

Kiskunhalas Város Önkormányzata	TÁMOP-3.1.4.-08/2 Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés- innovatív intézményekben TÁMOP-3.1.4-08/2-2009-0065	 
--	--	---

Iskolai sportfoglalkozásokat támogató fejlesztések, sport általi nevelés lehetőségei

Készítette:

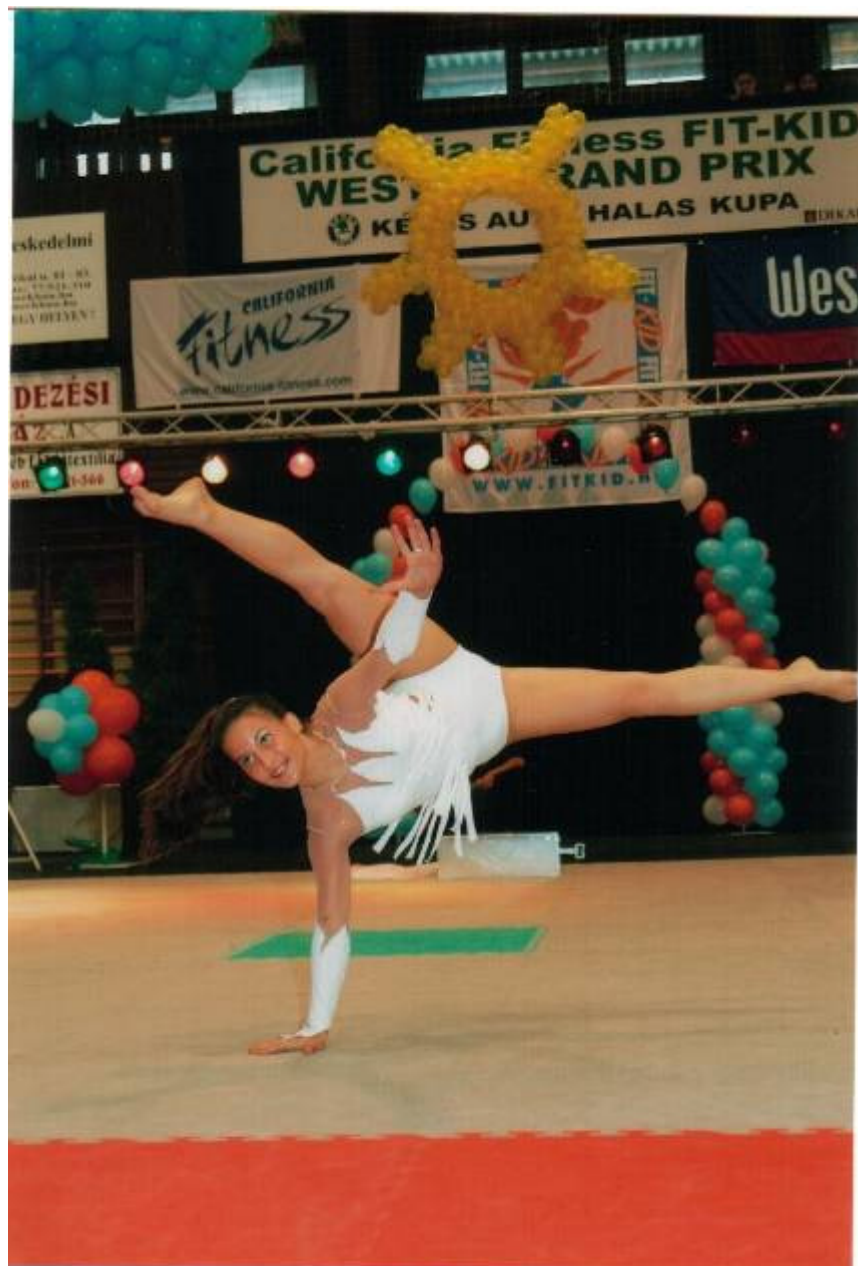
Tóth Péter

TARTALOMJEGYZÉK

NAT	3. oldal
Bevezető gondolatok	4. oldal
I. Rövid fogalmi áttekintés	5. oldal
II. Fit-Kid elemei	7. oldal
III. Testnevelésben kívánt fejlesztési feladatok fit-kid segítségével	9. oldal
IV. Tanmenetben való elhelyezkedése	11. oldal
V. Összegzés	14. oldal
VI. Felhasznált irodalom	15. oldal
VII. Mellékletek	16. oldal

NAT:

- A testnevelés igényt kelt az esztétikus test, a szép, biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása iránt. Az elérni kívánt állapot: a játék- és sportkultúrában való tájékozottság, a rendszerezett speciális kognitív, affektív-emocionális és motoros tudás a játék- és sporttevékenység jellegzetes területein, az önálló testedzésre, sportolásra, mozgásos önkifejezésre való készségek magas szintje.
- A testnevelés- és sportoktatás eredménye nem csak a tananyag valamilyen szintű elsajátítását, hanem az egészséges életmód és a testkultúra fejlesztését is jelenti. Ennek keretében a mozgáskultúra kialakításán túl a szervezet edzettségi szintjének emelése, alakítása is folyik.
- Prevenció, minden foglalkozáson történjen meg;



Németh Andrea volt tanítványom

BEVEZETŐ GONDOLATOK

„Mi nem mondhatjuk meg, hogy merről fújjon a szél,

de a vitorláinkat beállíthatjuk a megfelelő szélirányba”

Innovációmban szeretném megismertetni a fit-kid sportágot az iskolai testnevelésben, ezen belül alkalmazását és elhelyezkedését a tanmenetben.

Azért választottam e téma feldolgozását, mert egyike voltam azoknak, akik elindították e sportágot Magyarországon. Az ország legelső fit-kid versenyét 1997-ben rendeztem Kiskunhalason és azóta is végigkísérem a sportág fejlődését, mint tanár, edző és versenybíró.

Alkalmazom a sportágot, mint tanítási-tanulási folyamatot a testnevelés órákon is. Dániában való tanításom során tapasztaltam, hogy használják a zene, a mozgás harmóniáját, mint tanulási és nevelési folyamatot. Ezt a folyamatot ültettem át a fit-kid segítségével az iskolai testnevelésben is. (lsd.: Mellékletek 1. ábra)

Rövid gondolatok a sportágról:

A fit-kid a sportnak olyan szelete, amelyre mindig kellő figyelmet és energiát kell fordítani, hisz a gyerekek egészsége mindenkinek a feladata. Ők az utánpótlás, ezért kiemelten fontos szerepet kell szánni fejlesztésükre, bátorításukra, segítségükre és támogatásukra. E sportágban kiemelkedően zajlik a tehetséggondozás és mellette lehetőséget ad az integrációra például a csoportos gyakorlatoknál.

A legfőbb célunk az alsós tanulóknál, hogy megszerettségük velük a zenére történő mozgást, és hogy később akár önállóan is igényt tartsanak rá. Felsősnél pedig már egyéni és csoportos tevékenység valósítható meg és maguktól kell rájönniük, hogy a mozgás **SZÜKSÉGES** és **KELL**.

Innováció teljes egészében megtalálható a www.fazekas.halas.hu oldalon.

I.

Rövid fogalmi áttekintés

1. Fitness(Fit-Kid)

A fizikai és pszichikai egészség, az állóképesség karbantartása, a vérkeringés tartós teljesítőképességének fejlesztése zenére. A fitness annak az egyénnek a dinamikus állapota, aki folyamatosan arra törekszik, hogy erőnlétét, közérzetét tovább javítsa, magát formában tartsa. Akrobatika, a tánc válfajai, a torna, ritmikus gimnasztika, ill. az aerobik sportágakból tevődik össze.

2. Mozgásfejlődés

A mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ülés, rúgás – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség – illetve a koordinációs képességek – téri tájékozódó, mozgásátállító, ritmus, egyensúlyozó képességek, stb. – kialakulását.

3. Motoros képességek

Motoros képességek mindig komplex formában jelennek meg a konkrét cselekvésformákban. Az egyes mozdulatok térbeli-, időbeli- és dinamikai jellemzőik alapján integrálódnak a konkrét mozgásszerkezetbe, a dinamikus struktúrába.

- Koordinációs képességek
- Kondicionális képességek

4. Koordináció

A koordinációs képességek összetevői:

- 1) Gyorsasági koordináció
- 2) Helyzetfelismerő-, és megoldó képesség
- 3) Ritmus
- 4) egyensúlyozó képesség
- 5) mozgásérzékelés (kineztésia)
- 6) Térbeli tájékozódás képessége
- 7) Hajlékonyság, lazaság

5. Az integráció

Az általános pedagógia körébe tartozó és a speciális nevelési szükségletű gyermekek együttes nevelése-oktatása.

Mint pedagógiai feladat azt jelenti, hogy megkísérli az akadályozott és nem akadályozott gyermekek tanulását és életét egyaránt didaktikai és módszertani eszközökkel professzionális módon felügyelni, védelmezni, segíteni.

II.

Fit-kid elemei

1. Ritmus

A fit-kid sportágban fontos a ritmusérzék és a ritmus nemcsak a mozgások, hanem minden emberi képesség mozgatója. Az egyszerűektől a bonyolultabb mozgásformákig. A fit-kid sportágban nélkülözhetetlen a kar és a lábmunka koordinálása, együttdolgozása.

2. Tánc

A fit-kid másik fontos eleme a tánc és emiatt az órák igen alkalmasak a zenével együtt végrehajtott mozgásokra és a ritmusérzék magas szintű fejlesztésére, amely minden mozgás alapja. A tanulók értelmi képességei és erkölcsi tulajdonságai is fejlődnek az órákon. Megtanít a fegyelmezett magatartásra, az önuralmat és az akaratot fejleszti, emellett fejleszti a gyermek esztétikai érzékét is. A fit-kid a külső szemlélőnek esztétikai élményt nyújt, szórakoztat, elvarázsol, ezért szeretik a gyerekek.

(Isd.: Mellékletek 2. ábra)

3. Gyakorlatok

Elemek megjelenése a gyakorlatban

Elem csoportok	Mit demonstrálunk vele	Erőkifejtés típusa
Akrobatikus elemek	Ügyesség, hajlékonyság	Változó
Nagy ugrások	A lábugró ereje	Dinamikus
Fekvőtámaszok	Kar feszítő, törzs izom	Statikus
Spárgák	Csípő ízület	Statikus
Fordulatok	Koordináció	Dinamikus
Támaszok	Törzsizom	Statikus
Láblendítések	Csípő ízület	Statikus

Saját forrás

4. Koreográfia összeállítása

Ajánlott:

Tornaelemek: 4 - 8 elem

- Statikus: mérlegállások, híd, hajlítások, fejenállás, kézállás
- Dinamikus: gurulóátfordulások, kézenátfordulások
- Erőelemek: fekvőtámaszok, ülőtartások
- Ugrások: terpesz felugrások, fordulatok, őzugrás

Zene: saját életkorának megfelelő

Időtartam: 1-1,5 perc

Gúlán: 1-2

(Isd.: Mellékletek 3. ábra)

5. Értékelése

Osztályzási szempontok:

- Gyakorlatban szereplő elemek technikai végrehajtásának, kivitelezésének értékelése
- A mozgás koordinációjának értékelése
- Koreográfia értékelése
- Alakzatváltozások értékelése
- Előadásmód, show-szerűség értékelése
- Zenei összhang
- Eredetiség értékelése
- A csapattagok által bemutatott elemek nehézségi foka

III.

Testnevelésben kívánt fejlesztési feladatok fit-kid segítségével

1. A fejleszteni kívánt készségek leírása

- A tanulók értelmi képességei és erkölcsi tulajdonságainak fejlesztése
- Aktív gondolkodásra bátorítás
- Önuralom, akarat és az esztétikai érzék fejlesztése
- Különböző szinteken, az életkori sajátosságokhoz alkalmazkodó feladatok eredményes megoldása, önértékelés, önellenőrzés
- A mozgás megszerettetése
- Zenével együtt végrehajtott mozgások és a ritmusérzék magas szintű fejlesztése, amely minden mozgás alapja
- Egészséges életmód megismertetése
- Táncos mozgások megismertetése (tánc, az egyik legrégebbi közösségformáló tevékenység)

2. Fejlesztett képességek listája

- Fantázia, képzelőerő
- Esztétikai igényesség
- Tanulás, önálló tanulás
- Kreativitásra törekvés
- Helyzetfelismerő-, és megoldó képesség
- Kreatív képességek fejlesztése

3. Fejlesztett kompetenciák

- Az önállóan és csoportban történő ismeretszerzés képessége
- Esztétikai és művészeti tudatosság és kifejezőképesség
- Sport és az egészség megismerése

4. Módszerek

- Folyamatosság és rendszeresség
- Esélyegyenlőség megteremtése
- A pedagógus szerepe: tanácsadó, tanulást szervező, kutatásvezető, támogató.
- A tapasztalatszerzés lehetősége
- Együttműködés, együttes munka

5. A mozgás megszerettetése

- Élvezetes fejlesztő gyakorlatok, játékok végeztetése /minden izomcsoportra kiterjedően/
- A sikerélmény „biztosítása”
- Minden gyermeknek a saját szintjéhez mért teljesítményének az elismerése

6. A helyes testtartás kialakítása

- A ritmikus gimnasztika, klasszikus és jazz-balet alapjainak felhasználásával
- Járás gyakorlatok, karmozgások, törzsmozgások, lábmozgások alkalmazása
- A vázizomzat erősítése

7. Az alap akrobatikus elemek oktatása

- Gurulóátfordulások, hidak
- Kézenátfordulás oldalra, kézállás rávezető gyakorlatainak oktatása

8. A mozgáskoordináció fejlesztése

- Minden foglalkozáson végzett feladat ezt a célt szolgálja
- Az alap gimnasztikai gyakorlatok szabályos végrehajtásának elsajátítása
- A mozgáskoordináció fejlesztésének az alapja az egymásra épülő, fokozatosan nehezedő mozdulatok gyakoroltatása
- A különböző elemcsoportok alapelemeinek rávezető gyakorlatainak gyakoroltatása

9. A ritmusérzék fejlesztése

- Alap tánclépések oktatása a különböző táncirányzatokból
- Játékos feladatok közben dinamikai váltások alkalmazása

10. Az ízületi mozgáshatárok, az izmok nyújthatósága

- A nyújtás a lazítás és az erősítés szerves egységet alkotva alkalmazandó, megfelelő bemelegítés után
- Az aktív és passzív, a dinamikus és statikus gyakorlatokat igyekezni kell talajhelyzetben megoldani, hiszen a szabályos végrehajtás elsajátítása a későbbiekben minden elemcsoport elemeinek a szabályos végrehajtásához elengedhetetlen lesz

11. Az egyensúlyérzék fejlesztése

- Statikus egyensúlyozás alkalmazása az összes támaszhelyzetben
- Az egyensúlyérzék fejlesztése az alátámasztási felület folyamatos csökkentésének segítségével
- Állásbiztonság kialakítása különböző statikus pózokban
- Bordásfal alkalmazása az állásban végzett feladatoknál
- Egyszerű dinamikus egyensúlyozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok /testsúlyáthelyezések/
- Járások, futások, szökkenések és szökdelések

IV.

Tanmenetben való elhelyezkedése

1. Kiindulópont (NAT)

NAT:

1-4 évfolyam	5-8. évfolyam
Rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása	A néptánc és a modern tánc technikai elemei, rövidebb koreográfiák, etűdök.
Talajtornaelemek és elemkapcsolatok. Egyszerűbb sportági (pl. szertorna, gördeszka, RG) technikai elemek az egyén alkati és pszichés adottságaihoz, előképzettségéhez alkalmazkodva, differenciáltan.	Elemkapcsolatok, talajtorna, összefüggő gyakorlatok, más sportági technikai elemek az egyén alkati és pszichés adottságaihoz, előképzettségéhez alkalmazkodva, differenciáltan.

2. Fit-kid elhelyezkedése a tanmenetben

Tanmenetekben a torna oktatása mellett jelenik meg.

Szervezési feladatok az órákon: fiúk adott torna anyagot tanulják, vagy gyakorolják, addig a lányok fit-kiddel foglalkoznak.

Kimeneti rész: Iskolai rendezvényeken bemutatathatják gyakorlataikat.

Sportági és képesség fejlesztő modulok elhelyezkedése az évben

Atlétika	+	+	+				+	+	+	+
Sportjátékok (kosárlabda, röplabda labdarúgás, kézilabda)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Torna				+	+	+				
Gimnasztika	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kondicionális fejlesztés	+	+	+	+	+	+	+	+		
Koordinációs fejlesztés	+			+	+	+			+	
Kieg. Sportágak: Tánc,aerobic, Fit-kid				+	+	+			+	+
Úszás		+	+	+	+	+				
Játékok	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Tartásjavítás fejlesztés		+		+	+	+		+		
Hónap	Szeptember	Október	November	December	Január	Február	Március	Április	Május	Június

Saját forrás

Fit-Kid a tanmenetben (felső tagozat)	
1. óra	Alap gimnasztikai gyakorlatok szabályos végrehajtásának elsajátítása, bemelegítés fontosságának a tudatosítása. Alap tánclépések oktatása a különböző táncirányzatokból
2. óra	Helyes testtartás kialakítása Az alap akrobatikus elemek oktatása Élvezetes fejlesztő gyakorlatok, játékok végeztetése /minden izomcsoportra kiterjedően/ A sikerélmény „biztosítása”
3. óra	Fordulatok oktatása Az alap gimnasztikus és aerobikos ugrások oktatása Alap erőelemek oktatása / karhajlítások, dőlés fekvőtámaszba, ülőtartások
4. óra	Különböző segédeszközökkel végrehajtott lazítási formák gyakoroltatása / pl. bordásfal alkalmazása / Egészséges életmód kialakítása
5. óra	Zeneválasztás (együtt) Táncos gyakorlat betanulása és az összekötő elemek kigyakorlása Mozgásképzés
6. óra	Fitness gyakorlat betanulása és az összekötő elemek kigyakorlása Gurulóátfordulások, hidak, kézállás rávezető gyakorlatainak oktatása
7. óra	Koreográfia show szerű előadásának az elsajátítása Két oldalra történik a nyújtó és lazító gyakorlatok alkalmazása, a deformitások elkerülésének érdekében
8. óra	Koreográfia show-szerű előadásának az elsajátítása Egy lábon, talpon végrehajtható egyensúlyi elemek oktatása
9. óra	Koreográfia különböző, helyzetekben való kigyakorlása

10. óra	Gyakorlat (fitness) bemutatása
---------	---------------------------------

V. ÖSSZEGZÉS

E sport kihívás elé néz az elkövetkezendő időkben, melyek kettőzött felelősséget rónak szakemberre, gyerekre egyaránt.

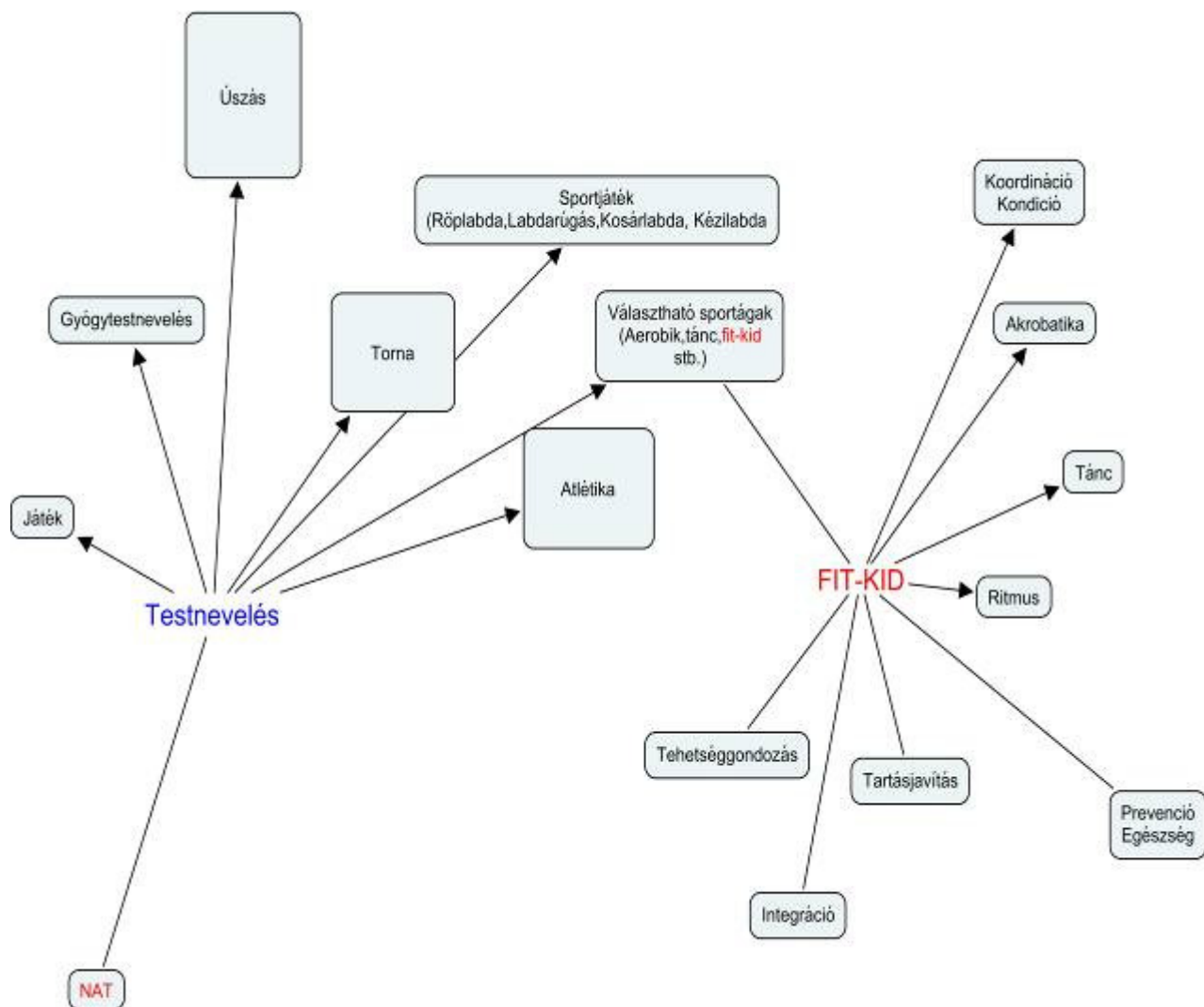
Be kell bizonyítani, hogy ez a sport az egészséges életmód kialakításában, az iskolai testnevelésben nélkülözhetetlen. Divatos foglalkozásokkal és mozgásformákkal kedvet lehet csinálni, de ez kevés. Értelmes, dolgozó és felelősségteljes jövőt nem lehet építeni erre alkalmas egyének nélkül.

Ez a sportág pedig ennek a feladatnak tökéletesen megfelel, ugyanis figyelni, összpontosítani kell és emellett nagyon sokat tanulni, ismételni és újra csak gyakorolni. Dolgozni kell ...

Felhasznált irodalom

- Bodony Gabriella és Rados Gabriella jegyzetei 2007.
- Fitness szabályok 1997-2010.
- Dr. Mészáros János: A Gyermeksport biológiai alapjai
- Dr. Náadori László: Az edzés elmélete és módszertana
- NAT

MELLÉKLETEK



1. ábra