséget kihasználni és új dolgokat kipróbálni, minden területen megállok a helyem és ezáltal a pedagógus kompetenciáim is fejlődnek.

1.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban

Úgy érzem, rendelkezem a mentor tanárookra jellemző főbb tulajdonságokkal, többek közt ezért is gondoltam, hogy jelentkezni kell a képzésre. Másrésztől szerettem volna, hogy szakmai ismereteim bővüljenek. Meg van bennem a kellő motiváció. Céljaim elérése érdekében képes vagyok nagy energiákat mozgósítani. Fontosnak tartom a személyes és szakmai megújulást, ezzel is példát mutatva a tanítványoknak, mentoráltaknak. Mindezek mellett nélkülözhetetlen azon kompetenciáim fejlesztése, melynek során a hallgatókkal megfelelő munkakapcsolatot ki tudok alakítani, valamint kellően tudjam őket tanítani, motiválni a tanári pályára. Konfliktus kezelő képességem jó, valamint jól tudok csapatban dolgozni, mert együttműködő képességem jó, és rugalmas vagyok. Képes vagyok nagy mennyiségű szakmai anyagokat értelmezni, rendszerezni. A felmerülő problémákat eredményesen megoldom ez köszönhető a kreatitásomnak. Sokszor fordul elő, hogy olyan megoldásokat kell alkalmaznunk, ami nem megszokott, de talán ez lehet a fejlődés kulcsa, hogy más fajta módszereket is alkalmazunk. Mint minden ember, így a hallgatók is nagyon különböző személyiségűek, ezért az őket érintő döntéseknél ezt a sokszínűséget csak olyan ember képes figyelembe venni, aki rugalmas gondolkodású, toleráns és empátikus.

A képzésen tanultakat úgy gondolom nem csak a hallgatóknál, hanem a tanulóknál is eredményesen tudom alkalmazni. Azt várom ettől a képzéstől, hogy új ismereteket szerezzek a mentori feladatokban, valamint az intézményi szervezetben, felépítésben, hogy később ezeket kamatoztathassam.

1.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek

A pedagógusok önértékelése nagyon fontos a hatékony minőség béli fejlődéshez. Az értékelés alapját a pedagógusok minősítésének alapját képező indikátorok alkotják, amik a pedagógus kompetenciákhoz kapcsolódnak. A pedagógusok önértékelése az egyes indikátorok teljesülésének önvizsgálatára épül. Az elvárások értékelését követően, értékelési területenként kiemelkedő és fejleszthető területeket határozhatunk meg. Szakmámban erősségemhez tartozik a szaktárgyi tudás, számos irodalmat olvasok,

melyek szakmai fejlődésemet elősegítik, mint pedagógiáit, pszichológiáit, illetve a testneveléssel, gyógytestneveléssel kapcsolatos kutatásokat. Az együttműködő képességem is megfelelő, mint kollégákkal, diákokkal, szülőkkel jó kapcsolatot ápolok. A diákokkal, kollégáimmal jól kommunikálok, érthető elvárásokat, követelményeket támasztok a tanulók elé. Kollégáimmal szakmai beszélgetéseket folytatunk, melyben új nézőpontokra lelünk egymás tapasztalataiban. Problémamegoldó képességem is megfelelő, vezetői utasításoknak eleget teszek, illetve eltérő dolgokban konszenzusra jutunk. Diákokkal a megfelelő követelmény elvárásaim miatt nem jellemző probléma felvetülése. A tanulókat igyekszem differenciálni, mindenkit a saját képességeihez mérten tanítani, értékelni. Értékeléseimnél mindig odafigyelek a tanulók egyéni sajátosságaira. A saját magához mért fejlődést értem a tanulóknál. Általában az osztályzatokat úgy alakítom ki, hogy az érdemjegye tartalmazza az elvárt képességeket, azaz, hogy megfelelő technikai bemutatást alkalmazott (jól ugrott, dobott, stb.), illetve, hogy mennyit fejlődött a tanítási egység eleje óta. Erősségeim közé tartozik még a komplexitás, változatos eszközökkel, módszerekkel dolgozom, igyekszem a fenntarthatóság szellemében eszközöket újra hasznosítani, pl. használt PET palackból kéziszűlyzót, vagy használt kupakokból talpizomzat erősítő szőnyeget. Pedagógiai munkám során sok játékot viszek be az óráimra, ezzel is segítve a tanulók közti együttműködést, elfogadást. Én magam is együttműködöm kollégáimmal, tanulókkal, és elfogadom a problémáikat. A tanulókat mindig igyekszem motiválni. A játékok során a tanulókat a szabályok betartására ösztönzöm és fogadják el a társaikat, mert nem biztos, hogy minden gyerek minden mozgásban ügyes. Megtanítom őket győzni és veszíteni is egyaránt. A tanulókat mindig igyekszem dicsérni, és kiemelem, ha valamit nagyon jól mutattak be, ugyanakkor a hibákat is kiemelem segítő szándékkal. A mai felgyorsult világban és hogy sok feladat hárul a pedagógusra a kiégés lehet egy veszély forrás, de én, mint testnevelő, gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár tudok ellene tenni a mentálhigiéniával. Az alábbi táblázatban kompetenciánkként mutatom be a kiemelkedő és fejlesztendő területeim.

1. Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
Magasfokú szaktudományos és szaktárgyi tudással rendelkezem. Tantervi és szakmódszertani tudásom kiemelkedő. A fogalomhasználatom, terminológiám pontos, érthető. Szaktárgyamat más tantárgyakhoz is tudom kapcsolni, átfogó ismereteket nyújtok. Tanítványaimat önálló gondolkodásra készítetem és biztatom az önálló munkavégzésre.	Digitális oktatási anyagok használata IKT eszközök segítségével. Új oktatási módszerek alkalmazása.
2. Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
Tantárgyamhoz célt tűzök ki, amihez figyelembe veszem a tantervi előírásokat és az intézmény pedagógiai programját. A tanítási órákat éves szinten megtervezem, amiket tanítási egységekre bontok. Óráim során figyelembe veszem a tanulók előképzettségét, életkori, alkati sajátosságait, differenciálok. A tanórákat logikusan építem fel, a szociális kapcsolatokat erősítem. A tanulókat rendszeresen motiválom.	Többféle módszertani megoldások alkalmazása. Célszerű digitális segédanyagok használata.
3. A tanulás támogatása	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
A tanulók szükségleteit, céljait figyelembe veszem, az érdeklődésüket igyekszem felkelteni és fenntartani. A tanulók aktuális fizikai, érzelmi állapotát figyelembe veszem. Pozitív	Tanulási eszközök biztosítása. IKT eszközök alkalmazásának lehetőségei.

<p>visszajelzéseken alapuló bizalmi légkört alakítok ki tanóráimon. A tanulók tanulási problémáit észreveszem, segítséget nyújtok számukra.</p>	
<p>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 neveléshez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség</p>	
<p><i>Kiemelkedő területek</i></p>	<p><i>Fejlesztendő területek</i></p>
<p>Az oktatás és a nevelést egységben kezelem. A tanulók személyiségének sajátosságait megfelelő módszerekkel kezelem, problémáikat felismerem és segítséget nyújtok, vagy szakember segítségét kérem. A különleges bánásmódot igénylő tanulóknak segítséget nyújtok. A hibajavítást minden tanulónál alkalmazom.</p>	<p>A különleges bánásmódot igénylő tanulók fizikai, érzelmi adottságait jobban figyelembe kéne vennem.</p>
<p>5. A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi- kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység</p>	
<p><i>Kiemelkedő területek</i></p>	<p><i>Fejlesztendő területek</i></p>
<p>Tanóráimon elfogadó, biztonságos légkört teremtek és tanítványaimat az elfogadásra, tiszteletre nevelem. Az eltérő kulturális különbségeket figyelembe veszem, a konfliktusokat igyekszem megelőzni, szabályok letételével, megbeszéléssel. Ha felmerül bármilyen konfliktus akkor azt</p>	<p>Kevésbé alkalmazom a közösségépítés változatos módszereit. Szabadidős tevékenységek során kevésbé motiválok.</p>

<p>megoldom, a tanulók közti kommunikációt erősítem.</p>	
6. Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
<p>A tantárgyi követelményeknek megfelelően értékelek a tanulói fejlődés érdekében. Az értékeléseim egyértelműek, rendszeresek és tárgyilagosak.</p>	<p>Tesztek, kérdőívek készítése az eredményesebb fejlődés érdekében.</p>
7. Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
<p>A kollégákkal, szülőkkel rendszeresen együttműködök. A tanulók érdekében kapott visszajelzéseket igyekszem felhasználni munkám során. Értekezleteken kinyilvánítom a véleményem, képes vagyok a kompromisszumra. Szakmai közösségekben aktív vagyok.</p>	<p>Kevés lehetőséget, időt adok a tanulóknak a véleményük kifejtésére, egymás közötti kommunikációra.</p>
8. Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
<p>Szakmai felkészültségem jó, pontos, precíz vagyok. Részt veszek intézményi innovációban, pályázatokban.</p>	<p>Ritkán fejlesztem pedagógiai kommunikációm. Ritkán elemzem a pedagógiai munkámat.</p>

Intézményen kívül is jó kapcsolatokat alakítottok ki.	
9. A környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselője és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök formálásának módja	
<i>Kiemelkedő területek</i>	<i>Fejlesztendő területek</i>
Tanulók figyelmét mindig felhívom a környezettudatosságra. Hulladékokból igyekszem oktatási eszközöket készíteni.	Előadások tartása, projekthét a környezettudatosság jegyében.

(Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat. 2013)

1.4. Személyes célok, feladatok a képzés során

Személyes célként fogalmaztam meg, hogy sikeresen abszolváljam a képzést és megfelelően teljesítsem a tantárgyakat. Minden tantárgyból igyekszem profitálni, hogy beépíthessem szakmai munkámban, ennek érdekében a beadandó dolgozatok, előadásokat a lehető legjobb ismereteim szerint igyekeztem elkészíteni. A képzésen megszerzett tudás birtokában szeretnék még jobb pedagógussá válni és olyan mentor tanár lenni, akihez kollégái bizalommal fordulhatnak.

2. A SZAKMAI FEJLŐDÉST ELŐSEGÍTŐ TANULÁSI EREDMÉNYEK

2.1. A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása

A dokumentumok bemutatása előtt röviden ismertetném a pedagógus kompetenciákat. Az első kompetencia a „Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás”. A pedagógus olyan feltételeket biztosít a saját műveltségi területe, tantárgya alapvető fogalmainak fejlődésének, összefüggéseinek, megismerési, problémamegoldási módszereinek, tantervi követelményeinek sajátosságairól, melynek hatására a tanulók kialakíthatják a gyakorlatban alkalmazható tudásukat. Képes az elméleti és tapasztalati tudásának önálló és integrált alkalmazására, valamint a tanulók előzetes tudására épít. Képes a különböző céloknak megfelelő stratégiák; a motivációt, differenciálást, tanulói aktivitást biztosító, a tanulók gondolkodási, problémamegoldási és együttműködési képességének fejlesztését segítő módszerek, szervezési formák kiválasztására és megvalósítására. Képes a hagyományos és az információs és kommunikációs technikákra épülő eszközök, digitális tananyagok hatékony és szakszerű alkalmazására. A speciális szakmai kompetenciák fejlesztési lehetőségeit átlátja, illetve ismeretekkel rendelkezik a tantárgyakon átívelő fejlesztési lehetőségekről.

A „Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók” a következő kompetenciánk. A szülői és fenntartói igények, valamint a tanulói személyiség, érdeklődés, képesség, előzetes tudás figyelembevételével a pedagógus képes megtervezni a tanmenetet, egy-egy tanulási- tanítási egységet és az óratervet is. A jelölt képes meghatározni a tanítandó tartalmakat, ezek struktúráját, logikai felépítését, kiválasztani a tanulás-tanítás megfelelő stratégiáit.

„A tanulás támogatása”: Ismeri és alkalmazza a legalapvetőbb tanulási-tanítási stratégiákat, valamint a tanulóközpontú tanulási környezet jellemzőit. A tanulási környezetek tanulási eredményességre gyakorolt hatásaival tisztában van. Az optimális tanulási környezet, tanulási légkör megteremtésekor figyelembe veszi a tanulók sajátos igényeit, ötleteit, kezdeményezéseit. Képes bizalomteljes légkört kialakítani. Fontos számára a tanulási képességek fejlesztése, és preferálja az élethosszig tartó tanulást.

Képes a tanulók motivációjára építeni, ezzel együtt az érdeklődést, figyelmet fenntartani és bevonni őket saját tanulási folyamatuk irányításába, tervezésébe, értékelésébe. Törekszik a tanulók tanórai, tanórán kívüli és iskolán kívüli tevékenységének összehangolására.

A tanuló személyiségfejlődése és az egyéni bánásmód érvényesülése érdekében a pedagógus képes olyan helyzeteket teremteni, amelyek elősegítik a tanulók értelmi, érzelmi, szociális és erkölcsi fejlődését. Pedagógiai gyakorlatokat képes elemezni és ezáltal reális képet kialakítani a tanulók világáról, a nevelés és a tanulói személyiség fejlesztésének lehetőségeiről.

A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése céljából a pedagógus a csoport és a csoportfejlődés pszichológiai, szociológiai, kulturális sajátosságainak ismeretében képes olyan pedagógiai helyzeteket teremteni, melyek elősegítik a tanulók közösségek iránti elkötelezettségét, amelyek alapján nyitottá válnak a demokratikus társadalomban való aktív részvételre, az emberi értékek elfogadására. Tudatosan szervezi a tanulói közösségeket, építő konfliktus helyzeteket teremteni.

„Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése”: Az értékelés folyamatáról, formáiról, módszereiről szakszerű tudása van. Az alapvető értékelési szabályokkal, összefüggésekkel tisztában van és elfogadja ezeknek a szükségességét. Meg tudja válogatni az értékelési módszereket és képes differenciálni a tanulók között. Az értékelés etikai normáinak eleget tesz.

„A környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselője és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök átadásának módja.” Megfelelő tudása van a környezeti nevelésről és a fenntarthatóság fogalmáról, alapelveiről és ezeket igyekszik beépíteni a pedagógiai tevékenységében. Képes a tanulók életkorához mértén bemutatni a fenntartható rendszereket és rávilágítani a globális problémákra és ezeknek a megoldási lehetőségeire. Fontosnak tartja a környezettudatosságot, ennek érdekében törekszik arra, hogy kialakítsa a tanulóknál az aktív cselekvés igényét és a felelős magatartást a fenntarthatóság érdekében, és ezért együttműködik közvetlen környezetével.

A pedagógus képes partneri együttműködésre a tanulókkal, kollégáival, az iskola más munkatársaival, a szülőkkel, és más szakemberekkel. Kommunikációjában segítő

szándékú, nyitott a konfliktushelyzetek feltárására, megoldására. Szakmai helyzetekben képes a nyílt és hiteles kommunikációra, valamint felismeri nehézségeit és ezt fejleszteni is tudja. Képes értelmezni szaktudományi és neveléstudományi szövegeket, valamint szakmai szövegek alkotására is.

„Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért”: Saját személyiségének fejlesztését gyakorolja, törekszik megtartani lelki egészségét, nyitott a környezeti visszajelzésekre. Saját tevékenységeinek másokra gyakorolt hatásait figyelemmel kíséri, ezek alapján reflektív módon igyekszik javítani. Tájékozódik a pedagógiai és a szaktárgyi szakirodalomban, képes elemezni, értelmezni e területek kutatási, fejlesztési eredményeit, tisztában van a pedagógiai kutatás, fejlesztés és innováció sajátosságaival. Képes egyszerűbb kutatási módszerek használatára. (Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat. 2013)

Egy beadandó dolgozatomban a személyiségfejlődésben gyakorolt hatások valósulnak meg, illetve, hogy bizonyos tanulóknak milyen problémáik lehetnek. Fontos beszélgetni a tanítványokkal, hogy megértsük a problémáikat és mint egy jó pedagógus segítsük, ha kell. Egyik dolgozatomban, ami az Ifjúkor pszichológiája tantárgyhoz készült egy esetet mutatok be, ahol egy tanuló pszichés problémákkal küzdött és nehézségei voltak a szociális kapcsolataiban.

Dolgozatomban egy 19 éves lányról írok, akit már 4 éve ismertem. A könnyebbség kedvéért Katinak hívom. Kati oda járt hozzánk karate edzésre, effektive edzőtársak voltunk, és az edzője is voltam a vezető edző mellett, (akit Lacinak fogok hívni), majd egy évig tanítottam testnevelésből is. Kati szorgalmasan járt edzésre, ott volt egy barátnője is, akivel természetesen sokat beszéltek. Mint edző és tanár sokat találkozunk a tanítványokkal és kialakul egyfajta kapcsolat. Nem csak az edzés a sport a fő, hanem igyekszünk beszélgetni, érdeklődni a tanítványok iránt. Aki edzésre jár hozzánk, nem csak az edzések miatt, hanem inkább a szociális közeg miatt is jár, hogy lehet beszélgetni, barátkozni, közös programokat szoktunk csinálni. Azt veszem észre a tanítványaimnál, mint az iskolában, mint edzésen, hogy igénylik ezeket a beszélgetéseket, hogy megkérdezzük tőlük, hogy vagy, hogy telt a napod, illetve mi a baj, az ember látja a jó és a rossz érzelmeket is a másikon.

Szóval Kati megfigyeltük elég szomorkás sokszor edzésen, illetve pont akkor tanítottam őt egy helyi középiskolában és az órákon láttam, hogy nem stimmel valami. Nyilván érdeklődtünk edzőmmel, hogy mi a baj, meséld el, mert látjuk, hogy valami nem stimmel. Katit sokszor láttam sírni iskolában is edzésen is, de nem a sport miatt, hogy nem sikerült volna valami, vagy rossz lett volna, hanem lelki eredetű gondjai voltak. Az alkarján is láttam vágás nyomokat, erre természetesen azt mondta, hogy macska karmolta meg, de az nem ilyen. Megjegyezném sajnos sok középiskoláson látok ilyen nyomokat. Természetesen nem hagyott nyugodni a dolog, edzőmet is kérdeztem ő mit tud, talán neki elmondta mi a baja. Hosszas beszélgetés során kiderült, hogy Kati apukájának olyan munkája van, hogy sokat költöznek. Kiderült Kati Budapesten született, onnan elköltöztek, aztán Fonyódra került, majd Kaposvárra. Nyilván egy fiatalnak ez a sok változás, hogy az egyik helyen lesznek barátai, de aztán fel kell hagyni velük, mert költözés van nem egyszerű. Kezdetben a szomorú hangulatot és a depresszív viselkedést ennek tulajdonítottuk csak.

Az utóbbi időben itt a járványhelyzet miatt online oktatás volt, minden be volt zárva, de mi, versenyengedéllyel tudtunk sportolni. Úgy gondolom ez egy nehéz helyzet egy fiatalnak nem csak tanulást illetően, hanem hogy nincs szociális szintér. A kortárs csoportjaival nem tud, vagy ritkán beszélni. Persze a mai világban a szociális platformokon tudják gyakorolni, de az más, sok a félre értés, nem tudják megbeszélni a dolgokat rendesen, vitatkoznak. Ebben az időszakban többet tudtunk edzeni és minden edzésen ott voltak a fiatalok, köztük Kati is. Szeretett köztünk lenni, társaságban volt, volt humor, viccelődés is. Amikor megnyíltak a vendéglátóhelyek közös összejöveteleket is szerveztünk. Termálba is rendszeresen szoktunk járni hétvégén futó edzés után. Egyik alkalomnál itt láttam Katin, hogy most az oldalán vannak vágás nyomok, megkérdeztem ez mi, erre a válasz nem akarok róla beszélni. Engem, de Lacit se hagyta nyugodni ez, természetesen próbáltunk vele mindig beszélni, hogy mi történt.

Egyik klubbársunknál tartottunk összejövetelt, főzőcskéztünk, ahol természetesen a beszélgetés sem maradhat el. Kati elég depresszív volt, hajtogatta, hogy utálja az iskolát, az életet, öngyilkos gondolatokat is megfogalmazott magában. Volt szerencsém beszélgetni vele négyszemközt és elkezdett megnyílni. Ebben a szituációban sok alkoholt ivott, lévén, hogy már 18 éves elmúlt, figyelmeztettük, hogy sok lesz, és vigyázzon, de „felnőtt” úgymond. (Ezt csak azért írom, mert nyilván az alkohol a gátlásokat legyűri és

ezért kezdhetett megnyílni nekem, de később mindenféle befolyásoltság alatt is elmondta nekem ezeket a dolgait.)

Kati elmondta, hogy otthon szokott inni, az alkoholt már megtudta venni. Elmondta, hogy sok szerelmi csalódása volt. Volt, hogy több száz kilométerre lévő fiú tetszett neki, akivel találkozott is, de a fiú kihasználta. Kati az idősebb fiúk társaságát kereste, mert elmondása szerint 30 egy- két évesek voltak a fiúk. Itt elmondtam, neki, hogy ne lássa szürkén a világot nem minden fekete és fehér, pozitív dolgokat is meg kell látni, érdemes tanulni, és nem linkeskedni, mert ezzel is voltak gondjai. Elmondtam, hogy az alkohol nem megoldás, néha egy- két pohár belefér, de azért, mert rosszul érzi magát, ne igyon, pláne ne nagy mennyiségben. Felhívtam a figyelmét egyrészt, hogy ne több száz kilométerre lévő személlyel ismerkedjen, hanem itt a közelben is tud, meg hogy saját korosztályában keresgéljen. Beszélgetésünk során az jött le nekem, hogy a szülei sokat dolgoznak, és nem foglalkoznak vele, de sajnos egyre több ilyen tapasztalok, hogy a szülők nem foglalkoznak a gyerekekkel, csak elküldik az iskolában, de azt már nem kérdezik meg tőlük, hogy mi volt, mit csináltak. Sajnos a felgyorsult világ miatt és a megfelelési kényszer miatt mindenki sokat dolgozik, túlórázik, szociális dolgokat online intézi, mintsem beszélgessen. A saját korosztályos fiúk ötletemre, azt mondta éretlenek, amiben van igazság, mert látom ezt a korosztályt, de akkor sem saját magánál jóval idősebbel kéne összejönni. Nem diagnosztizálni akarok, csak eddigi tudásom alapján gondoltam talán, hogy nem foglalkozik vele főleg az apja, mert mindig utazik, talán az apai szeretet, törődés hiányozhat neki, egy férfi minta, és egy apa komplexus alakulhatott ki. Sajnos ezzel többet nem tudtam tenni, mint elmondani neki a véleményem és igyekeztem megnyugtatni, lelket önteni belé.

Aztán elmondott egy olyan történetet, amire nem tudtam mit mondani és erre valóban nehéz bármit is reagálni. Elmondta, hogy volt egy fiú, akivel járt szintén 30 év feletti és agresszív volt vele. Irányítani akarta, megmondani, hogy ide mehatsz, oda mehatsz, ezt csináld, azt csináld – így már kitisztult, hogy mi lehetett a pityergések oka. Kati úgy érezte ez nem jó neki ez a kapcsolat, pláne, hogy volt mikor a fiú megütötte, Kati erősebb lány nyilván nem hagyta magát, de mégiscsak nő, de erre a fiú még erőszakosabb lett. Kati elmondta a fiúnak, hogy beszeretné fejezni ezt a kapcsolatot, de a fiú ezt nem vette tudomásul. A fiú többször kereste, hogy beszéljék meg, megváltozik, nem lesz olyan, mint amilyen volt, hát Kati elhitte neki és találkozott vele újból. A fiú erőszakos volt vele, és nekinyomta a falnak, és megerőszakolta. Mikor ezt abban a

sztuációban mondta, elpityeredett, én meg lefagytam. Próbáltam vigasztalni, meg kérdezni, hogy miért nem szólt valakinek, vagy jelentette fel. Valószínűleg még szerette, de akkor nem akarta és tiltakozott ellené. Kiderült, hogy Kati járt is pszichológushoz és mintha valami gyógyszereket is szedett volna. Azt mondta, hogy nem szereti szedni, mert nagyon leszédálja és nem tud megfelelően sportolni.

Ezek hallatán megmondom őszintén nem tudtam megfelelő tanácsot adni, nyilván, aki átélte ilyet annak ez szörnyű és nem lehet egyszerű az élete, de nem szabad itt sem feladni. Mondtam neki, hogy a sport nagyon jó, közösségben van, meghallgatjuk, fizikai aktivitás is jót tesz az idegrendszernek, levezeti a stresszt, de esetleg keressen más hobbikat is, ami leköti még. Kicsit megnyugodott, de belegondolni, hogy milyen lehet neki, azóta nem bízik meg a férfiakban, de ugyanakkor vágyik arra, hogy legyen mellette valaki.

Látom, hogy több időt kell szánni beszélgetésekre, de nem csak Katinál, hanem más gyerekeknél is. Számos történetet megtud az ember, és világossá válik, hogy az adott személy miért úgy viselkedik, ahogy. Sajnos a gyerekeket is ritkán hallgatják meg, iskolában is ritka, mert a legtöbb pedagógus, jó majd szünetben, nincs idő, haladni kell az anyaggal, de időt kell szánni ezekre a dolgokra, úgy gondolom. Azt látom, nem feltétlen megoldást várnak a gyerekek se, csak örülnek annak, ha meghallgatják őket, valakinek elmondhatja a problémáit.

Kati se megoldást várt, de örült annak, hogy meghallgattam, megköszönte. Kati az elején még lelkesen járt edzésre úgy tűnt, hogy jobb állapotban van, de aztán ahogy végzett a tanulmányaival, úgy az edzéseket is abbahagyta. Egyik tanulság ebből, hogy lehet tanácsokat adni a másoknak, de ő dönti el, hogy elfogadja azt vagy sem, másnak a bőrébe nem tudjuk beleképzelni magunkat, hogy mit élt át, mi lehet a jó neki. Úgy gondolom ez a történet a tanuló értelmi, érzelmi és erkölcsi fejlődésében nagy szerepet játszott, illetve a szociális közegben való érvényesülése is erősödött, mert utána szívesebben volt osztálytársakkal.

Ez a történet az én személyiségfejlődésemhez is hozzájárult, ugyanis az elfogadás képességét erősítette bennem, illetve, hogy jobban legyek empatikus. Sok gyereknek van lelki gondja, a családban nem jól működnek a dolgok és nem biztos, hogy a barátaik is megfelelőek ezért a pedagógusnak úgymond egy szülői, pszichológus szerepet is fel kell vennie. És itt kanyarodnék rá a pedagógus szerepekre, amiket egy dolgozatban ki is

fejttem. Ez a dolgozat a Pedagógus szerepei és munkatevékenységei című tárgyhoz készült.

A pedagógusnak többféle kompetenciával kell rendelkeznie, ilyenek a szakmai tudás, tervezési tudás, tanulás támogatása, személyiség fejlesztés, közösség fejlesztés, kommunikációs tudás, értékelési tudás- reflexiók, innovációs képesség. A Köznevelési törvény meghatározza a pedagógusok kötelezettségeit, melyek a következők: gyermekek személyiség fejlesztése, tehetség kibontakoztatása, különleges bánásmód, felzárkóztatás, erkölcsi fejlődés, hazaszeretet, családi életre nevelés, környezettudatosság, szülők tájékoztatása, emberi jogok, méltóság, tárgyilagosság, szakszerűség, nevelés, oktatás. Ezeket az értékeket kell közvetítenie egy pedagógusnak a diákjainak. (2011. évi CXCV. törvény)

A pedagógus egy olyan szakember, aki a tanulási folyamatot irányítja, segíti, egy lámpás, aki iránymutatást ad a leendő generációnak. A különböző köznevelési szinteken más szerep jut egy pedagógusnak. Más szerepben van egy óvodában, egy általános iskolában és egy középiskolában is.

Az örökös pedagógus szerepek az a tanítás, nevelés, ezek ugye elengedhetetlenek egy pedagógusnál. Egy pedagógusnak az általa tanított tantárgyat a lehető legjobban meg kell tanítania a tanulóinak. Nevelő munkát is végeznie kell, meg kell tanítani a gyerekeknek a szabályokat, az illetet, sajnos a mai világban egyre inkább megkell, mert otthon kevés időt szánnak a nevelési folyamatra. A pedagógus hivatalnoki szerepet is tölt be, számos adminisztrációt kell elvégeznie, mint a vezetés felé, mint a szülők felé. Zrinszky 1997-ben 3 csoportba rendezte a pedagógus szerepeket, melyek nevelői szerep, ami elsősorban domináns szülői, pótszülői szerep. A második a szakemberi szerep, illetve a tisztviselői szerep (domináns adminisztrátori, törvényértelmezői szerep). Sallai (1996) úgy véli a pedagógust meghatározó, befolyásoló tényezője a szaktárgyi tudás mellett a személyiségéből fakadó tényezők összessége. A pedagógusmesterség főbb komponensei: teoretikus háttér (önismeret, emberismeret), bizalomteli légkör megteremtésének képessége (empátia, kongruencia, elfogadás), szerepvisselkedés- biztonság (kommunikáció, gyors helyzetfelismerés, kreatív konfliktusmegoldás). Képes legyen az együttműködésre, pedagógus helyzetek felismerésére, elemzésére, valamint a mentális egészség. Szokoly 2009-ben 10 elemre bontja a pedagógus szerepeket. Tantárgyi szakember, módszertanos, iskolavezető- szervező, nevelési- osztályfőnöki, tervezési,

mérési- minőségbiztosítási, innovációs, tanácsadó, gyermek- és ifjúságvédelmi, szabadidő szervező. (Pribék, 2019)

A modernkorban új szerepek is megjelentek, a pedagógusnak pótszülőnek is kell lennie. Sok gyerek van, aki csonka családban nő fel és valamilyen szinten pótolni kell az egyik családtagot. Egy óvodásnál, elsősnél, aki a szüleitől egész nap távol van „anyáskodva”, „apáskodva” kell bánni, valahogy pótolni kell a szülői szerepet. Mellé állítanám a „pszichológus” szerepet is, mely inkább a középiskolás korosztálynál lehet jellemző. Itt meg kell érteni az ifjú problémáját, szeretik, ha meghallgatják őket, tanácsot adunk nekik. Sokszor a szüleivel nem beszél meg a problémáit, a barátaival megbeszelné, de nekik nincs élettapasztalatuk egy adott problémára, és legtöbbször azt a pedagógust kérdezik, akit kedvelnek, elfogadnak. Másik szerep lehet a terapeuta szerep, nagyon sok az SNI-s tanuló, nekik fejlesztés szükséges. Minden gyerekkel másként kell bánni, ehhez a pedagógusnak alkalmazkodnia kell. A facilitátor szerepben a gyermeket aktivizálni kell, sok a motiválatlan gyermek, őket fel kell húzni. Egy pedagógusnak menedzsernek is kell lennie, meg kell szerveznie az osztálykirándulásokat, ünnepélyeket, vezetőként az osztályok ebédeltetését például. Ugyanakkor támogatnia is kell a tanulókat. Rendezőként a műsorokat megszervezni. Szakértőnek, tanácsadónak is kell lenni. Kutató-fejlesztőnek, a pedagógus is mindig tanul, továbbképz magát. Team- munkatársként a kollégákkal való együttműködés, illetve a szülőkkel. Innovátorként új dolgokat kitalálni, megújulni, érdekesebbé tenni egy tanulási folyamatot, ide a környezettudatosságot is beleérthetjük. Alkotó is lehet, ha valamilyen könyvet, publikációt készít. Pályázat íróként is olykor- olykor meg kell felelnie. Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy a pedagógus személyisége, tevékenysége összetett, számos területen helyt kell állnia. (Hercz, 2015)

Az említett szerepekből szerepkonfliktusok is adódhatnak, Gomelauri (1976) szerint ez egy olyan helyzet, amelyben az egyén számára összeegyeztethetetlen igények, elvárások ugyanabban az időintervallumban jelentkeznek és kereszteződnek. Három típust különböztet meg: szerepek közti konfliktus (egyén nem képes több szerepnek megfelelni), szerepen belüli konfliktus (szerepküldőtől nagyon eltérő elvárások fogalmazódnak meg a szerep betöltőjével szemben), személy- és szerep közti konfliktus (túlterhelés, alacsony jövedelem- másodállás- feladat nem megfelelő elvégzése). (<https://videopszichologus.hu/szakterulet/szerepkonfliktusok-kezelese>)

Más szemlélet szerint lehet szerep- én konfliktus, ami azt jelenti, hogy amikor az egyénnek olyan szerepet kell vállalnia, ami nem illik az egyéniségéhez. Lehet státuszinkongruencián alapuló konfliktus, amikor az ember „ranton alulinak” érzi magát, a társadalom nem becsüli meg, vagy a főnöke alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkezik, mint az egyén maga.

A következőkben két esetet szeretnék bemutatni. Egy vidéki általános iskolában óraadóként dolgoztam, mint testnevelő tanár. Az igazgató kért meg engem, hogy tanítsak ott, és kemény legyek a tanulókkal, követeljek meg mindent, ami értelemeszerű. Ez egy hátrányos helyzetű iskola. Mivel óraadó voltam, volt főállásom, ezért az 5 testnevelés órát 3 napra osztották szét nekem. Az első órákban elmondtam a tanulóknak, hogy mik a követelmények, mit várok el tőlük, legyen felszerelésük, ne hiányozzanak, aktívan vegyenek részt az órán. Nyolcadik osztályban volt egy lány, aki nem igazán tudott beállni a sorba. Bejött rágóval a szájában, nem öltözött át, női gondjai voltak rendszeresen stb. Mindig figyelmeztettem, hogy így nem tudom értékelni a munkáját, nem fog tudni átmenni. Mikor órán volt, se nagyon csinált semmit, bukásra állt. A helyzetet az sem segítette, hogy mindig kitaláltak valami programot nekik ide kell menni, oda kell menni, az igazgató is mindig kérte, hogy mentsem fel, ugye heti 3 nap találkozom velük, ha egyszer hiányzik az dupla órát jelent. Többször volt konfliktusom az igazgatóval, mert úgy hívott oda, hogy rendes órákat tartsak, tegyek eleget a munkakörömben foglaltaknak, ennek ellenére, sokszor felmentést kért az adott tanulónak. Mikor nem volt ott a tanuló, persze nem csak ő, másoknál is megtapasztalható volt, beírtam hiányzónak őket, amiket mindig leigazoltak, csupán csak azért, hogy ne legyen sok a hiányzás. Már itt éreztem, hogy hiába akarok szigorú lenni, megkövetelni a rendet, ha nem támogatja a vezetés. A jéghegy csúcsa, mikor a félévi osztályzásra került a sor és bukásra állt a tanuló. Az igazgató behívatott, hogy ne buktassam meg, de ami a poén, hogy négyest adjak a tanulónak, itt összevesztem vele, mert úgy éreztem az én munkámat degradálja le, hogy ez csak egy testnevelés tantárgy. A lány tanult volna tovább és kellett neki a jó jegy, de testnevelésből lusta volt. Igazgatói nyomásra négyest adtam a tanulónak, azzal a megkötéssel, hogy a következő félévben összekapja magát és dolgozik rendesen. Itt láttam, hogy értelmetlen erőlködnöm, mert úgyis jobb jegyet kell adnom.

A következő esetem, egy középiskolában dolgoztam, szintén óraadóként, testnevelést tanítottam. Itt is hasonló volt a helyzet. Egy renitens osztály volt, akik nem akartak mozogni, nem öltöztek át. Sokadik alkalommal meguntam és dolgozatot

irattattam velük testnevelés elméletből, természetesen olyan kérdéseket tettem fel, amiket órán megbeszéltünk, tudni kellett. Az osztály felének egyes lett a dolgozat és behívatott az ottani igazgató, hogy nem kell ennyire komolyan venni a tanítást. Ez is egy negatív pont volt a tantárgyamat illetően. Mikor megdolgoztattam az osztályt, akkor is behívtak, hogy ne tartsak kemény testnevelés órákat. Úgy éreztem semmi se jó, amit csinálok, pedig csak a munkám végeztem. Kezdő pedagógus voltam, friss diplomával a kezemben. Ekkor tájt jött a Covid és online oktatásra került a sor. Online feladatokat adtam a gyerekeknek, sokan megnyitották, megcsinálni már kevesebben, és a többség meg se nyitotta a feladatokat. Persze vezetői utasításra jegyet kellett adnom a tanulóknak. Nincs munka egyes. Az egyesek miatt is az igazgató behívatott, hogy át kell javítanom, nem lehet ennyi egyes. Ezekből a történeésekből azt látom a testnevelés a legutolsó a sorban, minden más fontosabb, pedig az egészségnek kellene elől lennie. Ezt erősítette, egy szülő levele, melyben azt írta, hogy túl nehéz feladatot adok a gyerekeknek. A feladat az volt, hogy egy általam küldött testnevelési szöveget el kellett olvasni és egy rövid vázlatot kellett írni belőle. A szülő is megkérdőjelezett, mindenki ért a testneveléshez?!

Megemlítenék egy másik esetet is, hogy gyógytestnevelőként, mivel kell szembesülnöm. A gyógytestnevelés háttérbe van szorítva, pedig nagyon fontos fejlesztő hatással bír, ortopédiai, belgyógyászati elváltozásokat fejlesztünk. Mindig gyógytestnevelés óráról kérik el a tanulókat más fejlesztésre, gyakorlásra, zeneiskolára, és még sorolhatnám. Nem látják a gyógytestnevelés jelentőségét. Meg van az előírás NAT-ban is benne van, de a feltételek mégse adottak, így nem lehet eredményt elérni. A törvényileg előírt 3 gyógytestnevelésből (2 szárazföldi, 1 vízi), csak 2 óra valósul meg jobb esetben, tudok olyanról, hol valahol csak 1, illetve szakemberhiányból adódóan, kevés az óraszám vannak ellátatlan gyerekek. Elvárják, hogy legyen eredmény, de egy csoportban 16 fő van és a 16 gyerekből legalább 5 féle diagnózisú tanuló van, differenciálni nehéz, főleg úgy, ha a csoportok még úgyse homogének, hogy azonos korosztályú tanulók vannak együtt. Több sebből vészik ez a tantárgy. Az infrastruktúra se jobb, testnevelés órák mellett gyógytestnevelést tartani nem mindig könnyű, egy teremben 3-4 osztály együtt, nagy hangzavar, nem lehet érteni egymást, rosszabb esetben tornaterem sincs, ilyenkor kisterem, folyósó, aula jön szóba, ami balesetveszélyes, ilyenkor ki lesz a hibás?! Másik probléma, hogy Gyógypedagógiai Intézményben értelmi fogyatékosok, autisták alkotnak egy csoportot, 8-16 fő 1 pedagógusra. Egyedül vigyek el ennyi gyereket, akik nem is értik mi a feladat, végrehajtani bármit azt se nagyon tudnak,

olyanok elől veszik el a helyet, ahol jobb eredményeket lehetne elérni. Többi órán ennyi gyerekre legalább két pedagógus van, de tőlem elvárják, hogy egyedül tanítsam őket.

Az említett esetekben szerepen belüli konfliktus volt, más szerepet akartak rám ruházni, mint ami, úgy gondolom megoldásként a testnevelés tantárgyat is egyenlő tantárgyként kellene kezelni, el kéne fogadni, hogy az egészség, a mozgás fontos, és itt is követeljük meg a tanulóktól a dolgokat, ezek ki hatnak az egész életükre majd. Minimális elvárásokat, ha nem tudnak teljesíteni akkor már nagy a baj. Megfelelő körülményeket kell teremteni, eszköz, hely szempontjából, illetve a csoportokat is kellőképpen kéne meghatározni, hogy tényleg homogén legyen. Az elvárások a vezetőség, minisztérium szerint is nagyok, mert a valóság nem ez, testnevelés kapcsán is nincsenek meg a feltételek a mindennapos testneveléshez. Hely-, és eszközhiány van a legtöbb iskolában, arról nem is beszélek, hogy szakember hiány is, és sokszor nem is szakos tartja az órát, amin legtöbbször nem is történik semmi. Ezeket a dolgokat kellene globálisan átgondolni, megreformálni.

A kommunikáció és szakmai együttműködés, mint olyan, nem minden esetben pozitív. Több negatív tapasztalatom volt ebben, hogy nekem kellett alkalmazkodnom, mert a vezetőség nyomást gyakorolt rám. A pedagógus legfontosabb szerepe a példamutatás ezért a vezetőnek együtt kell működnie a kollégájával, hogy megfelelő útra tereljük a tanítványokat. A testnevelés, vagy a gyógytestnevelés, mint tantárgy úgy érzem nincs eléggé megbecsülve. Kötelező, de kevés helyen ismerik el a fontosságukat, pedig az egészséges életmód része az aktív mozgás, megfelelő táplálkozás, személyi higiéné. Ha a tanuló azt érzi, hogy bármit megtehet, mert az igazgató mellette van, még kevesebb presztízse lesz a tantárgynak. A szakmai elköteleződésem megvan elég erősen, de a testneveléshez adott feltételek nem mindig adóttak. Sokszor terem hiánnyal küzdünk, esős, hideg időben az udvaron nem lehet megfelelő órát tartani, valamikor megfelelő eszköz sincs, hogy érdekes, kreatív órákat tartsunk.

Dolgozatomban látszik, hogy egy jó pedagógusnak mennyi oldala van, a tanulók megfelelő személyiségfejlődéséhez minden, vagy legalábbis a legtöbb arcunkat meg kell mutatnunk, hogy jó irányba fejlődjön a tanulónk. Fontos a szakmai tudásunk, ezzel leszünk hitelesek a tanulóknak, de az érzelmi oldalát is meg kell mutatnunk a tanulóknak, fontos, hogy empátikusak legyünk bizonyos helyzetekben. Testnevelés órán még inkább, ha fél valamitől, vagy fáj valamilye, akkor más feladatot kap a tanuló. Ha a gyerek azt

látja, hogy a semmire megkapja a jó jegyet, vagy le lesz igazolva a felszerelési hiánya például, akkor milyen felelősségtudata lesz, hogyan fog így majd később az egyetemen vagy a munkahelyen helyt állni. A pedagógusnak következetesnek kell lennie, és minden tantárgyat egyenlő módon kell kezelni. Úgy gondolom a kollegialitás nagyon fontos, hogy egymás között mi a pedagógusok kiálljunk egymásért és segítsük egymást.

A pedagógus szerepekhez hozzátartozik, hogy alkalmazkodnunk kell a különböző helyzetekhez, amik lehetnek környezeti vagy személyi különbségek is. A lényeg, hogy minden helyzetben helyt kell állnunk és a tudásunk legjavát kell előtérbe hoznunk. A folyamatos továbbképzések ebben nagy szerepet játszanak. A következő leírásom „Az integráció és szegregáció kérdései” tantárgyhoz készült, melyben az integrált nevelést szeretném bemutatni, hogy egy pedagógusnak milyen nehézségei lehetnek, pláne, ha nem gyógypedagógus az illető.

Az integráció a speciális nevelési szükségletű gyermekek, fiatalok beilleszkedését jelenti a többségi nevelési- oktatási intézményt látogató gyermekek, fiatalok közé. Az együttes tevékenység a fő cél, illetve az alkalmazkodás, elfogadás mindkét részcél adni és kapni elv alapján. Az integrált nevelés lehet lokális, mikor közös épületben folyik a sajátos nevelési igényű gyermekek fejlesztése ép társaikkal, de a gyermekek között nincs kapcsolat. Lehet szociális integráció, a tanórákon külön csoportokban folyik a sajátos nevelési igényű tanulók fejlesztése, de a tanórán kívüli időben együtt vannak társaikkal. A funkcionális integráció során az együttnevelés, együtt fejlesztés minden tanórára és foglalkozásra kiterjed, de itt is lehet részleges vagy teljes. (Kőpatakiné, 2011)

A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálatnál dolgoztam négy tanévet, mint gyógytestnevelő tanár. Utazó formában láttuk el a tanulókat. Számos vidéki iskolában tanítottam és sok különböző tanulóval találkozhattam. A hátrányos helyzetű településeken teljesen más tanítani, mint egy városi iskolában.

Az egyetem elvégzését követően úgy éreztem bedobtak a mélyvízbe, ugyanis a Pécsi Utcai Általános Iskola lett az egyik ellátott intézményem. Itt láttam, hogy megdőlt az, amit az egyetem tanítottak, teljesen másként kellett bánni a tanulókkal, illetve máshogy kellett a tananyagot eléjük tárni. Szerencsés voltam, hogy az ottani pedagógusok segítettek, hogy megtaláljam a hangot a gyerekekkel. Az is pozitív volt, hogy egyrésztől férfi tanár vagyok, és ezáltal határozott személyiséggel meg tudtam ragadni a figyelmet. Kezdeti időkből nem volt könnyű a sajátos rendszeremet felépíteni, mert nem

igazán akartak átöltözni. Később aztán a játékos, érdekes óráknak köszönhetően megszűnt ez a probléma. Inkább a lányoknál állt fel az a helyzet, hogy nem szerettek mozogni, ezért nem öltöztek át. Volt néhány vitám a szülőkkel is, hogy megértessem velük, miért jó a gyógytestnevelés, miért kell a gyermekének az órán aktívan részt venni, illetve, hogy az órán mellőze az étel, ital fogyasztást, rágózást. Be kellett valljam magamnak nem sok fegyelmezési eszköz volt a kezemben, mert, ha egyest írtam be nekik, nem érdekelte őket, illetve a beírások se rettentették el őket. Kompromisszumot kötöttem velük, tudtam, hogy szeretnek játszani, focizni és megbeszéltem velük, hogy minden órán 10-15 percben játék lesz, amit szeretnének, de előtte rendszeren végig kell csinálniuk az órát. Ez a rendszer nagyon jól is működött. A pedagógus kompetenciáim közül a kompromisszum készség és a tanulás játékba integrálása, mint olyan erősödött bennem a pályám elején. Fontos volt, hogy határozott és következetes legyek, különben nem fogadtak volna szót a tanulók. Meg is szerettem az ott lévő tanítást, aztán sajnálatos módon az iskolát bizonyos okok miatt bezárták, ami senkinek se volt jó.

Már harmadik éve dolgoztam egy hátrányos helyzetű vidéki általános iskolában. A tanulók között voltak BTMN, SNI papírral rendelkezők. Ebben az intézményben óraadóként is dolgoztam, mint testnevelő tanár. Szinte minden osztállyal találkoztam és hasonló problémák vannak mindenhol. A legfőbb baj a fegyelmezéssel van. A gyerek nem azt csinálja, amit mondok, hanem rosszkodik, bohóckodik, a társait szórakoztatja. A másik probléma, hogy még ügyetlen is a mozgáshoz, nem is akarja, nehéz őket megtanítani bármiféle mozgásra. Az értelmi képességekkel is nagy bajok vannak, ugyanis a bonyolultabb, összetettebb mozgásformákat nem tudja lekövetni, a nehezebb játékokat nem érti, nem fogja fel, amit egy másik intézményben, ugyanazzal a korosztállyal például simán meg tudok csinálni. Sok időmbe telt, de szerencsére itt az átöltözéssel már nincsenek problémák, azokat a lányokat is rá tudtam venni a mozgásra, akik eddig semmit nem akartak csinálni. Határozott, következetes jellemem kellett ahhoz, hogy kialakítsak egy rendet, munkakörnyezetet, amiben kellőképp lehet dolgozni. A tanulók figyelmével is sok probléma van, ugyanis 20 perc után már látom, hogy elfáradtak, akkor bomlik a rend, ilyenkor kiszoktam zökkenteni őket az adott feladatból, és egy játékot szoktunk játszani. Utána tudunk tovább haladni a munkával. Több osztályban van olyan magatartás zavaros gyerek, aki nem tud meglenni a társaival. Valakit mindig kell bántania akár szóban, akár fizikálisan. Sajnos ezeknél a tanulóknál az figyelhető meg, hogy ugyan van szülő, de a szülői háttér a nevelés, szocializáció hiányos, nincsenek fegyelmezve a

gyerekek. Nekünk pedagógusoknak kell az oktatás mellett az alap nevelési feladatokat is ellátnunk, de mikor haza tér a tanuló, ugyanazt a rossz mintát látja, és követi.

Egyik osztályban volt egy tanuló, Dávidnak fogom szólítani. Szóval Dávid 7. osztályos és enyhe értelmi fogyatékos. A kifejező készségével is bajok vannak, nehezen lehet érteni, hogy mit beszél, mert nem artikulál rendesen. Ugyanakkor nagyon sokat beszél és ezt hangosan teszi óra közben is, több kollégát zavarja, köztük engem is, de rá szól az ember akkor elcsendesedik, de később folytatja tovább. A mozgásos koordinációja nagyon fejletlen, nem tud ugrani, szökkenni, normálisan futni, és ő egy átlagos osztályba jár. A mozgásos gyakorlatoknál lehet látni, hogy ég és föld a különbség közte és a többségi tanulók között. Értékelésnél is számba kell vennem, hogy őt nem osztályozhatom úgy, mint a többieket, ezt meg is mondtam az osztálynak és el is fogadták. Sajnos gyerekeknél előfordul a gúnyolódás és őt is bántják a megnyilvánulásai miatt, de szerencsére már egyre kevesebbszer. A többi kolléga is másképp kezeli őt, külön feladatokat kap, hosszabb időt biztosítanak számára. Egy integrált osztályban nagyon fontos a differenciálás és ezt testnevelés órán én is megteszem, könnyíték a feladaton, vagy más jellegűt adok neki. Dávidnak véleményem szerint, valamilyen mozgásos terápiában kellene részesülnie. Én, mint TSMT terapeuta úgy látom, ez kellett volna neki alsós korában. A finomkoordinációja nagyon fejletlen ez a labdás feladatoknál meg is látszik, nem tudja, vagy csak nehezen kapja el a labdát, de az írásképén is meglátszik. Egy ilyen osztályban, ahol van integrált gyermek a többiekkel el kell fogadtatni a tanulót, nem szabad csúfolni, bántani, és be kell vonni őt is ugyanúgy a közösségbe. A közösségépítésben fontos, hogy a tanulók jól ismerjék egymást és megtanulják elfogadni egymást.

Gyógytestnevelőként egy Gyógypedagógiai Intézményben is tartottam foglalkozásokat. Ebben az intézményben megfigyelhető, hogy speciális iskola, valóban olyan tanulókkal foglalkozik, akik sajátos nevelési igényűek. Az intézmény akadálymentesített, kerekesszékes tanulók és gyengénlátók is biztonsággal tudnak közlekedni. Az osztály létszám csökkentett, a pedagógusnak kevesebb tanulóval kell foglalkoznia, és van mellettük egy segítő pedagógus is. A pedagógusok speciális taneszközöket használnak. Az iskolának a fő feladata az életre nevelés, hogy önellátóak legyenek a tanulók. Saját magukat el tudják látni és a kevésbé sérültek valamilyen szakmát tanulnak, hogy a munkaerőpiacon is helyt tudjanak állni. Az intézményben óvoda, általános iskola és szakiskola is van.

Számomra nehézséget okozott az itteni foglalkozások tartása, ugyanis nekem 16 fős csoporttal kell dolgoznom egyedül. A csoportos vegyes diagnózisú tanulók, mindenkinek más gyógytestnevelés elváltozása van, illetve vannak közöttük enyhe, közép súlyos értelmi fogyatékosok, autisták, Down-szindrómások, látássérültek, tanulási, magatartási zavarosok. Szóval vegyes csoportom van, amit az is nehezít, hogy a tornaterem, ahol a foglalkozásokat tartom kicsi, és egyszerre párhuzamosan 2-3 osztállyal tartok órát. A tanulók figyelme vándorol és nem mindig rám figyelnek, hanem ha történik valami a másik osztályban akkor azt nézik. A feladatok nehézségét tekintve is lejjebb kellett raknom a mércét, alap gyakorlatokkal kooperálok és ezeket ismételtetem minden órán, hogy az alapmozgásokat megtanulják és abban ügyesedjenek. Mindemellet az általános erősítésre is nagy hangsúlyt fektettem gyógytestnevelés szempontból. Több gyerek van, aki nem tud nagy csoportban dolgozni, van, aki türelmetlen és nem várja meg a többit, le akarja lökni a társát egy akadályról, mert az lassú. Őket türelemre is tanítom, hogy meg kell várni a társát, fontos az együttműködés. Van olyan, aki nem képes végrehajtani a feladatot, mert magában el van, forog maga körül, őt rá kell vennem, hogy a feladatot csinálja, illetve azt is, aki mindig mást akar csinálni, mint ami a feladat. Olyan is van, aki fél a nagy létszámtól, nem akar tömegben dolgozni azt is valahogy rá kell bírnom a mozgásra. Aztán mivel az értelmi képességekkel van probléma egy feladatot, gyakorlatot, többször is be kell mutatnom a tanulóknak. A nehézségek ellenére nem tudok panaszkodni, mert mindegyik tanuló jószándékú és látom bennük, hogy igyekeznek, lelkesek, akarnak, csak nem mindig megy könnyen minden. Azt figyeltem meg náluk, hogy nem mindig a határozott attitűd a nyerő, hanem a közvetlen, „baráti” hozzáállás.

Összességében az integrált nevelésnél nagy szerepe van a csoportlétszámnak, ugyanis kisebb csoportokban jobban tudnak fejlődni a tanulók, és ha azonos problémákkal küzdenek még könnyebb a munka, ugyanakkor az alkalmazkodás, az elfogadás nagy erővel bír náluk. A tanulókat motiválni kell, akár valamiféle jutalommal, akkor jobban hozzálátnak a feladatnak. Bizonyos esetekben hangulatuk alapján nem igazán lehet velük dolgozni, ilyenkor játékos formában kell nekik a foglalkozásokat megtartani.

Az integráció kérdése nehéz egy-egy oktatási intézményben, de az esélyteremtés mindenkinek megjár. Nem gyógypedagógusként nehéz ennek eleget tenni, de empátiával sokat segíthetünk a tanulóknak. A dolgozat megírásakor végig tudtam gondolni a pályán töltött időmet. Nagyon sokszínű, különböző intézményekben volt lehetőségem dolgozni.

Voltak hátrányos helyzetű tanulók, sajátos nevelési igényű tanulók, akikhez sok türelem, megértés és másfajta módszerek kellenek. A cél mindenhol ugyanaz személyiségfejlesztő hatást gyakorolni a tanulóra, közösségbe tudjon integrálódni és a tananyagot megtanítsuk nekik. A megfelelő oktatás eléréséhez fontos az optimális csoportlétszám, amit vagy meg tudunk határozni, vagy új stratégiát kell alkalmaznunk.

Az előbbi példákban kiindulva nagyon fontos, hogy a pedagógus megtervezze a tanulási folyamatot. Egy jól megtervezett egységben a tanulók könnyebben sajátítják el a tananyagot, és az értékelésük is jobb lesz. A tanulókat mindig értékelni kell, motiváló hatású és megerősítést kap a tananyag feldolgozásában. A következő dolgozatom „Tervezés, a folyamat segítése és értékelése” tantárgyhoz készült, mely segít abban, hogy egy átfogó képet kapjunk hogyan, miként kell pontosan megtervezni a tanulási folyamatot. Röplabda kosárlabdára terveztem egy stratégiát, hogy miként oktatom és mi lesz az értékelése a tanulóknak. Szakirodalomként Vladimir Hancik: Röplabdaedzés című könyvét használtam fel, melyben a kosárlabda oktatásmódszertanát elemeztem. Tanári dominanciájú stratégiát választottam, ami direkt, vagy deduktív oktatásnak felel meg.

A direkt oktatás egy olyan stratégia, amely egy adott célból kiindulva, leginkább készségek tanítását segíti. Cél, a gyors és eredményes készségtanítás. Ez a stratégia kiváló az egyes sportági alaptéchnikák tanítására, illetve az egyes mozgásformák tökéletesítésére. Oktatási alapelvek, hogy a világos célokat elemeire bontjuk, határozott, nem autokratív tanári irányítással végig vezetjük a tanulókat az elsajátítás menetén. A stratégiát deduktív jellegű tananyag feldolgozás jellemzi. A mozgástanítás az általánostól kiindulva halad a részek feldolgozása felé. A tanuló a mozgás egészét végzi, a tanár a mozgásrészek javítását. A direkt oktatási stratégiánál a tanári tevékenységen van a fő hangsúly, lépései: célkitűzés, előzetes ismeretek felidézése, ismeretek átadása, bemutatás, irányított gyakorlás, megértés ellenőrzése (visszacsatolás), kiegészítő oktatás, ha szükséges, végül gyakoroltatás más összetettebb helyzetekben. Jelentős szerepe van a tanári magyarázatnak, szemléltetésnek, a tanár határozott irányításának, a tanulók egyéni gyakorlásának. (Bíró, Bevezetés a sportpedagógiába)


Mennyire illeszthető a stratégia a tanítási egységek tervezésébe?			
	Bevezetés		Kevésbé
			Nagyobb erőfeszítéssel
Gyakorlat alkalmazása	Új tudás	Reflexiók	Minimális erőfeszítéssel
	Értékelés		Természetes módon

(1. ábra: saját készítés)

Egy tanítási órát fogok bemutatni a választott stratégia mentén. A fenti ábrán látható, hogy a direkt oktatás a bevezető részben nem nagyon kap szerepet, ez csupán csak azért, mert egy általános, illetve labdás bemelegítés történik itt, nem az óra fő témáját boncolgatja. A fő részben a röplabda kosárérintés oktatása, gyakorlása valósul meg. Először magát a kéztartást oktatom, tehát a kosárérintés kialakítása, ezt párokban tudjuk megoldani. Következő lépés az ülésben végrehajtott kosárérintés. „A” tanuló, dobja „B” tanulónak a labdát, aki kosárérintéssel visszajátssza a társának a labdát. Utána féltérdelésből hajtják végre ugyanezt a feladatot, annyi különbséggel, hogy a labda visszajátsszás pillanatában féltérdről hajlított állásba helyezkedik a tanuló. Végül állásból hajtják végre ezt a feladatot. Fontos, hogy a lábmunka összhangban legyen a karmunkával. Ez eddig egy ismétlés volt, mert idáig eljutottak az eddigi órákon, az új anyag az alkalmazás lesz, ami annyit tesz, hogy most már nem dobják a labdát egymásnak, hanem háló felett kosárérintéssel játsszák a labdát egymásnak oda vissza. Minden egyes gyakorlatnál én, mint a tanár, elmagyarázom a helyes technikát, felhívom a figyelmet a hibákra, illetve bemutatok minden gyakorlatot.

Lehet is látni, hogy az új tudás kevésbé befolyásolja a stratégiát, mert csak más kiindulópont volt, előzetes ismeretek stabil alapokon vannak. A legfőbb a gyakorlás, az alkalmazás, hogy mennyire tudják alkalmazni az adott szituációban, illetve az óra végi játékokban is megjelenik az alkalmazás. Ezért a folyamatos reflektálásnak is nagy szerepe van, mert javítani kell folyamatosan, hibákat kiemelni, kijavítani.

A következő ábrán azt láthatjuk, hogy mely tanulási stílusokhoz illeszkedik a legjobban a direkt oktatási stratégia.

Mely tanulási stílusokhoz illeszkedik a legjobban?			
	elsajátítás	interperszonális	
siker			kapcsolatok
érdeklődés			kreativitás
	megértés	önkifejezés	

(2. ábra: saját készítés)

Az ábrán láthatjuk, hogy többé kevésbé egyenlő arányban van jelen minden stílusban. Ugye a megfelelő technika nélkül nem fog sikert elérni a tanuló. Ha nem sajátítja el a megfelelő mozgást nem lesz sikeres. Kosárérintésnél, ha valamelyik lépcsőfoknál elakad, nem tud tovább menni a feladatokkal, ami azt eredményezi, hogy a háló felett nem fogja tudni átjátszani a labdát, ami később odáig vezet, hogy rendes játékban, nem fog pontot szerezni a csapatának, nem tudja feladni a labdát, romlik az esélye a győzelemre. A győzelem motiválja a tanulókat, mint minden siker. Testnevelés órán osztályzás is van, tehát ott is a sikeres elsajátítást osztályozom, értékelem, hogy megfelelően tudja-e végrehajtani. A tanuló maga is látja, hogy hol tart, mennyire sikeresen tudta elsajátítani a megfelelő technikát. Értékelésnél előbb a tanulót szoktam megkérdezni hányasra értékeli magát, és megfelelő önismeret fejében jól szokták elmondani. Utána elmagyarázom neki, hogy miért annyit kapott érdemjegyben. Szóval több szempontból fontos, hogy a stratégiánknál ehhez a stílushoz illeszkedjen.

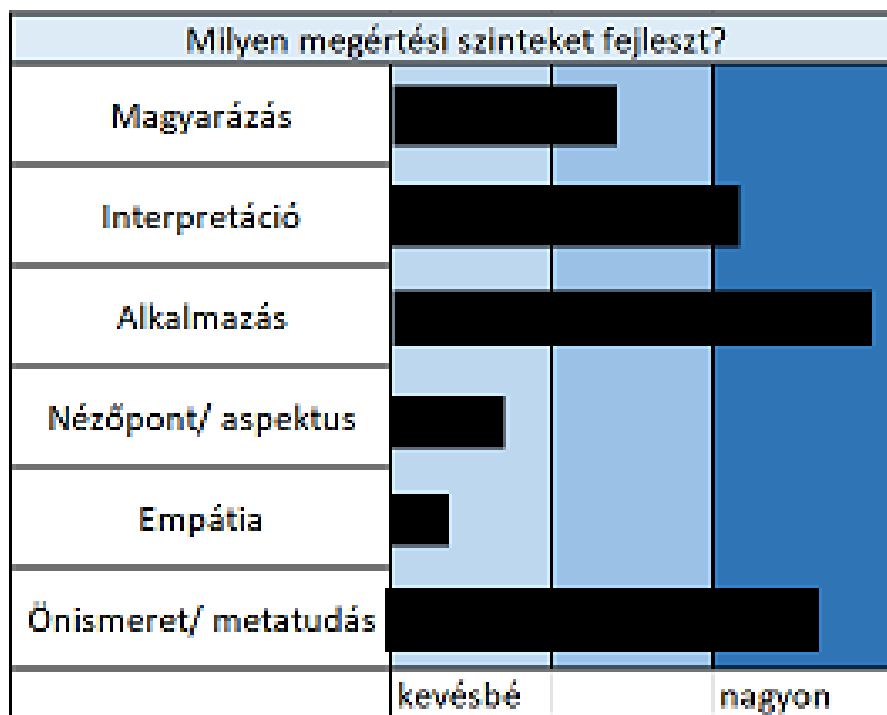
Aztán az érdeklődés, megértés, ami nagyon fontos. Ha nem érdekli, nem érti meg miért kell megfelelően elsajátítani a megfelelő technikát, gyenge motiváció hiányában nem lesz képes a feladatot végrehajtani. Értse a kosárérintés felépítését, hogy miért ülésből kezdjük, és haladtunk lépcsőzetesen felfelé állásig, mert nem csak karból kell végrehajtani, hanem a lábmunkával összhangban. Megfelelő súlyponti helyzetet kell alkalmazni, illetve a kineztezis is mérvadó. Ennek tudatában érdeklődik, meg akarja csinálni jól, gyakorol sokat, és egyrészt jó osztályzatot tud szerezni, másrészt lesz sikerélménye, illetve játékot fog nyerni, netalán elmegy verseny szinten röplabdázni, vagy ha nem is a szabadideje hasznos eltöltését ezzel a játékkal fogja eltölteni.

Az interperszonális, kapcsolat stílus is ugyanolyan elengedhetetlen. A röplabda csapatjáték, együtt kell működni a társakkal, csapattal. A deduktív oktatásnál, már a

legelején párosával dolgoznak. a két embernek egész órán össze kell csiszolódnia, együtt kell mozogni. mikor dobja a labdát, megfelelő ritmusban kapcsolják be a karmunkát, és a lábmunkát. A gyakorlásnál, hogy ne szivassa egyik a másikat, hanem pontos átadásokat adjanak egymásnak, mert itt a gyakorlás a cél. Játéknál, meg ugye a csapatnak kell együtt dolgozni, figyelni egymás reakcióit, beszélni, bizonyos szinten ismerni kell a csapattársát, magasabb szinten meg elengedhetetlen.

A sport, a testnevelés az egyik fő olyan tevékenység mely lehet, szabadidő eltöltés, munka, ahol a kreativitás és önkifejezés megfigyelhető. Ha a tanuló felismerte, hogy sikeres ebben a mozgásformában, sportágban és verseny szinten úzi majd képes, ez lehet egy megélhetési forma számára, mint versenyző vagy később edző, testnevelő. Ez az egyik önkifejezési mód számára, meg, hogy tud mit kezdeni magával például egy nyaralás során, nagyon jó közösségépítő ereje is van. Személyiségfejlesztő hatása is van, győzelem, vereség elfogadása, kezelése. Ha ügyes a gyerek a kreativitása is jobb lesz. Játékhelyzetekben észreveszi hova kell helyezkedni, hova játssza a labdát.

A következő ábrán azt láthatjuk, hogy milyen megértési szinteket fejleszt a stratégiánk. Ez az ábra erre az egy órára vonatkozik, mert egy egész egységet tekintve, más arányban lesznek jelen az alábbi szintek.



(3. ábra: saját készítés)

A magyarázás közepesen van jelentősége, előtte lévő órákon nagyobb jelentősége volt, mert el kellett sajátítani az alapokat, itt már tudják, kevesebb magyarázattal is megértik a feladatot. Interpretáció, jelen esetünkben a bemutatás, szemléltetés azon, ennek nagyobb jelentősége van, mert motoros tanuláskor utánzás útján tanulunk, tehát, ha látom, mit, hogyan kell csinálni, akkor többé kevésbé végre tudom hajtani, ehhez, ha történik egy kis magyarázat, akkor a tanuló fejében kialakul a megfelelő mozgássor. Alkalmazás ez a döntő a választott stratégiánkban, ugyanis az órán a gyakorlás a fő, mennyire tudja elsajátítani a feladatot, mennyire sikeres a mozgástanulás, pláne az óra végi játékban, ott, hogyan alkalmazza az órán tanultakat. Nézőpont, aspektus kevésbé befolyásol, mert meg van a technika, ezt így kell csinálni, ez a mozgássor, ettől lesz sikeres a mozgás, ha nem így csinálja az nem kosárérintés lesz, szabálytalan technika. Az empátiának is van szerepe, de jelen órán kevés, ugyanis nem a versenyzés itt a cél, hogy ki nyer, ki veszít, hanem az, hogy a megfelelő technikát elsajátítsa a tanuló. Önismeret, mert a tudásnak már jóval nagyobb szerepe van. A tanuló folyamatos visszajelzést kap, hogy mennyire sikerült elsajátítania a technikát, nem csak tőlem, hogy javítom, hanem saját magán látja, sikerült, nem, „át tudtam a háló felett játszani a labdát, vagy nem”, „pontosan tudtam átadni a labdát a társamnak vagy nem”, „értem el pontot a csapatomnak, vagy nem”. Ezen kérdések mentén a tanuló önismerete is fejlődik.

Milyen készségeket / képességeket fejleszt?

Olvasás és tanulmányozás

- adatgyűjtés, jegyzetkészítés
- szakszöveg értelmezése
- ábraelemzés és értelmezés

Érvelés és elemzés

- következtetés, sejtés, hipotézis
- összehasonlítás, kritériumelemzés
- feltételek, követelmények elemzése

Kreativitás és kommunikáció

- tiszta összefüggő érvelés
- ismeretközlő szövegalkotási rutin
- két vagy több dokumentum ismertetése

Reflektivitás és viszonyulás

- vázlat, megoldási terv készítése
- feltételeknek megfelelő önértékelés
- a hangulatok, impulzivitás szabályozása

(4. ábra: saját készítés)

Ez a stratégia a következő képességeket, készségeket fejleszti: szakszöveg értelmezése, mert sajátos terminológiája van a röplabdának is, érteni kell a szaknyelvet. Ábraelemzés és értelmezés is átvitt értelemben a bemutatásnál megfelelően le tudja követni a mozgást. Összehasonlítás, kritériumelemzés, a mozgás, amit végrehajt, ugyanaz-e, mint amit a tanár bemutatott. Feltételek, követelmények elemzése. Elmondom a követelményt, mit várok el, mi a minimum szint, illetve az ötös. A tanuló a képességei birtokában kategorizálni tudja magát, hova tud eljutni. Mi a pontos bemutatás. Vázlat, megoldási terv készítése. Hogyan jut el oda a tanuló, hogy végre tudja hajtani a kosárérintést. Feltételeknek megfelelő önértékelés, a mozgássort, amit végrehajt, látja, érzi, hogy hasonlít-e a tanári bemutatásra, illetve a többi társakéhoz. Gyakorlásnál is megfelelő önértékelést kap, hogy pontosan játszotta a labdát, háló felett, szerzett-e pontot. A hangulatok, impulzivitás szabályozása, játék, győzött vagy veszített, van-e sikerélmény, vagy nincs. Gyakorlásnál sikerült folyamatosan átjátszani a labdát a háló felett, vagy sem.

**A hatékony oktatási formák mely elemeit
ötvözi a stratégia?**

- hasonlóságok/különbségek felismerése
- összefoglalás és jegyzetkészítés
- az erőfeszítések elismerése, megerősítés
- gyakorlás és otthoni feladat készítése
- nemverbális reprezentáció
- kooperatív tanulás
- célvezérelt tanulás és visszajelzés
- hipotézisek felállítása és tesztelése
- tippek, kérdések, előzetes rendszerezés

(5. ábra: saját készítés)

A következő oktatási formák elemeit ötvözi a stratégia. Erőfeszítések elismerése, megerősítés. Az óra végi értékelés ezt a célt szolgálja, az osztályzat, a játék során, melyik csapat győzött. Gyakorlás és otthoni feladat készítése: gyakorlás nélkül nem fog menni a megfelelő feladatvégrehajtás. Ha élvezi a játékot, otthon is fog gyakorolni, kikapcsolódik. Nemverbális reprezentáció: minden tanulónak be kell mutatnia a tudását, mit tanult. Nem csak osztályzás során, hanem a játék során is megnyilvánul. Kooperatív tanulás: A

gyakorlásnál a két tanulónak együtt kell működni, játék során, meg az egész csapatnak. Célvezérelt tanulás és visszajelzés: meghatároztuk a célt, idáig kell eljutni, ezt kell bemutatni, tudják, milyen szintet kell elérni, folyamatos visszajelzést kapnak a tanártól, illetve saját maguk eredményességéről.

**Milyen típusú tudás megszerzését
támogatja a stratégia?**
Deklaratív: kisebb mértékben támogatja
Procedurális: nagymértékben támogatja

(6. ábra: saját készítés)

Deklaratív tudás kismértékben támogatja, kell, hogy tudja hogyan kell végrehajtani a kosárárintést (ismeret), de az a lényeg, hogy tudja- e alkalmazni (tevékenységben), tehát a procedurális tudáson van a hangsúly.

Ebben a beadandó dolgozatomban egy tanulási folyamatot mutattam be. A szaktárgyi tudás, mint olyan megvalósul benne, illetve a tanulás támogatása. Egy tervezett oktatási folyamatot írtam le benne, amivel sikeresen meg tudom tanítani a tanulókat.

Ez a beadandó dolgozatom a pedagógiai folyamat tervezése, szervezése kompetenciát erősítette. Fontos volt az előzetes tudásom, hogy miként kell megtanítanom a kosárárintést, majd végig gondoltam lépésről lépésre, hogy milyen módon tudom megvalósítani. Mai napig ezt a stratégiát alkalmazom. A dolgozat elkészítése nagyban segített abban, hogy milyen módon tudom megtervezni az adott tanórát, egy feladatot többféle módon meg tudom tanítani a tanulóknak és a tanulói képességek, tudásuk alapján lehet választani a módszeren.

A jól felépített oktatási stratégia eredményességet, fog hozni a tanulóknál így a számonkérésnél az értékelést is nagyban befolyásolja.

Nagyon fontos egy tanítási egységnél kiválasztani a módszert, minden korosztálynál más és más módszert kell alkalmazni. A következőkben „A felnőttoktatás módszertana” című tantárgy kapcsán írtam erről, hogy milyen oktatási módszeregyüttest lehet alkalmazni testnevelés óra kapcsán, amit a felnőttoktatásban is lehet hasznosítani.

Módszeren legáltalánosabb értelemben olyan eljárást értünk, amellyel a nevelés-oktatás feladatait megoldjuk. Más szavakkal a tanári és tanulói munkaeljárások együttese valamely pedagógiai feladat teljesítésére. A módszertan a sokféleség kapcsán, az oktatási módszerek osztályozását a következő szempontok alapján végzi el: a tanulók által elsajátítandó tudás jellege szerint: az ismeretek elsajátítását és képesség jellegű tudás megszerzését segítő módszerek, a funkció szerinti módszerek: új tudáshoz segítő, a tudást elmélyítő, megszilárdító módszerek és a visszajelentés módszerei. Az információs csatorna szerint: verbális (nyelvi), vizuális (látási), kinezetikus (mozgásérzékelési), stb. Az irányítás dominanciája szerint a módszerek jelentős részében a pedagógusé, például magyarázat, előadás, a főszerep. Más esetekben a tanulók módszerei a döntőek, pl. gyakorlás. Az irányítás orientációját tekintve léteznek bemenet (input), kimenet (output) és folyamatorientált módszerek. (Makszin, 2014)

A módszerek megválasztásának egyik szempontja lehet az életkor. Az ember fejlődési menetéhez kell igazítani a tevékenységet. Gyerekeknél nagy eltérések vannak fejlődésben, és ez alapján kell megválasztani a megfelelő módszert. Következő a képességek színvonala. Ez nagymértékben függ az öröklött tényezőktől, a környezettől, milyen háttér jellemzi, van e megfelelő táplálék, illetve, hogy milyen szinten tud fejlődni. Felszerelt-e az adott tornaterem, vagy nem. Aztán a nevelés is meghatározza, mint a szülői, hogy sportos életet élnek, vagy antisportosat. A pedagóguson is sok múlik, hogy megfelelően fejleszti a tanulókat, vagy alul terheli. Meg kell találni a különböző korosztályokban a megfelelő terhelést. Befolyásoló tényező a tananyag nehézségi foka. Bizonyos életkorokban más mozgást kell megtanítani. A gyermek fejlődésében az idegrendszer fejlődése a leggyorsabb, itt lehetne bonyolultabb mozgásformákat megtanítani, ami a sportági mozgások alapja, de sajnos alsóban nem szakos tanárok tartják mindenhol a testnevelést, pedig fontos lenne az alap. A mozgástapasztalat is erős befolyásoló tényező. Mennyire érett egy gyerek, vagy felnőtt a mozgásra. Milyen alapokkal rendelkezik, ez függ a szociokulturális háttértől, hogy a családban, baráti társaságban mennyire jellemző a sport, szoktak-e. Aztán az infrastruktúra is befolyásolja, hogy van e lehetősége a mozgásra. Minél nagyobb mozgásrepertoárral rendelkezik valaki, annál könnyebb dolgunk van az oktatásban. Ebből adódóan egy felnőtt egészséges embert könnyebb megtanítanunk egy mozgásra, mint egy fiatalt. Nem maradhat el az érdeklődés, motivációs faktor sem. Ha nem érdeklő a mozgás, akkor nehéz lesz bármiféle mozgásra rávenni, megtanítani az adott illetőt.

A következőkben az információs csatorna szerinti módszereket fogom bemutatni testnevelés órán. A testnevelőtanárnak olyan motoros kvalitásokkal kell rendelkeznie, mely során képes bemutatni minden mozgásformát, ennek hiányában szakmai kompetenciája elfogadhatatlan.

A verbális ismeretnyújtás: a szóbeli közlés, elbeszélés, és magyarázat, minden oktatás nélkülözhetetlen eszköze, így a motoros tanulás során is fontos. A tanulókkal verbális formában létesítünk kapcsolatot az oktatási munka minden formáját tekintve. Magyarázattal formáljuk, alakítjuk a tanulók szemléletét is, ezért mindig alkalmazkodjon az életkorhoz megfelelően. A magyarázatnak érthetőnek és rövidnek kell lennie. Érthetőség fontos, hogy megérte mi a feladat, csak ha megértették a feladatot, akkor lehet elkezdni a gyakorlást. Illetve fontos, hogy rövid legyen, mert gyakorlati tantárgy lévén a mozgás van előtérben, és ne magyarázzuk túl a dolgokat. Például: Álljatok terpeszállásba karotokat emeljétek oldalsó középtartásba, ez a kiindulópont, ugorjatok guggolótámaszba 1, ugorjatok fekvőtámaszba 2, ugorjatok vissza guggolótámaszba 3, ugorjatok kiindulópontba 4. Ez egy négyütemű gyakorlat, amit inntől számolással tudunk folytatni. Testnevelés órán utasításokat adunk a tanulónak. Fontos megjegyezni a terminológiát, a szaknyelv és a szakszavak minden testnevelőnél azonosak, az egyetemen, főiskolán egységesen tanítják. Fontos, hogy már a gyerekekkel is kialakítsuk ezt a szaknyelvet, mert akkor mindig, mindenhol tudni fogja. Például, ha Pistike 2. osztályos korában Fonyódra járt iskolában a testnevelő ugyanazt a szaknyelvet alkalmazza, mint mikor Pistike 7-ben Kaposvárra jár, és középiskolát Siófokon végzi. Ha netán testnevelő tanár akar lenni, Budapesten vagy Pécsen is ugyanazokat a kifejezéseket fogja hallani. A felnőttoktatásban elvileg ezeket tudja a hallgató és már szaknyelvet nem kell tanítanunk. (Makszin, 2014)

A vizuális ismeretnyújtás során egy mozgássort tudnak végignézni a tanulók. Az információk nagy részét látás során vesszük fel. A testnevelés tantárgy keretében ez a tanári bemutatást, vagy a tanulói bemutattatást jelenti. A bemutatásnak mindenkor megfelelő minőségűnek kell lenni, ezért tanulóval csak akkor mutattassunk be, ha biztosak vagyunk, hogy kiválóan tudja végrehajtani az adott feladatot. A bemutatás során könnyebben megérthetünk egy mozgást, és ha rossz bemutatást látunk, az maradhat meg bennünk, ami hatására rosszul tanuljuk meg az adott mozgást. A vizuális ismeretnyújtást kísérheti verbális információ átadás is. Például az előző gimnasztikai gyakorlatot, miközben mondom be is mutatom közben. Bizonyos mozgásoknál elengedhetetlen a

bemutatás, mert mikor látja a hallgató, jobban megérti a feladatot, például egy fektetett dobásnál, mondhatom, hogy bal lábbal kilép, jobb kézzel leüti a labdát egyszerre, utána megfogja a labdát lép jobb lábbal, majd bal lábbal és mikor lépett a bal lábáról felugrik, jobb térdét és karját lendíti felfelé és dobja kosárra a labdát. Mondanom se kell, hogy ezt a kijelentést nagyon végig kell gondolni, nagyban segíti egy bemutatás, ha látja a tanuló, mit kell csinálni. A tanári bemutatásnak a megfelelő mozgásképzeten túl a motiválás is célja. Például egy korlát gyakorlatnál elvárom a tanulótól, hogy végrehajtsa a mozgást, ha nem tudom bemutatni, hiteltelen vagyok, ha bemutatom szépen még rá is csodálkozok, hogy „húú ezt a tanár úr megcsinálta én is megakarom így csinálni”. A tanár követendő példa, példaképnek kell lenni, ezért is egy testnevelő legyen sportos és kerülje a káros szokásokat. Bemutattatást akkor alkalmazunk, ha a tanár egészségi oknál fogva nem tudja megfelelő minőségben bemutatni a feladatot, illetve a bemutatáshoz magyarázatot szeretnénk fűzni. A szemből történő bemutatásnál (gimnasztika) mindig tükörképet kell mutatni. Ezek voltak a közvetlen szemléltetési formák. (Makszin, 2014)

Közvetett szemléltetés például fényképek, filmek, rajzok, illetve technikai eszközök segítségével. Előnye a közvetett szemléltetésnek, hogy például neves versenyzők, olimpiikonok mutatják be a gyakorlatot, ami nagyobb élményt nyújt. Egymás után, hiba nélkül ismétélhető. Feladat egyes elemei részletesen elemezhető. Motiváltsága magasabb lehet. Hátránya, nem ad megfelelő képet a gyakorlat nehézségi fokáról.

A szemléltetési módszereket a felnőttoktatásban is nagyon jól lehet alkalmazni. Ha bemutatom a feladatot, látja a hallgató, ha pl. tableten mutatom be, és még magyarázatot is tudok mellé fűzni. Linkként csatolni is tudom, és otthon bármennyiszer megtudja nézni, ezáltal tudja gyakorolni, hogy kialakuljon a motoros automatizmus.

Ezen két leggyakoribb testnevelés órán alkalmazott módszer használata után jutunk el a kinesztetikus oktatási módszerhez, melynek alapköve a gyakorlás. A megadott mozgássort, ha kell, többször bemutatjuk a tanulóknak, és ezt nekik többször kell gyakorolni, ha kell, oda kell menni a tanulóhoz és javítani kell, megfelelő helyre kell tenni a testrészeket, hogy jó legyen a mozgáskivitelezés. A megfelelő mozgáskivitelezés alapja az izomérzékelés. Ha sokszor gyakorolja és beállítjuk a mozgást, az izom, az agy megjegyzi, hogy mi a ritmusa a mozgásnak és mikor melyik testrész hol kapcsolódik be a mozgássorba.

Ezen módszereket a felnőttoktatásban testnevelés kapcsán leginkább lehet alkalmazni, bármilyen sportot, edzést ezekkel a formákkal tudunk oktatni felnőtteknek.

Felnőttoktatásban, például heti két órában kosárlabdát szeretne tanulni 10 felnőtt férfi. Az órák elején fontos a bemelegítés, ezeket futó és gimnasztikai feladatokkal valósítunk meg. Futó feladatokat verbálisan közlök velük, utasításokat alkalmazok: Futás körbe indulj!, Futás tovább karkörzéssel előre! Futás tovább térdlendítéssel! Oldalazó szökdelés tovább!... Keringésfokozás után gimnasztikai feladatokkal mozgatjuk át az ízületeket, izmokat tónusba hozzuk. Guggolótámaszban végezzetek térdrugózást kétszer, majd térdnyújtással hajlítsátok előre a törzseteket kétszer, gyakorlat rajta, 1, 2,...! Itt is szóban közlés és utasítás van, a szaknyelvet mivel ismerik és a gyakorlat egyszerű ezeket a feladatokat megtudják csinálni vizuális segítségadás nélkül. Az összetettebb mozgásokat természetesen bemutatom. A fő részben a kosárlabda alapjaival kezdünk, alapállás, labda fogás, labdavezetési gyakorlatok, amiket bemutatok a megfelelő mozgáskivitelés érdekében. Ezek után a feladatokat többször gyakorolják, hogy készség szintre fejlődjön. Következő órán labda átadásokat tanítok nekik, mellső kétkezes átadás, mellső kétkezes pattintott átadás stb. Ezeket is verbálisan közlök, vizuálisan bemutatom, és ők kinesztetikusán gyakorolják. és így megyünk tovább a felépítésben. Minden órán a kosárlabda játékszabályokat, pályaméreteket elmondom, ez magyarázattal jár. Néhány percet vesz el az órából, a következő órán néhány kérdést visszakérdezek, hogy emlékszenek e rá. Később páros lefutásokat, hármas lefutásokat tanítok a tanulóknak, és jöhetnek az emberfogásos védekezések, 1:1, 2:1, 3:2, 3:3 elleni kiszjátékok. Ezek bonyolultabb technikai elemek, verbális, vizuális módszereket alkalmazok. Elmagyarázom, mit kell csinálni, mágnestáblán is megmutatom nekik a pozíciókat, illetve laptopon/ tableten is lejátszok nekik egy erről szóló videót, utána sokszor gyakorolják, hogy bevésődjön és automatikusak legyenek a mozgássorok. A módszer felépítéséhez Peter Vary: 1006 játék- és gyakorlatforma a kosárlabdában című könyvét használtam.

Összességében azt tudom mondani, ahogy az általános, középiskolás tanulóknak megtanítom a kosárlabda játékot (bármilyen mozgás) ugyanúgy felnőtteknek is azokkal a módszerekkel meg tudom tanítani. A magyarázat változik, a felnőtt érettebb nehezebb kifejezéseket is megért. Bemutatás, gyakorlás felnőtteknél is ugyanolyan fontos. Ha kezdő egy mozgásban a felnőtt sajnos többet kell gyakorolnia, mint egy gyereknek, a gyerek idegrendszere fiatal, könnyebben tanul, a felnőtt kicsit nehezebben.

2.2. A szakmai fejlődés tényeinek összegzése

A portfólióm kapcsán a bemutatott dolgozatokban is látott személyiségfejlesztő, szaktárgyi hatások voltak azok, amik igazán befolyásolták a szakmai fejlődésem. Ezekben az esetekben voltak számomra olyan kirívó helyzetek, amelyekben a megoldásokon gondolkodnom, illetve segítséget kellett kérnem. Az együttműködés a kollégákkal, szülőkkel elengedhetetlen az oktatás során, mindenkinek egy irányba kell menni, így tudunk elérni pozitív eredményt. Egy pedagógusnak az összes kompetenciával rendelkeznie kell, és ezeket át is kell tudni adnia a tanulóknak, ezáltal teremtünk értékes embert. A közösségfejlesztésben sokat fejlődtem az évek alatt. Könnyebben átlátom egy közösség problémáit, és jobban meg tudom oldani azt. A kollégákkal való együttműködés is szorosabb lett. Az IKT eszköz használatban is pozitívan fejlődtem, különböző dolgozatok, ábrák, bemutatási segédanyagok készítésekor.

A tanulmányaim során a fejlődésemet külsős emberek is megerősítették, tanulók köszönték meg a munkámat, hogy segítettem nekik egy-egy konfliktusban. A kollégák is pozitív visszajelzésekkel szolgáltak, megköszönték, ha segítettem nekik, értékelték a jó észrevételeimet, és sok ötletemet el is fogadtak a közös fejlődésünk érdekében. Az iskolai vezetők is köszönték a munkámat.

2.3. Összegző reflexió a szakmai fejlődésről

Az egészséges életmódra nevelés mellett a környezeti nevelésre is rá kell szoktatnunk a tanulókat, pl. folyamatosan ne égjen a villany, ne folyjon a víz és hogy bizonyos hulladékokat újra lehet hasznosítani. Használt kupakokból például olyan szőnyeget lehet készíteni, amivel a lúdtalpasok tudnak talpboltozatot fejleszteni, vagy használt PET palackokból kézisúlyzót gyártani. Szakmai fejlődésem során mindig kell új megoldásokon gondolkozni, kreatívnak kell lenni, hogy érdekes módon tudjuk a tanulókat elé tárni a tananyagot.

A pedagógiai munkámban a felelősségvállalásom jobban erősödött. Fontos a tanulók oktatása mellett, hogy jól érezzék magukat és biztonságban. Munkahelyváltásom miatt, most már gimnáziumban dolgozom és napi szinten találkozom a tanulókkal még

közvetlenebb kapcsolat alakult ki és a problémáikat elmondva, tudok megfelelő tanáccsal szolgálni. Úgy érzem felelős döntéseket tudok hozni és megfelelően tudom megszervezni az óráimat, illetve, ha hirtelen változás történik, akkor is gyorsan áttudom gondolni a megfelelő lépést. Szakmai értekezleteken is bátrabban merek véleményt formálni, az új munkahelyemen is elfogadtak, támogatnak és én is viszont őket. A kölcsönös együttműködés jellemzi a munkakapcsolatot. Új intézményembe kerülésem egyik pozitív élménye az első két hét után az egyik osztály felkért, hogy legyek a kísérőtanáruk az osztálykiránduláson. A felkérést nagy megtiszteltetésre elfogadtam és az osztályfőnökkel közösen szerveztük a kirándulás hátralévő lépéseit.

A tanulói tevékenységekre sokkal nagyobb hangsúlyt fektetek a pedagógiai tevékenységeim tervezése során, fontosnak tartom továbbá a differenciált oktatást. Elsajátítottam azt a tudást, hogy hogyan építsek a tanulók egyéni céljaira és szükségleteire. A tanulók aktuális fizikai és érzelmi állapotát figyelembe veszem. Megértettem, hogy milyen fontos támogatni a tanulókat az önálló gondolkodásukban, illetve elismerem kezdeményezéseiket és jó ötleteiket. Sokat fejlődtem a pedagógiai folyamatok értékelésében és elemzésében is, így a tanulóknak személyre szabott értékelést adok. Az értékelési módszerek alkalmazása során figyelembe veszem azok várható hatását a tanulók személyiségének fejlődésére. Visszajelzéseim rendszeresek, tárgyilagosak és egyértelműek.

Összességében véve ez a képzés nagyban befolyásolta a szakmai fejlődésem, nem csak a szakmai tudásom fejlődött, hanem a különböző kompetenciáim is fejlődtek. Ezek összhangja határozza meg a sikeres pedagógiai munkát.

3. TOVÁBBI TANULÁSI ÉS FEJLŐDÉSI CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA

3.1. A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába

Ebben a kétéves pedagógus képzésben nagyon sokat tanultam és profitáltam a sokféle tantárgyból. Egy újfajta szemléletet kaptam a módszerek megválasztásához, alkalmazásához, illetve a tanulók hozzáállásához. Szakmódszertani ismereteim bővültek. A képzésen résztvevő kollégákkal jó kapcsolat, együttműködés alakult ki, amelyekben más eseteket tudtam tanulmányozni és lehetőséget kaptam egy problémára többféle megoldást alkalmazni.

A mentor tanári részben a hallgatóval való kapcsolat megteremtése volt hangsúlyos, illetve, hogy mit várhatunk el tőlük és miben, hogyan kell segítenünk a tanulóikat. Képzésem alatt lehetőséget kaptam gyakorolni a mentori hivatást. A Pécsi Tudományegyetem egyik testnevelés- földrajz szakos hallgatóját mentoráltam az összefüggő tanítási gyakorlatán. A képzésen tanultakat alkalmazva jobban tudtam javítani az óraterveit, órai tevékenységét. A hallgatót maximálisan támogattam abban, hogy a pedagógus kompetenciák mentén kialakuljon az egyéni tanári identitása.

Kulcsfontosságúnak tartom végzett hallgatóként, hogy birtokában legyek a pályakezdők beilleszkedésének problémáival, valamint támogatásukhoz szükséges mentálhigiénés ismereteknek. Jól kell ismernem az intézmény dokumentumait, pedagógiai programját, annak speciális területeit és rendelkezniem kell a mentorálás korszerű elméleti és gyakorlati ismereteivel, hogy megfelelő képet adhassak a pedagógus pályáról.

3.2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálás

A képzés során kulcsfontosságú iránymutatásokat, stratégiákat, segédanyagokat és eszközöket ismerhettem meg. Ezekre alapozva elkészíthettem saját terveimet és oktatási programomat.

A jó tanár képes elemezni saját munkáját, tudja jól, hogy mit, miért és hogyan csinál. Nem elégedhet meg a pusztán rutinnal, új módszereket is alkalmaznia kell. „Reflektív pedagógusként” folyamatosan figyelem, értékelem és módosítom az alkalmazott módszereket, és közben tudatosan irányítom szakmai fejlődésemet.

3.3. További szakmai tervek

Egy jó pedagógus folyamatosan képezi magát, szakirodalmakat olvas, ezt én sem teszem másként majd. A jövőben is részt kívánok venni továbbképzéseken, szakmai fórumokon, hogy a mindenkori szaktudományos tudás birtokában legyek. Szívesen sajátítok el új módszereket és a partnerkapcsolatokat is ápolni fogom a közös együttműködés érdekében. Aktív résztvevője vagyok a tantestületi programoknak, innovációban is szívesen tevékenykedem.

Tovább tanulási terveim mellett szerepel a Közoktatás vezetői képzés elvégzése, melyben még több ismeretre tehetek szert a közoktatás felépítésében, szervezeti formájában és átfogóbban láthatom az oktatási rendszerünket. Személyiség fejlődésemhez hozzá tartozik tanári kompetenciáim fejlesztése is.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Bíró Melinda: Bevezetés a sportpedagógiába, Oktatási stratégiák és módszerek.

https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/bm_sportpedagogia/book/oktatasi-strategiak-es-modszerek.html (letöltve: 2022. 03. 18.)

Cserné Andermann Gizella: A pedagógus szerepe a tanítás- tanulás folyamatában különös tekintettel a tanulói teljesítmények ellenőrzésére és értékelésére.

Di Blasio Barbara - Paku Áron – Marton Melinda: A mentor, mint kapuőr a tanári professzió kialakításában, 2013.

https://www.oktatas.hu/koznevelés/projektek/tamop_315_pedkepzes_fejl/projekthirek/t315_mentor_mint_kapuor?printMode=true (letöltve: 2023. 04. 10.)

Dr. Hercz Mária: Pályakezdő óvodapedagógusok túlélőkészlete, Szegedi Tudományegyetem, 2015.

Falus Iván: Az oktatás stratégiái és módszerei, Budapest, 2003.

Hunya Márta: Reflektív pedagógus – Reflektív gyakorlat, 2014.

<https://ofi.oh.gov.hu/publikacio/reflektiv-pedagogus-reflektiv-gyakorlat> (letöltve: 2021.04.23.)

Kiegészítő Útmutató a nevelő- oktató munkát közvetlenül segítő munkakörben alkalmazottak Pedagógus II. fokozatot célzó eljáráshoz.

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/NOKS_2_kieg_utmutato.pdf (letöltve: 2023. 04.23.)

Kőpatakiné Mészáros Mária: A sajátos nevelésű igényű gyermekek integrált/inkluzív nevelése, Az integrációról általában, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pécs, 2011.

http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/sni/1az_integracirl_italban.html (letöltve: 2023.01.03.)

Makszin Imre: A testnevelés elmélete és módszertana, Dialóg Campus Kiadó, 2014.

Mohai Katalin, Perlusz Andrea: Útmutató az integrált és inkluzív oktatáshoz a többségi pedagógus számára, Eszterházy Károly Egyetem, Eger, 2020.

Oktatási Hivatal: Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat. 2013.

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_a_pedagogusok_minositesi_rendszerben_6.pdf (Letöltve: 2023. 04. 05.)

Peter Vary: 1006 játék- és gyakorlatforma a kosárlabdában, Dialóg Campus Kiadó, 2012.

Pribék László: Pedagógusszerepek vizsgálata, pedagógustevékenységek feltárása a Közép- dunántúli régió középfokú kollégiumaiban, Eger, 2019.

Richard R. Skemp: A matematikatanulás pszichológiája, EDGE 2000 KFT, 2005, p.89.

https://www.citatum.hu/konyv/A_matematikatanulas_pszichologaja?r=4 (letöltve: 2023.04.03.)

Szerepkonfliktusok kezelése (letöltve: 2022. 10. 28.)

<https://videopszichologus.hu/szakterulet/szerepkonfliktusok-kezelese>

Vladimir Hancik, Jaroslav Belaj, Ivan Macura, Ladislav Horsky: Röplabdaedzés utánpótláskorú és felnőtt csapatok részére, Budapest, 1990.

2011. évi CXCV. törvény (Köznevelési törvény)

MELLÉKLETEK

NYILATKOZAT

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

A hallgató neve: HORVÁTH KORNÉL JÁVOS
A Hallgató Neptun kódja: MDA 7J 2
A dolgozat címe: PORTFÓLIÓ
A megjelenés éve: 2023
A konzulens tanszék neve: SZAKDIPLOMÁI TANÁRSÉG

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, 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 mindenkori szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

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

Kelt: 2023 év április hó 28 nap

Kornél Horváth
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

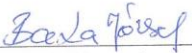
NYILATKOZAT

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

A Záródolgozat/Szakdolgozat/Diplomadolgozat/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!
