



SPORT • OPENS • SCHOOL

PHYSICAL EDUCATION TEACHING MODULE SHEETS

Hungarian version



The S.O.S. - Sport Opens School project is funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. Project n. 603266-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP. Agreement n. 2018-3684.

The S.O.S. Physical Education teaching module sheets have been created and edited by S.O.S. project partners: CONI, ISJ Bacau, Externato Cooperativo da Benedita, IIS Newton-Pertini, Kölcsey Ferenc Gimnázium, EAS Network, and coordinated by CUS Padova.

<https://www.sportopensschool.eu>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

A SPORT ELMÉLETE, TECHNIKÁJA ÉS OKTATÁSI MÓDSZEREI

Pillér 1 | Fizikai aktivitás és egészség



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

A testnevelés elsődleges célja az ember összes funkciójának fejlesztése, de módszertani és didaktikai modellekre van szükség annak lehetővé tételéhez. A testnevelés fejlődését vizsgáló kutatások a fizikai és motoros képességek romlását állapították meg az iskolákban (Pesce, 2015).

Ezért szükség van az elavult módszerek megújítására, és a legfrissebb elméletek alapján való oktatásra fizio-pszichopedagógiai témában a megfelelő nevelési stratégia érdekében.

A testnevelés része az általános oktatásnak és ezzel összefüggésben a testnevelő tanítási képességei elengedhetetlenek.

A testnevelőknek/sportoktatóknak tisztában kell lenniük azzal, hogy az ismeretek és az edzéstechnikák önmagukban nem elegendők, elengedhetetlenek a gyakorlati képességek és kompetenciák.

A testnevelés oktatásának három alapvető eleme van:

Pszichológiai: a különböző pszichológiai képességek és motivációs folyamatok megkönnyítik a sportban való részvételt és az elkötelezettség megtartását az idő múlásával, valamint a sikerre és az elvárásokra vonatkozó motivációt a jövőbeli teljesítményt tekintve.

Szociológiai: a sport része a mindennapoknak és befolyásolja a mindennapi élet dimenzióit, és ez a legszélesebb körben elterjedt kulturális forma.

Képzési módszertan: a sporttechnikák oktatására vonatkozik; a fizikai terhelés jellemzői; a motoros tanuláshoz kapcsolódó tevékenységek, kognitív folyamatok és a testmozgással kapcsolatos fiziológiai folyamatok programozása és végrehajtása.

Tudás és megszerezhető készségek

- Hatékony kommunikáció
- Problémák megoldása, dönteni tudás
- A kapcsolatok kiépítésének készsége
- Stresszhelyzetek kezelése
- Önismeret és mások megismerése
- A tanítás, edzés megtervezésének, felépítésének képessége
- Az edzés céljának ismerete minden szempontból
- Motiválás
- Megfigyelés

Általános módszertan

Néhány módszertani alapelv a testnevelés oktatásában:

- Gyakorlat általi tanulás, ahol a tanulás nem pusztán memorizálás, hanem internalizált megértés.
- Gondolkodás általi tanulás - a megtanultakra való visszatekintés, reflektálás a megértést eredményesebbé teszi
- Szeretettel tanulás, amely figyelembe veszi a tanulás relációs, motivációs és érzelmi aspektusait

A személy: hívhatjuk oktatónak, edzőnek, tanárnak, instruktornak, ő felel az oktatás tevékenységeiért: az ismeretek átadásáért, a gyakorlatok tanításáért, a képességek fejlesztéséért, így ennek a személynek mindenképp pedagógusnak kell lennie, aki megszerzte és elsajátította a releváns kompetenciákat és készségeket.

A személyes és társadalmi készségeken kívül a tanár, mint sport- és mozgáskultúra hordozója általános mozgásműveltséggel rendelkezik. A mozgástapasztalat biztosítani tudja a további, különböző területeken szükséges képességek, készségek megszerzését a folyamatos fejlődés érdekében.

Szükség van egy olyan didaktikai folyamat fejlesztésére, amely szándékosan egy globálisan hasznos környezetbe vonja be a gyermekeket, fiatalokat.

Kétségtelen, hogy a testnevelést érintő jelenlegi problémák, a fiatalok ülőéletmódja és a motoros képességek ebből következő romlása, más szempontokat is megfontolásra készít a motoros képességek fejlesztésén kívül: a fizikai aktivitás társadalmi fejlődéshez való hozzájárulását.

A jövőben a kutatások különböző, egymást kiegészítő irányok figyelembevételével kell, hogy történjenek: folyamatos tanártovábbképzések, a kutatás-cselekvés tapasztalatainak átadása más szakos tanárok számára is, egyetemekkel való együttműködés az oktatásfejlesztésért és a gyakorlati tantervek kivitelezése a kutatások eredményei segítségével.

NEVELÉS A SPORT ÁLTAL ISKOLAI KÖRNYEZETHEZ IGAZÍTVA

Pillér 1 | Fizikai aktivitás és egészség



SPORT • OPEMS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Mindenki elismeri a testnevelés és a sporttevékenység révén történő nevelés szerepét.

Ha azonban túllépünk a hagyományosan sporttudományoknak nevezett jelentésen, feltűnik egy szükséglet a diákok afféle képességeinek továbbfejlesztésére, amelyeket társadalmi szinten alkalmazni tudnak.

A sport népszerűsítésének célja a társadalomellenes attitűd megelőzése, az önhatékony és a társakkal való együttműködés elősegítése, valamint a diákok felelősségre tanítása az állampolgári és munkavállalói valójukban, a társadalmi életben, hogy képesek legyenek szerepeiket és funkcióikat autonóm személyként betölteni, és képesek legyenek szembenézni az élet nehézségeivel (WHO, 1994).

Az európai tantervek célja a diákok és családjaik tudatosítása abban, hogy a testnevelést nem szabad a motoros készségek fejlesztésére korlátozni, mivel ez sokkal szélesebb körű kompetenciákat érint, pl. érzelmi és szociális készségek, kognitív folyamatok.

Így a fiatalok fizikai, személyes és társadalmi fejlődése az egész oktatási rendszer fő célja.

A fizikai fejlődés minden európai országban szorosan összekapcsolódik az egészséggel, egészséges életmód támogatásával. A fizikai képességek fejlesztése mellett, ami a gyorsaság, a koordináció, erő, rugalmasság és egyensúly fejlesztését jelenti, néhány ország nagyobb hangsúlyt fektet az egyetemes képességekre.

Következésképpen a fiatalok mélyebben fogják elsajátítani a fizikai képességeiket befolyásoló tényezőket, tudatosabbak lesznek szükségletek, céljaik és korlátaik tekintetében. Ezek utóbbi szempontok a testnevelést azon tudományágak közé

Tudás és megszerezhető készségek

- önhatékonyság
- testtudatosság
- biztonság és önbecsülés
- a fizikai képességekbe vetett bizalom
- akaraterő
- felelősségérzet
- konstruktív módon kezelje a negatív érzelmeket és a stresszt
- értékelés és döntési képesség
- vezetői képességek
- nyomás alatt történő teljesítmény
- csapatmunka
- hatékony kommunikáció
- bizalom a csapattársakban
- problémamegoldás

Általános módszertan

Az általános módszertannak figyelembe kell vennie azt a tényt, hogy a sport önmagában nem garantálja a személy fejlődését az azt alkotó összes jellemző összegeként.

A tapasztalati jellegű cselekedetekre kell összpontosítanunk, amelyek ösztönzik a fiatalok életképességének és személyes képességeinek növekedését, még válsághelyzetbe is téve őket.

A játékok és a gyakorlatok különös figyelmet fordítanak a csapatmunkára és az interperszonális kapcsolatokra, a stratégiai és döntési képességekre, az érzelmek és a stressz kezelésére.

teszik, amelyek leginkább hozzájárulhatnak a fiatalok személyes fejlődéséhez.

A testtudat, magabiztosság, önbecsülés, akaraterő, felelősségérzet, türelem, bátorság, a negatív érzelmeket és a stresszt konstruktívan kezelni bíró képesség fejlődése csak néhány kulcsfontosságú szempont az egyén pszichofizikai érésében.

Ezen túlmenően, a reális fizikai és mentális képességeikben való tudatosság segít a fiataloknak saját döntéseket hozni és magabiztosan cselekedni, megtanítja őket elfogadni önmagukat és mások sokféleségét.

Valóban fontos, hogy az európai testnevelés tantervekben a motoros- és sportkompetenciák az élethez való képességekkel együtt - a személyes, kognitív, társadalmi, érzelmi és társas képességek - párhuzamosan fejlődnek.

Ezen készségek fejlesztése lehetővé teszi a diákok mindennapi élet kihívásaival való szembenézést, magukkal és másokkal kapcsolatos pozitív és konstruktív hozzáállást.

Ezért kijelenthetjük, hogy a mai testnevelés célja a diákok testi és erkölcsi fejlesztése, minél többféle tevékenységbe való bevonásuk, személyiségük széles körű fejlődése érdekében. Lényegében minden sporttevékenységnek eszköznnek, nem célnak kell tekintenünk, így hasznos eszközzé válnak az oktatási célok elérésében.

Az idő múlásával, edzés hiányában a fizikai képességek gyengülnek. Míg akik tapasztalati oktatás során szerzik az élethez szükséges képességeiket, élethosszig tanulják őket.

FIZIKAI ÉS MENTÁLIS JÓLLÉT

Pillér 1 | Fizikai aktivitás és egészség



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Fizikai aktivitásnak tekinthető minden olyan mozgás, amelyet a vázizomzat hoz létre, és amelyet energiafelhasználás kísér. (Caspersen, Powell and Christenson, 1985).

A testi és szellemi jólléthez nélkülözhetetlen a fizikai aktivitás, különösképpen a fiatalok esetében. (Galper et al., 2006; Harvey et al., 2010)

A testmozgás fontos tényező a testi és a mentális egészség védelmében is (Coombes et al., 2015; Stanton, Happell and Reaburn, 2014).

A fizikai aktivitás előnyei a testi egészség tekintetében számottevőek.

A fizikai aktivitás csökkenti a 2-es számú cukorbetegség, a magas vérnyomás, az elhízás, az érrendszeri betegségek, a csontritkulás, néhány típusú rák és a kognitív zavarok kialakulásának valószínűségét (Coombes et al., 2015; Stanton et al., 2014).

Pszichológiai oldalról, a fizikai aktivitás csökkenti a pszichés betegségek, pl a szorongás és a depresszió kialakulásának valószínűségét.

Továbbá a testmozgás kapcsolatban áll a pozitív testkép kialakításával és önértékeléssel a testhatékonyság észlelésén, az önhatékonyságon, fizikai kompetencián és fizikai elfogadáson keresztül.

Az önbecsülés a személy értékelő megítélése önmagával szemben (Rosenberg, 1979). Az önbecsülés nélkülözhetetlen a kielégítő élethez és a pszichikai jóllét alapvető feltételének minősül.

A serdülőkor és fiatal felnőttkor a hirtelen érzelmi, fizikai és szociális változások ideje. Ezek a változások érzelmileg

Tudás és megszerezhető készségek

- A fizikai aktivitás (PA), a testedzés és a sporttevékenység definíciója
- Az ajánlott mennyiségű testmozgás ismerete az Egészségügyi Világszervezet iránymutatásai alapján
- A testmozgás és a sportban való részvétel hatásai a fizikai és szellemi jólétre
- Az aktív és egészséges életmód beépítése a mindennapokba
- A hallgatók testmozgásának és sporttevékenységének mennyiségi növekedése
- A testkultúra, a fizikai kompetenciák fejlődése
- Az önértékelés javulása
- Az élvezet fokozása a testmozgás és a sporttevékenységek során.

Általános módszertan

- A hallgatók kompetencia- és élvezeti észlelésének megkönnyítése: ha a testnevelő tanárok képesek növelni a hallgatók észlelt kompetenciáját és a gyakorlati tapasztalataik élvezetét, a testnevelés eredménye motivációvá válik a fizikailag aktív életmód elfogadására.
- A feladat-orientált légkörrel kapcsolatos oktatási stratégiák: a testnevelési óráknak lehetővé kell tenniük a diákok számára az önállóság megtapasztalását és kompetencia érzését a saját képességeikben (Parr és Oslin, 1998).
- Ha hagyunk a diákoknak időt a tanulásra "(Bloom, 1985, 185. o.), az segít az elsajátításban
- A PA és a sport fontosságának és pozitív hatásainak tudatosítása.

megterhelőek a fiatalok számára, mivel az önértékelés és önbecsülés csökkenését okozhatják (Baldwin and Hoffmann, 1 Robins & Trzesniewski, 2005; Sonstroem, 1998).

Emiatt a serdülők testmozgása meghatározó. (Eime et al., 2013). A testnevelés kulcsfontosságú lehet a fiatalok testmozgásának elősegítésében. (Sallis and McKenzie, 1991).

Valójában a testnevelés során szerzett pozitív élmények elősegíthetik az aktív életmód megteremtését és a testnevelés tantervek előmozdíthatják a diákok motivációját a testmozgás felé (Sallis and McKenzie, 1991). Ebben a tekintetben kritikus szerepük van a testnevelőknek (Sallis and McKenzie, 1991).

Az elmúlt évtized testnevelésben végzett kutatásai azt mutatták, hogy a testnevelőknek potenciális szerepük van abban, hogy a diákok élményekhez és sikerélményhez jussanak a tevékenységeikben (Treasure & Robert, 2001). Ha a testnevelők képesek növelni a diákok sikerélményét és tevékenységeikben megélt örömet, a testnevelés motiválóan hat a fizikailag aktív életmódra az iskolán kívül is.

Ráadásul a testnevelés órák elősegítik a diákok önállóságát és a kompetenciaérzését. (Parr & Oslin, 1998). Az oktatáskutatásban az elsajátítás idejének biztosítása is egy kulcsváltozó a tanulás folyamatában (Bloom, 1985, p. 185). Ezért a testnevelő tanárok elősegíthetik a diákok részvételét a testmozgásban és a sporttevékenységben (Heath et al., 2012; Messing et al., 2019) a testmozgás és sport pozitív hatásainak ismertetésével.

A tanítási módszereknek tehát lehetővé kell tenniük a diákok élményszerzését és testmozgásban való részvételét a testnevelés órákon, és olyan képességeket kell biztosítaniuk, melyek az iskolán kívüli életben is hasznosíthatók (McKenzie et al., 1996).

Tevékenység

Téma száma:

2, 3, 5 (6 - 10)

Életkor:

Minden életkor (különböző eszközök a résztvevők életkorától függően)

Résztvevők száma:

Min: 5 Max: 20

Szükséges eszközök:

Projektor és diák

Időtartam:

30 perc

Tevékenység leírása:

Frontális előadás vagy csoportmunka a sport előnyeiről és a testmozgás fontosságáról

1. Bevezetés: a testmozgás és a sporttevékenység meghatározása.
2. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO; 2010) iránymutatásai: A testmozgás ajánlott mennyisége.
3. A testmozgás pozitív hatása a fizikai jólétre: (2. típusú cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás, kardiovaszkuláris betegségek, csontritkulás és kognitív károsodások)
4. A testmozgás pozitív hatása a mentális jólétre: pozitív testkép és magas önértékelés kialakulása az önhatékonyság, a fizikai kompetencia érzékelésén keresztül.
5. Egyéb releváns témák bevonása

A SPORT SZEREPE A NEVELÉSBEN: AZ ÍRATLAN SZABÁLYOK

Pillér 1 | Fizikai aktivitás és egészség



SPORT • OPEMS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

A sport az egyensúlyról, a fegyelemről, az igyekezetről és a szépségről szól.

“A sport megtanít arra, hogy legyen jellemed, játssz a szabályok szerint és tudjad mit jelent nyerni és veszíteni – megtanítja, mit jelent az élet.” Billy Jane King

A sport nevelési és oktatási eszköz a személyiségfejlődben és szociális fejlődésben, egy rendkívüli lehetőség a magatartás alakításában. Úgy gondolják, hogy a sporton keresztül lehetőség van egy jobb társadalom létrehozására a jelen és a jövő generációi számára. Egy fejlődő társadalom nem támogatja a rasszizmust, az erőszakot, a versenyeredmények manipulálását, a fair play és etikai szabályok be nem tartását.

A gyerekek a sport által gyakorolnak, barátokat szereznek, jól érzik magukat, megtanulják hogyan kell együttműködni egy csapat tagjaként, hogyan kell tisztességesen játszani. Képességeket szereznek, a jólléthez szükséges létfontosságú mintákat ismernek meg, önbecsülést és önbizalmat nyernek. E képességek legjava a három olimpiai alapérték: kiválóság, tisztelet, barátság.

A sport társadalmi szerepe szoros kapcsolatban áll a kommunikációval és jó hatással van különböző társadalmi csoportokra. A sporttevékenységek jó lehetőséget teremtenek arra, hogy megnyíljunk egymás felé, hogy kapcsolatokat alakítsunk ki, és jobban megismerjük egymást. Összehozza az embereket, barátságok alakulnak, a közös érdeklődésen alapuló csoportokat tagjai hatnak egymásra. A sport segít egyéb szituációkban is közösségi emberré válni. A sporttevékenységek közösségi, kommunikációs következménye jó hatással bír számos társadalmi kategóriára. A sport ürügy lehet arra, hogy mások felé nyissunk, megismerjük embereket és kapcsolatokat alakítsunk ki,

Tudás és megszerezhető készségek

Az elvégzett tevékenységek célja az egyén fizikai és szellemi képességének növelése, javítva az életminőséget. Ugyanakkor a sport magában foglalja a motivációt is. Ezért fejleszti az ambíciót, a bátorságot, az emulációt, megosztja a figyelmet, és mindenképpen fejleszti az elszántságot, kitartást, nyugodtságot, szerénységet, lojalitást. Diákjaink megtanulnak csapatban dolgozni, türelmesek magukkal és lassabb csapattársaikkal, alkalmazkodnak a nehéz helyzetekhez, felelőseteljesek.

Általános módszertan

A játékokat / váltóversenyeket a testnevelés órának második részében alkalmazzuk. Verseny formájában kerülnek megrendezésre, és egy-egy diák bíraskodik.

A csapatok számát a testnevelési órán jelenlévő diákok száma és az eszközök szerint állítjuk össze, a csapatok összetételében a kiegyensúlyozott verseny érdekében az egyes diákok fizikai képességeit figyelembe venni.

Az ismétlések száma a csapatok számától függ, így minden csapatnak lehetősége van a győzelemre. Minden óra után beszélgetnek a diákok és a tanár a kitűzött célok eléréséről.

ezzel összefüggésben közös alapokat ismerjünk fel, barátokra tegyünk szert, egy összetartó csapat részei legyünk. Ráadásul megfigyelhető, hogy a sportoló emberek sokkal szociálisabbak a sporttal nem kapcsolatos szituációkban is, tehát a szociabilitás „átvihetőségét” vehetjük észre.

A sporttevékenység mint társadalmi jelenség hozzájárul az egyén közösségbe való beilleszkedéséhez.

Tevékenység

Téma száma:

4 (2 - 6 - 7 - 10 - 15)

Életkor:

12+

Részvevők száma:

Min: 12 Max: 30

Szükséges eszközök:

bóják, hullahoppkarikák, labdák, kötelek

Időtartam:

50 perc

Tevékenység leírása:

A százlábú

A játék fejleszti az együttműködést, a koordinációt, a szabálykövető készséget. A tanulók, 6-8 játékosból álló csapatokba osztva felállnak a rajtvonalon egymás mögé, kezüket az előttük lévő vállára helyezve. Jelre elindulnak, és megpróbálnak a pályán végigmenni, anélkül, hogy a „százlábú” szétszakadna. A diákok azonos lábbal indulnak, így lépést tudnak tartani a játék során. Az a csapat nyer, amelyik először tér vissza a rajtvonal mögé.

Halászfogó

A játék fejleszti a figyelmet, a csapatmunkát, a szabálykövető készséget. A tanulókat két csoportra osztjuk: a hálóra és a halakra. A hálót alkotó diákok kézen fogják egymást, a halak a „tengerben úsznak”. Jelre a háló megpróbálja elkapni a halakat. A halak elfogásához a hálónak teljes körbe be kell záródnia. A kifogott halak csatlakoznak a háléhoz, a játék addig folytatódik, amíg csak egy hal marad. Ő a győztes. A hálónak nem szabad szétszakadnia.

Nyusziváltó

A játék fejleszti az együttműködést, a koordinációt, a türelmet, a szabálykövető készséget. A diákokat csapatokra osztjuk, a csapatok oszlopokban helyezkednek el, mindenki guggolótámaszban. A oszlopokkal szemben 2-2 tanuló áll 1-1 hullahoppkarikát fogva 20-30 cm-es magasságban. Jelre a karikát tartó párok közelednek az oszlopokhoz, amikor az első tanulóhoz érnek, az átugorja a karikát nyusziugrással, majd a második is, és így tovább. Amikor az utolsó játékos is ugrott, a karikát tartó páros egyik tagja leguggol az oszlop végén, a másik előremegy és a legelső játékosal új párost alkot. A játék addig tart, míg mindenki egyszer fogta a karikát és a csapat összes tagja átugrotta azt.

Az életmentő

A játék fejleszti a koordinációs képességet, a türelmet, a csapatmunkát és a szabálykövető készséget. A diákokat csapatokba osztjuk, a csapatok oszlopokban helyezkednek el a rajtvonal mögött. Minden csapat előtt 10 méterre áll egy csapatvezető, kezében egy hullahoppkarikával, amire egy kb 10 méteres kötélen van kötve. A csapatvezető és a többi játékos közé tárgyakat helyezünk el (bója, labdák, stb). Jelre a csapatvezető a karikát odadobja az első játékos elé. A játékos belép a karikába. Amint a csapattárs belép a karikába, a vezető elkezd húzni a kötelet (a karikát a földön húzza); a csapattárs a karikával együtt mozog előre. E mozgás során minden tanulónak fel kell vennie egy-egy tárgyat. Miután a karika elérte a célvonalat, a csapattárs kilép, a vezető felveszi azt és dobja a következő csapattársnak. Az a csapat nyeri meg a versenyt, amelyiknek az utolsó tagja először átlép a célvonalon (az utolsó tárggyal).

EGÉSZSÉGJAVÍTÓ FIZIKAI AKTIVITÁS KÖZÉPISKOLAI SZINTEN

Pillér 1 | Fizikai aktivitás és egészség



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Európában a "sport" kifejezést úgy tekintik, hogy magában foglalja az alkalmi, vagy rekreációs, előre megtervezett, szándékos és ismétlődő testmozgást, a tömegsport és versenysport formáját, amelyek javítják az emberek fizikai erőnlétét és szellemi jóllétét, fejlesztik a társadalmi kapcsolatokat és az integrációt, fontos gazdasági hatásuk van, és elősegítik a teljesítményt.

Egy ilyen tág meghatározás fényében a fizikai aktivitás, a testmozgás és a sport kifejezéseket szinonimákként használják.

A sport iránti elkötelezettség és a hosszantartó ülés korlátozása a nem fertőző betegségek (pl. szívbetegség, szélütés, cukorbetegség, mellrák és vastagbélrák) megelőzése és kezelése céljából számos egészségjavító testgyakorlat (HEPA) irányelvét határozták meg, kiterjedt kutatást és tevékenységi programok széles körét.

Paradox módon a nyugati társadalmakban az egyének aránya, akik soha nem sportolnak fokozatosan növekedett és elérte az európai népesség csaknem felét: a 15–24 éves fiatalok 24%-a inaktív, 21%-a sétál az otthon és az iskola között, és csak 24%-uk foglalkozik szervezett sportokkal az iskolában vagy az egyetemen.

Az egészséges életmód fenntartását számos tényező határozza meg. A hatalmas, összesített irodalom ellenére a biológiai, pszichológiai, viselkedési, társadalmi-kulturális, társadalmi-ökológiai, fizikai környezeti és politikai szinten nem bizonyított a meghatározók szerepe.

A megállapítások értelmezését általában korlátozza a sport egyértelmű definíciójának hiánya, a sport tipológiájával és mennyiségével (gyakorisággal, időtartammal és intenzitással),

Tudás és megszerzhető készségek

- Fizikai és egészségügyi ismeretek különféle örömteli tevékenységek és sportolási lehetőségek révén;
- Egészséges életmód, beleértve az önálló aktivitást, az aktív közlekedést és a sportot az iskolai környezetben és azon kívül;
- Szív-légzéses gyakorlat (pl. ≥ 150 perc · közepes intenzitású fizikai aktivitás wk⁻¹ és ≥ 75 perc · erőteljes intenzitású fizikai aktivitás wk⁻¹ vagy 10 000–11 700 lépés / nap – 1) és ellenállás, rugalmasság és idegmotor edzés (2-3 d · wk⁻¹);
- A hosszú ülés elkerülése és a képernyőidő használatát > 2 óra / nap (pl. Televízió, számítógép és mobil eszközök).

Általános módszertan

A napi testmozgást különféle helyzetekbe kell integrálni. A testnevelési tantervre fordított idő meghosszabbításának fontosságát tekintve elengedhetetlen a tudatosság növelése, a hosszabb ülés számos nem fertőző betegséghez kapcsolódnak.

A multi-, inter- és transzdiszciplináris ismereteknek jóvá kell hagyniuk az akadémiai órák során a rövid (3–15 perc) álló-és/vagy tevékenységi szünetek ajánlásait.

Ugyanakkor az olyan mobil vagy vezeték nélküli eszközök, amelyek visszajelzéseket adnak a felhasználónak az alkalmazásokon, a hordható eszközökön, a weboldalakon és a közösségi hálózatokon keresztül, értékes eszközöknek tekinthetők a diákok egészséges és aktív életmódjának javításához.

Ezenkívül a gyakorlat változékonyságának, amely magában foglalja a különféle vonzó, örömteli és hozzáférhető sportolási lehetőségeket, tartalmaznia kell a hallgatók motoros és kognitív fejlődését, valamint a készségek, az önhatékonyság, a testmozgás élvezetét, az egymás közötti együttműködést, a kreativitás és az integráció fejlődését.

a tanulmánytervek és módszerek széles skálája, valamint az elemző megközelítés egy vagy kevés változóra.

A bizonyítékok és a szakmai ismeretek integrálása két tényezőt emelte ki, amelyek kifejezetten az iskolai környezetre vonatkoznak (pl. „Kötelező testmozgás a közösségben / iskolákban” és „testmozgás és sportszervezetek támogatása”), és két tényező utalt az egyén kombinációs képességére. sport és oktatás (azaz kettős karrier) és az idő elérhetősége (Condello et al., 2016).

Ezek az eredmények rámutatnak az aktív életmód megőrzéséhez szükséges számos kötelezettségvállalás egyensúlyának szükségességére, amelyek átfogó, több ágazatot átfogó partnerségek létrehozását igénylik. Az iskola értékes környezetet jelent a fizikai és egészségügyi ismeretek garantálásához, valamint a sportolási lehetőségek biztosításához a hallgatók számára.

Különösen fontos ez a pénzügyi nehézségekkel küzdő fiatalok számára, amelyek korlátozzák a sportolási lehetőségeket és az iskolán kívüli sporttevékenységeket, vagy azok a lányok, akik általában kevésbé aktívak, mint a fiúk. Valójában a korábbi testmozgási tapasztalatok, az önálló mobilitás, az aktív közlekedés és a sport az iskolai környezetben és azon kívül úgy tűnik, hogy megkönnyíti a fiatalok aktív életmódját.

A testnevelés valójában általában az európai országok oktatási tanterveiben szerepel, elsősorban a szív- és érrendszeri és izom kitartás fejlesztésére, a koordinációra, az egyensúlyra, a sebességre, a reakcióidőre, az agilitásra, az erőre és a motoros tanulásra. A többi tantervhez képest a testnevelés sokkal kevesebb időt vesz igénybe, ami nem elegendő a hallgatók fizikai erőnlétének és sportképességének kiaknázásához, vagy a fiatalok egészséggel kapcsolatos ajánlásainak eléréséhez / fenntartásához.

Az ifjúság ülő viselkedésének elkerülése és a hallgatók elősegítése érdekében az egészséges életmód előmozdítása érdekében az örömteli és különféle tevékenységeket elő kell mozdítani.

Tevékenység

Téma száma:

5 (3 - 6 - 10)

Életkor:

Tanárok (minden tudományág, különös tekintettel a természettudományt tanítók),

Diákok 14-től 18 éves korig

Részvevők száma:

Min: 12 Max: 20

Szükséges eszközök:

Számítógép és projektor, kérdőív a fizikai aktivitás gyakoriságáról

Időtartam:

- 2 órás előadás
- 2 órás fókuszcsoport

Tevékenység leírása:

PPT előadás az egészségjavító fizikai aktivitásról

2 órás fókuszcsoport: az elérhető HEPA célok megvitatása

SPORT ÉS EMBERI JOGOK

Pillér 2 | Fair play és becsület



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Általában az emberi jogokat nem kezelik egységesen a középiskolai tantervekben. Ami azt illeti, a sport és az emberi jogok közötti potenciális kapcsolat a fenttartható fejlődés területén történő kutatásokban egészen új. (Rynne, 2016; Dagkas, 2018) Ezért a középiskolákon múlik, hogy alkalmazzák-e, és ha igen, hogyan. Valójában csak a jelen projektben részt vevő iskolák egy része foglalkozik az emberi jogi témával, és ennek során megközelítésük eltérő. Ezért a projekt azzal a céllal is szolgál, hogy általános keretet biztosítson az iskoláknak az emberi jogok figyelembevételéhez a testnevelési tantervben.

Kutatási összefoglaló

Ennek az oktatóanyagának a gerince a sport és az emberi jogok közötti kapcsolat, ha van ilyen. Valójában, ha kapcsolat áll fenn a két téma között, akkor az emberi jogok figyelembevétele az iskolai testnevelés tanításakor nélkülözhetetlen feltétel.

Az UNESCO (1978, 2015) elismeri, hogy „minden embernek alapvető joga van a testneveléshez, a testmozgáshoz és a sporthoz megkülönböztetés nélkül [...]”.

Az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) elismeri a sport alapvető jogát (NOB, 2015). Ennek fényében és annak a ténynek a fényében, hogy az emberi jogok az univerzálison kívül kapcsolódnak egymáshoz, összefüggenek és kölcsönösen függenek egymástól (UNGA, 1993), a sport szerepet játszhat más emberi jogi alapelvek és normák megerősítésében.

Az ENSZ széles körben elismerte és támogatta a sport szerepét az emberi jogok és a fejlesztési célok kialakításában (UNGA, 2004, 2005, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2017).

A kritikus szociológiai megközelítés alkalmazásával azonban nem lehet megcáfolni, hogy egyrészt a sportot az emberi jogok alapját képező pozitív értékek - például a tolerancia, tisztelet, barátság és antidiszkrimináció - előmozdításának eszközeként lehet kezelni (HRC, 2015; UNICEF, 2004).

Másrészt azonban a sport hátrányosan befolyásolhatja a társadalmat (Blackshaw és Long, 2005). Valójában a sport nem szükségszerűen egy proszociális erő (Coakley, 2002). Lehet, hogy van néhány nemkívánatos tulajdonsága is (Doidge, 2013; Bairner et al., 2016). A sport felhasználásának és fejlődésének módja meghatározza az eredményeit. Ezért

Tudás és megszereshető készségek

- Az emberi jogok történetének ismerete;
- Az emberi jogok alapelvei: egyetemesség és antidiszkrimináció;
- Emberi jogok (polgári és politikai + kulturális, gazdasági és társadalmi jogok);
- Az elmélet alkalmazása a való élet példáin a sporton keresztül.

Általános módszertan

ELMÉLET:

- Előadásalapú osztályok;
- Csoportos műhelyek;
- Esettanulmányok elemzése;
- Fordított osztálytermi megközelítés.

GYAKORLAT:

- Csapatportok / játékok;
- Szerepjáték;
- 6. április: A Sport a békéért és fejlődésért nemzetközi napja (UNGA, 2013)

alapvető fontosságú a sport gyakorlatának egy adott összefüggésben történő értékelése annak meghatározására, hogy valóban potenciális médium-e az emberi jogok előmozdításához és tiszteletben tartásához.

Ezért kulcsszerepet játszik a sport gyakorlása az iskolai környezetben (különösen a középiskolában). Ebből a szempontból a testnevelés (PE) kiemelt helyzetben van annak a környezetnek a szempontjából, amelyben a sport az emberi jogok előmozdítása érdekében felhasználható. Ezért egy kritikus szociológiai megközelítés alkalmazásával az emberi jogok bekerülnek a jelen projektben részt vevő középiskolák testnevelési tantervébe. Ezt három lépésben hajtjuk végre. Először a hallgatóknak röviden bemutatjuk az emberi jogokat. Másodsor, megmutatva a hallgatóknak az emberi jogok és a sport közötti összekapcsolódást, valamint azt, hogy az egyes emberi jogokat miként érinthetik a sportolás során. Például az egészséghez való jogot – amikor fejlesztjük - és az oktatáshoz való jogot, amikor más témákat a sporton keresztül tanítunk (EU Tanács, 2011, 2014, 2017; Hastie et al., 2011; Hernandez, 2014; WHO, 2010, 2011, 2016 ; Latchem, 2012). Harmadszor a kiválasztott emberi jogokra összpontosító konkrét gyakorlatok végrehajtásával. Ez lehetővé teszi a hallgatók és a testnevelők számára, hogy mélyebben dolgozzanak a sport és az emberi jogokat kifejező alapelvek, nevezetesen az egyetemesség és a megkülönböztetéstől mentes szabványok közötti kapcsolaton.

Így amikor egy konkrét emberi jogot választanak ki, a hallgatókkal végzett tevékenység során mindig figyelembe veszik ezeket a jellemzőket. Ennek eredményeként a fizikai tevékenységeket arra használják fel, hogy elsődleges tapasztalatokat nyújtsanak a hallgatóknak arról, hogy az emberi jogok hogyan hatnak át az emberek mindennapi életébe. Ez felhívja a figyelmet arra, hogy felmérjük az emberi jogi megközelítés alkalmazásának lehetséges pozitív hatásait a középiskolai testnevelési tanterv tanítása során. Összegezve: ezen oktatóanyag általános célja az emberi jogi megközelítés hatásainak felmérése, amikor a testnevelést az S.O.S modul alkotó három pilléren keresztül tanítják a középiskolákban.

Tevékenység

Téma száma:

6 (7 - 10)

Életkor:

14 év felett

Részvevők száma:

Min: 10 Max: /

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

az órától függően

Tevékenység leírása:

A javasolt tevékenységeknek figyelembe kell venni a megkülönböztetésmentesség elvét az emberi jogok középpontjában.

Ebből a célból a fogyatékkal élők bevonása döntő fontosságú lehet.

A tevékenységekre példa a következő:

- Módosított dodgeball;
- ülő röplabda;
- Baskin.

További kérdés lehet a vélemény- és véleménynyilvánítás szabadsága (UDHR 19. cikk)

Például a hallgatók megvitathatják ezt a jogot az osztályban, majd a sportolás során mérlegelhetik, vajon túllépik-e azt névhívással, intoleranciával, sértéssel stb.

Mellékletek:

- Az emberi jogok egyetemes nyilatkozata (1948);
- A polgári és politikai jogok nemzetközi egyezségokmánya + a gazdasági, társadalmi és kulturális jogok nemzetközi egyezségokmánya (1966).

FAIR PLAY

Pillér 2 | Fair play és becsület



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

A Fair Play egy nyugati fogalom, amely a középkorból ered, a lovagok korszakából, akik a lovagi kódex elnevezésű rendelet szerint éltek.

A sport fejlődésével az értékek átadása folytatódott a 19. században a lovagok utáni arisztokraták és urak által. A brit főiskolákon a sport része volt az oktatási programnak a hozzá rendelt erkölcsi értékekkel, például a tisztességes játékkal egyetemben.

A modern kor olimpiai játékanak alapítóját, Pierre De Coubertin-t angliai és észak-amerikai utazásai során különösen lenyűgözte a tisztességes játék.

“Véleményünk szerint - amint azt De Coubertin mondta - az olimpiai ötlet egy erős fizikai kultúra fogalma, amely részben a lovagi szellemre épül - amelyet itt Angliában „fair play-nek” hívunk, esztétikai oldalról nézve pedig a gyönyörű és elegáns kultusza” (P. De Coubertin - NOB, 1986).

A kortárs filozófiában John Rawls azt írja, hogy *“közös vágy a játék jó és tisztességes lebonyolítása, ez szabályozó és hatékony kell, hogy legyen, ha nem akarjuk mindenki vágyát, örömét senyvedni hagyni”* (Rawls, 1999).

Ezen kívül John Russel (1999) - amint azt Ronald Dworkin (1978) elmélete javasolja - állítja, hogy a játékszabályokat úgy kell értelmezni, hogy megőrizzék a helyes magatartást és elkerüljék a tisztességtelen eseteket.

Ezen ötlet szerint például a szándékos taktikai sportszerűtlenségek megsértik a verseny szellemét (Trivino, 2012).

A sport gyakorlásának tehát egyidejűleg kompetitívnek és együttműködőnek kell lennie.

Tudás és megszerezhető készségek

- A fair play jelentésének és annak tartalmának ismerete;
- A sportszervezetek fair play-jel kapcsolatos néhány kezdeményezés ismerete

Képesség:

- Megértsék a fair play-t professzionális és amatőr szinten egyaránt;
- Képesek legyenek meghatározni, mikor nem játszikvalaki FairPlay szabályok szerint, és tudják kijavítani azokat;
- Tisztelet a többi játékos és az ellenfelek iránt
- Játék az olimpiai szellem szerint.

Általános módszertan

- Olyan tevékenységek kínálása, amelyek minden diák részvételét elősegítik;
- Csoportos feladatok;
- Játékok szervezése, amelyek során a hallgatók a résztvevői mellett edzői, tanári, vagy bírói szerepet is betölthetnek;
- Olyan tevékenység, amelyben a diákok szabályokat hoznak létre egy új lehetséges sportág számára;
- Új stratégiák feltárása

Valójában amint ez egy jogi eljárásban történik, a játékmenet lehetősége nem az autonómián, hanem minden résztvevőnek (bíró, ellenfelek, nézők) közösen vállalt szabályain és együttműködési értékein alapul.

Valójában, amint azt a sport-etikai kódex 6. cikke (az Európa Miniszteri Bizottság 1992. szeptember 24-én elfogadta és először 2001. május 16-án módosította) kimondja, a fair-play magában foglalja a barátság fogalmát, a mások iránti tiszteletet és a sportszellemet. Ugyanezek a jellemzők szerepelnek az Olimpiai Szellemben (NOB, 2015).

ERŐSZAK A SPORTBAN

Pillér 2 | Fair play és becsület



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Teljesen világos, hogy a sport az erőszak számos formájának színhelyévé vált.

Megkülönböztethetünk fizikai, verbális és pszichés erőszakot.

Ezért foglalkoznunk kell a következőkkel:

a) a sportesemények során az ellenfelekkel szemben elkövetett brutalitás, hogy megfélemlítsék őket, csökkentik fizikai lehetőségeiket;

b) szitokszavak az ellenfelek irányába, összetűzések a sportolók és a közönség között, a sportolók és a játékvezetők között, a közönség és a játékvezetők között, sőt a közönségen belül is;

c) a szülők és az edzők által gyakorolt nyomás a játékosokra, amit gyakran a siker útjának tekintenek

Útmutatások az erőszakos viselkedés elkerülésére a gyerekek sportoktatásában:

(a) Helyezzük magát a sportot előtérbe. Ne a győzelem legyen a lényeg. A cél az élvezet és az egyéni készségek fejlesztése legyen.

b) Kerüljük el az összehasonlítást szimbolikus szinten is (név, logók) a hivatásos csapatokkal.

c) A közös felelősségérzet kialakítása a hagyományos hierarchia - amely autoritárius edzőt feltételez, akit alázatos játékosok követnek - kicserélésével.

d) Integrálja az értékorientált közbelépéses stratégiákat a tantervbe. A tanároknak és edzőknek elkötelezetteknek kell lenniük a sporttal kapcsolatos pozitív értékek aktív oktatásában, és az erre szolgáló tantervek kidolgozásában.

Tudás és megszereshető készségek

- Megnövelt önismeret és csapatszellem
- Javított toleranciaszint
- Az erőszak és agresszivitás különböző szintjeinek ismerete

Általános módszertan

A testnevelő tanárok/edzők a végrehajtási időszak alatt egy háromlépcsős programot követnek, amelynek célja az erőszakos hozzáállás kezelése és csökkentése.

A három szakaszt nem időrendben, vagy külön kell elvégezni, hanem az általános program részeként kell figyelembe venni.

Ezért az 1-4. tevékenységet a végrehajtási időszakban kell alkalmazni.

1. szakasz - Az edzők/testnevelő tanárok általános megközelítése - Minden meccs után az edzők arra ösztönzik a játékosokat, hogy fejezzék ki véleményüket saját teljesítményükről, a csapat általános teljesítményéről, pozitív és negatív vonatkozásairól (1. tevékenység).

2. szakasz - lecke, amely felhívja a figyelmet az erőszak típusaira (2. tevékenység).

3. szakasz - a program elején a szülők kérdőívet kapnak, hogy meghatározzák, hogyan érzékelik gyermeke teljesítményét (3. tevékenység).

A program során a diákok minden hónap végén kapnak egy egyéni előrehaladási lapot, amelyet az edző/tanár kitölt, hogy rögzítse fejlődésüket (4. tevékenység).

e) Vonjuk be a szülőket. A szülők az egyik legbefolyásosabb figurák a gyermek számára. Az edzőknek tájékoztatniuk kell a szülőket az egyéni célokról. A szülők körében elő kell mozdítani a pozitív hozzáállást a versenyzéshez és testmozgáshoz. Ezen kívül a szülőknek reális elvárásokkal kell rendelkezniük a gyermek teljesítménye szempontjából.

Tevékenység I

Tevékenység az öntudatosság és az önbizalom javítására

Téma száma:

8

Életkor:

12+

Részvevők száma:

Min: / Max: /

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

10-15 perc

Tevékenység leírása:

1. Minden meccs után az edzők/testnevelő tanárok 6 csoportra osztják az osztályt. Mindegyik csoporthoz hozzárendelnek egy kérdést, a csoport tagjai megvitatják és 5-10 percen belül közös választ adnak a kérdésre.

Mintakérdések:

- Szerinted hol alkalmazhatnátok volna más taktikát?
- Mit láttatok a játék meghatározó pillanatainak?
- Mit kell változtatni a következő játéknál?
- A másik csapat tett valamit, ami stratégiai szempontból meglepő volt?
- Végrehajtotta-e a csapat az edző által nekik tervezett tervet?
- Azért veszítettetek, mert a másik csapat a vártnál képest másképp játszott, vagy a csapat számára kidolgozott stratégia nem valósult meg, vagy valami más?

2. 10 perc elteltével a csapat/osztály megosztja a válaszokat. A többi csapatot szintén felkérjük, hogy fejezze ki egyetértését/egyvet nem értését (5 perc)

Tevékenység 2

Tevékenység a diákok tudatosságának növelésére a sportban elkövetett erőszak jelenségéről

Téma száma:

8

Életkor:

12+

Részvevők száma:

Min: / Max: /

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

50 perc

Tevékenység leírása:

1. A tanár felosztja a hallgatókat 4-es csoportokra. A csoport minden egyes diákja kap egy kártyát, amely információkat tartalmaz az erőszak egyik típusáról. A diákok a saját kártyáikat tanulmányozzák, majd a csoport minden tanulója felváltva bemutatja az információkat a többi tagnak.

KÁRTYÁK - Az erőszak típusai a sportban:

1. kártya. Durva fizikai kontaktus

A sporterőszak első típusa a durva fizikai kontaktus, amelyet gyakran elfogadnak sok kontaktus sportban, például a labdarúgás és a jégkorong normális részeként. A játékosok tudják, hogy ez a része ezeknek a sportoknak, és mindenki azt várja el, hogy ilyen típusú testkontaktus megtörténjen. Annak ellenére, hogy ezek időnként sérülésekhez vezetnek, és meglehetősen brutálisak lehetnek, a sportolók kezdeményezik őket a sportágakban a játék sikeres lejátszása érdekében.

2. kártya. Borderline erőszak

A sportellenes erőszak következő típusa a borderline erőszak. Ezek a cselekedetek nem szokásos részei a kontaktsportoknak; inkább illegális taktikák, amelyeket a játékosok gyakran használnak „piszkos” játékra, vagy bosszúra egy vélt sértésért. A borderline erőszak magában foglalja pl. a jégkorongban zajló ökölharcot, vagy az éles könyöklést foci közben.

Ezek a lépések technikailag nem engedélyezettek, de a játékosok gyakran használják őket az

Az ilyen típusú erőszak aggodalmait az okozza, hogy ez milyen hatással lehet a sportot néző gyermekekre, akik a média által újra és újra megfigyelhetik az erőszakot. A gyerekek lemásolhatják ezt a tevékenységet, utánozhatják azt, vagy csak érzéketlenek válhatnak az erőszakra.

3. kártya. Kvázi-bűnügyi erőszak

A sporterőszak harmadik típusa a kvázi-bűnügyi erőszak, amely magában foglalja azokat a cselekményeket, amelyek megsértik a hivatalos játékszabályokat.

Ezek a szabálysértések játékbüntetésekhez vonnak maguk után, például felfüggesztéshez és akár kizáráshoz vezethetnek. Az alattomos és durva szabálytalanságok során sportolók sérülhetnek, így a játékvezetők büntetik az ilyen cselekedeteket végrehajtó játékosokat.

4. kártya. Bűncselekmény erőszakos viselkedés

A sportellenes erőszak végső szintje bűncselekmény erőszakos magatartást jelent, amely egyértelműen nemcsak a játék szabályait, hanem a törvényeket is megsérti. Egyetlen sportolónak sem szabad engedni az ilyen viselkedést, egyértelműen kívül esik még a legdurvább kontakt-sport normáin is. Példa lehet a jégkorongban egy játékos szándékos támadása fegyverként használva a hokiütőt.

2. Ugyanazon csoportokban a diákok a sportban elkövetett erőszakról szóló videókat néznek meg, mindegyik helyzetet sorolják be a kategóriába, amely szerintük a legmegfelelőbb.

Ezután a csoportok összehasonlítják a válaszokat és indokolják választásaikat.

QR-kód beolvasása a videó eléréséhez



BODY CONTACT

QUASI-CRIMINAL

BORDERLINE

CRIMINAL

3. Záró beszélgetés

- Voltál már agresszív mérkőzés során? Milyen módon? Hogy érezted magad utána?
- Mi az oka annak, hogy a játékosok erőszakossá válnak a mérkőzés során?
- Mit tehetünk az agresszív viselkedés kontrollálása érdekében?

Tevékenység 3

A tevékenység azt a célt szolgálja, hogy rögzítsük a szülők gyermekeik sportolói sikere iránti hozzáállását és az agresszivitás megközelítését.

Téma száma:

8

Életkor:

szülők

Részvevők száma:

Min: / Max: /

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

10 perc

Tevékenység leírása:

A szülők a program kezdeti szakaszán válaszolnak egy kérdőívre a következő modell szerint:

1. Szerinted milyen jól teljesít gyermeke 1-5 skálán? Jelölje be a megfelelő négyzetet.

1	2	3	4	5

2. Miért fontos, hogy gyermeke sportoljon?

- egészséges legyen
- tartózkodjon korának tipikus kísértéseitől
- profivá váljon
- nőjön az önbizalma
- fegyelmeztette váljon
- egyéb _____

3. Hogyan készíti fel gyermekét a mérkőzés előtt?

- a) Megbeszéljük vele, hogyan kell kezelnie a mérkőzést és az adott ellenfelet
- b) Kérem, hogy ne okozzon csalódást
- c) Bátorítom és elmondom neki, hogy a győzelem nem minden
- d) Csak azt akarom, hogy lazítson, ezért elkerülöm a mérkőzésről való beszédet
- e) Egyéb _____

4. Hogyan reagál, ha a meccs során a játékvezető „rossz” döntést hoz?

- a) Csalódott vagyok, de elfogadom a döntést
- b) Elkezdem szidni az ellenfeleket
- c) Elkezdem szidni a játékvezetőt
- d) Vitatkozom az ellenfél szurkolóival
- e) Egyéb _____

5. Hogyan reagál a meccs után, amikor gyermeke veszít?

- a) Mondom neki, hogy lehetett volna jobb
- b) Csalódott vagyok, de igyekszem elrejtetni előle
- c) Megvitatom a vereséghez vezető problémákat
- d) Bátorítom és elmondom neki, hogy legközelebb jobb lesz
- e) Büntetem őt
- f) Egyéb _____

6. Hogyan reagál a meccs után, amikor gyermeke nyer?

- a) Dicsérem őt, és tudatom vele, hogy nagyon büszke vagyok és elégedett
- b) Megbeszéljük vele a teljesítményét
- Mondom neki, hogy lehetett volna jobb
- d) Jutalmazom őt
- e) Egyéb _____

Tevékenység 4

A testnevelő tanárok / edzők a program minden hónapja végén kitöltik az egyes előrehaladási táblázatokat, és megvitatják a szülőkkel. (Ez a modell a tanár által kitűzött céloknak és az adott sportnak megfelelően módosítható)

Téma száma:

8

Életkor:

/

Részvevők száma:

Min: / Max: /

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

10 perc / játékos vagy hallgató

Tevékenység leírása:

JÁTÉKOS neve.....

Edző / testnevelő.....

DÁTUM

1. Technikai képességek

Fejlődésre szoruló	Átlagos	Átlag feletti	Kiváló	Labdaérzék
Passz				
Labdavezetés				
Fejelés				
Kapuralövés				
Végső				

2. Taktikai tudatosság

Fejlődésre szoruló	Átlagos	Átlag feletti	Kiváló	Labdaérezék
Támadásban				
Védelemben				

3. Fizikai szempontok

Fejlődésre szoruló	Átlagos	Átlag feletti	Kiváló	Labdaérezék
Gyorsaság				
Agilitás				
Erő				

4. Személyiségjegyek

Fejlődésre szoruló	Átlagos	Átlag feletti	Kiváló	Labdaérezék
Hajtás				
Eltökéltség				
Felelősség				
Vezető képességek				
Önbizalom				
Mentális szívósság				

A tanár megjegyzései a szorongás és / vagy agresszív viselkedés szintjéről:

ANTIDISZKRIMINÁCIÓ

Pillér 2 | Fair play és becsület



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kétségtelen, hogy a diszkrimináció és a rasszizmus elleni küzdelmet az egyik legfontosabb prioritásnak kell tekinteni.

Ennek a témának a középiskolában - tehát a fiatalok bevonásával - történő kezelése hozzájárulhat a méltányosabb és emberi jogokon alapuló társadalmi és sportkörnyezet alapjához.

Jelenleg a témát bizonyos esetekben továbbra is figyelmen kívül hagyják a testnevelés kontextusában, vagy egyszerűen lenyelik más iskolai tantárgyak. Ennélfogva a sport által nem közelítik meg.

Ezenkívül egyelőre nincs módszer ennek a kérdésnek a testnevelésen keresztüli kezelésére.

Valójában csak a projektben részt vevő iskolák egyike foglalkozik kifejezetten a téma testnevelésen keresztüli kezelésével, mások közvetett módon más iskolai tantárgyakon keresztül.

Ezért érdekes lesz megvizsgálni, hogyan fog fejlődni a tananyag, amikor megvalósul.

Kutatási összefoglaló

A diszkrimináció ellenes elv elvileg minden sporttevékenység középpontjában áll (UNESCO, 1978; IOC, 2017). Ennek eredményeként a rasszizmus elleni küzdelmet is döntő fontosságúnak tekintik a tisztességes sportkörnyezet kialakítása érdekében. Sajnos a gyakorlatban a rasszizmus jelen van a sportban strukturális (Gallagher, 2001; Powell, 2008), intézményi (Carrington és McDonald, 2010; Bradbury et al., 2011; Bradbury, 2013; Price et al. 2013) és egyéni (Marjoribanks és Farquharson 2011) szinten is.

A projekt körében a figyelem kizárólag az egyéni rasszizmusra irányul.

Multikulturális társadalmakban élve (EUROSTAT, 2012; 2017) kulcsszerepe van annak, hogy már fiatal korban megtanuljuk kezelni a sokféleséget.

Olyan tudósok, mint Brown et al. (2003) feltették a kérdést, vajon a származás számít-e a sportban azzal érvelve, hogy a sport pozitív szerepet játszhat a lehetséges akadályok leküzdésében.

Más tudósok, sportvezető testületek, nemzetközi szervezetek és intézmények szintén támogatják ugyanazt a pozitív véleményt a sportról, a diszkrimináció és a rasszizmus elleni küzdelemben. (EU Tanács, 2000; Garland és Rowe, 2001; UNGA, 2014).

Ugyanakkor nagy mennyiségű kutatás (Blackshowand Long, 2015; Lavelle, 2015; Dixon et al. 2016) és vizsgálat (FARE, 2017, 2018, 2019) azt mutatja, hogy a sport nem mentes a rasszizmutól.

Ezért felmerül a kérdés, hogy miért tekintjük a sportot a rasszizmus elleni küzdelem lehetséges eszközének?

Ezt a kérdést a „Sport a társadalmi változásért” keretein belül kell meghatározni, mivel ez a szélesebb körű sportágazat, fejlesztési mozgalom egyik ága.

Tudás és megszerezhető készségek

Tudás:

- A megkülönböztetés és a rasszizmus meghatározása;
- A rasszizmusellenes sportpolitika és kampányok ismerete;
- A rasszista esetek/viselkedések helyzetének megértése az adott országban

Készségek:

- Képesség a kérdés szabad megvitatására;
- Kritikus gondolkodás fejlesztése;
- Azonosítsa a másságból fakadó sértegetés, előítéletek, sztereotípiák és kirekesztés eseteit
- A különbségek áthidalása társadalmi kapcsolatok és potenciális barátságok révén

Általános módszertan

- Résztvételi és interaktív műhelyek;
- Példaképek;
- Sportgyakorlatok, amelyek lehetővé teszik a (sport-) kulturális ismeretek cseréjét.

Mivel a diszkrimináció és rasszizmus szociológiai jelenség, Allport (1954) kontakthipotézisét kell alkalmazni.

Az elmélet azon a feltételezésen nyugszik, hogy a csoportok közötti kapcsolatok csökkenthetik az előítéletek kialakulását és megakadályozhatják a sztereotípiák kibontakozását.

Alapjában véve a kulturális, etnikai, nyelvi szempontból sokféleséggel való megismerkedés csökkenti a „sokféleségtől való félelmet” és megkönnyíti a kapcsolatok építését, amelyek akár barátságokká is válhatnak.

Valójában a középiskola felbecsülhetetlen értékű keretet nyújt a rasszizmus kihívásának megkezdéséhez és a tolerancián, tiszteleten és barátságon alapuló értékrendszer felépítéséhez.

Mindazonáltal figyelembe kell venni, hogy az iskolán kívül még sok más hatás, például a családtagok, társak, a média stb. jelentősen befolyásolhatja a tanulók meggyőződését, és a hosszú távú hatást nem is lehet felmérni.

Mindazonáltal ez nem akadályozhatja meg a rasszizmus elleni küzdelmet azáltal, hogy tudatosítja a fiatalokat a témáról, és megpróbálja leküzdeni a faji akadályokat egyszerűen a kultúrák és a sport gyakorlatok megosztása révén.

A modul rövid távú hatásainak felmérése hasznos lehet az elmélet elfogadása vagy elutasítása szempontjából, mely szerint a sport (ebben az esetben a testnevelés) hasznos lehet a rasszista események csökkentésében.

Ezért mind a műhelyeket, mind a sport gyakorlatokat három szint szem előtt tartásával kell kidolgozni.

Először is, nem szabad figyelmen kívül hagyni az ország általános társadalmi helyzetét, mivel a keretek biztosítása alapvető fontosságú az emberi viselkedés kezelésekor.

Másodszor, a sport társadalmi háttere szintén döntő jelentőségű.

Vegyük figyelembe a diszkriminatív/rasszista jelenséget mind az elit sportban, mind az alsóbbrendű sportok körében.

Végül az adott iskolai környezet.

Történtek rasszista esetek?

Hogyan lehet kezelni/megakadályozni a testnevelésen keresztül?

Összefoglalva: a testnevelést használjuk, hogy egyrészt felhívjuk a figyelmet a rasszizmusra a sportban, másrészt hozzájáruljon a kulturális akadályok felszámolásához (EU Bizottság, 2007, Coakley, 2011) Allports kapcsolattartási hipotézise (1954) és Putnam társadalmi tőkéje (2000) szerint.

Tevékenység

Téma száma:

9 (6 - 7 - 8 - 10 - 15)

Életkor:

14+

Részvevők száma:

Min: 10 Max: /

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

tanóra

Tevékenység leírása:

A megkülönböztetés és a rasszizmus elleni küzdelem érdekében végzett tevékenységeknek szem előtt kell tartaniuk az emberi jogi megközelítést. Mindegyiknek a hátrányos megkülönböztetés mentesség elvét kell vezetnie. Mivel általában a „más” megismerése jó módszer az előítéletek, sztereotípiák kialakulásának és ennek eredményeként a diszkrimináció és a kirekesztés elkerülésére, ez lesz a tevékenységek fő célja.

Javaslat lehet az iskola országa, régiója tradicionális játékainak megkeresése, majd azok eljátszása, és ugyanúgy a más országból, régióból érkező tanulók játékaik eljátszása. A kultúrák és a hagyományok megosztása a sport területén jó módszer lehet a szilárd baráti kapcsolatok kiépítésére.

Pl Olaszország néhány hagyományos játéka: lippa, coda di cavallo, corsa con il sacco.

Ha nincs külföldi diák az osztályban, vegye figyelembe az országában jelenlévő leggyakoribb öt nemzetet, és javasolja hagyományos játékaikat.

Valószínű, hogy a diákok - az iskolától kívüli környezetben - kapcsolatba fognak lépni adott nemzetiségű emberekkel.

SPORT ÉRTÉKEK

Pillér 2 | Fair play és becsület



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Az etika iránti érdeklődés újjáéledése egy olyan posztmodern kontextusban zajlik, amelyben éppen az egyén keresi az új referenciaértékeket az állam, a család és a vallás felügyelete elvesztése után, valamint annak, hogy szoktak játszani a társadalmi integrációban.

Manapság az archetipikus képek ismét központi szerepet játszanak a civil társadalomban.

A sport ennek megfelelően egy „hipervalós pótlást” fed le, amely kompenzálja az úgynevezett modern hiedelmek elutasítását, mint például a haladásba vetett hit és a globalizáció (Lipovetsky, 2006).

A sportot manapság széles körben úgy vélik, hogy olyan eredendő értékekkel bírnak, amelyek elősegíthetik a társadalmi integrációt, a multikulturális párbeszédet és a betegségmegelőzést.

Két alapelve, amelyre a legtöbb sport-etika elmélet utal: a méltányosság és a sportos kiválóság, mint az emberi kiválóság megnyilvánulása.

Az eredményeknek és a teljesítménynek az egyéni tehetségek erkölcsös és dicséretes fejlesztéséből kell származniuk.

Tehát, még ha az általános környezet tisztességes is, az orvosbiológiai manipulációk vagy fizikai kényszer hatására elért teljesítmények nem tekinthetők az emberi kiválóság megnyilvánulásának.

Ha azonban a sport-etikát széles körben úgy definiálják, mint az őszinteségre és a sportszerű kiválóságra törekvő elvek halmazát, akkor világossá válik, hogy a sporttal kapcsolatos etikai nehézségek manapság túlmutatnak a dopping és az erőszak problémáinak módszerein.

Tudás és megszereshető készségek

- A sportértékek és azok fontosságának ismerete a modern társadalomban;
- A sport etikai részének ismerete;

Képesség:

- Akarj nyerni, de mindig tiszteletben tartva a sport értékeit;
- Válasszon etikus döntéseket (ne doppingoljon, ne csaljon, mások tisztelete stb.);
- Hozzon létre iskolai sportkörnyezetet olyan pozitív társadalmi értékek alapján, mint a barátság, a tolerancia és az igazságosság.

Általános módszertan

A diákoknak ki kell tölteniük egy rövid személyes naplót, amely rávilágít a teendőikre és hogy hogyan kell viselkedni.

Olyan program megtervezése, amely népszerűsíti az azt működtető személy jellemzőit.

Olyan tevékenységek végrehajtása, amelyek ösztönzik az egész életen át tartó elkötelezettséget az egészséges testmozgás iránt.

A nemzeti szövetségek és szervezetek kezdeményezéseinek kibővítése a minőségi előírások elősegítése érdekében.

A diákok számára a lehető legtöbb információ biztosítása a magas szintű teljesítmény elérésének, lehetséges kockázatainak és vonzerejének ismerete érdekében.

Georges Hebert (1993) 1925-ben azt javasolta, hogy a sportnak továbbra is a fiatalok oktatását jelentse, és nem szabad az erkölcsi és fizikai pusztítás elemévé válnia.

A jelenlegi sport vitatott terep.

Segíthet pozitív értékeket gondozni az egyénben és a társadalomban, de romboló is lehet.

A versenysport a feszültség területe a cinizmus és az önérdék, valamint az egyéni és intézményi igazságosság és emberi kiválóság ideálja között.

A sport etikájának védelme és előmozdítása továbbra is aktuális kérdés.

Mindenekelőtt fel kell ismerni a sport pozitív kultúráját, amelyet a kommunikáció és az oktatás révén kell előmozdítani.

A test- és sportoktatásnak magában kell foglalnia az etikus döntések meghozatalának tanulását.

Csak így lehet a sport továbbra is az egyéni fejlődés, a betegségek, káros viselkedések és szokások megelőzésének tényezője. (kibővített részleges megállapodás a sportról, II. o.)

Európa Tanács, Athén, 2008, munkadokumentumok és előzetes elemek a sport etikájához).

JÓ TELJESÍTMÉNY NYOMÁS ALATT

Pillér 3 | Életvezetési készségek



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

A testmozgás és a sport elősegíti az életvezetési készségek fejlesztését (Koh és Camiré, 2015).

Az életvezetési készségek alapvető képességek, amelyeket az Egészségügyi Világszervezet (WHO; 1999, 3. o.) úgy határozott meg, mint „adaptív és pozitív viselkedés képessége, amely lehetővé teszi az egyének számára a mindennapi élet igényeinek és kihívásainak hatékony kezelését”.

Az életvezetési készségeket a pszichoszociális és interperszonális készségek csoportjába is sorolják, ezek segítenek az embereknek megalapozott döntéseket hozni, hatékonyan kommunikálni, valamint a megküzdési és öngazgatási készségek fejlesztésében, amelyek elősegíthetik az egészséges életvitelt (UNICEF, 2004).

Az életvezetési készségeket lehet tanítani a sport segítségével, mivel a sport metaforája az életnek, és hasonlóság mutatkozik a sportteljesítmény kiválósága és az személyes élet kiválósága között. A sportban és a személyes élet területén hasonló mentális képességek szükségesek a sikeres teljesítéshez (Danish, Forneris és Wallace, 2005).

A testnevelés (PE) ideális terület lehet az életvezetési készségek bevezetésére a serdülők számára. Az életvezetési kompetencia programokat iskolákban végrehajtó tanulmányok ígéretes eredményeket hoztak (Goudas et al., 2006; Goudas és Giannoudis, 2008).

Ezért a testnevelés vonzó lehetőségként szolgál az életvezetési készségek megtanításához (Goudas, 2010). A sportban való részvétel során elsajátított életvezetési kompetencia átvihető a sporttól eltérő területekére is, mint például a munka, és elősegíthetik a serdülők nyomás alatt

Tudás és megszereshető készségek

- A nyomás meghatározása;
- A nyomás alatt történő teljesítéshez szükséges készségek ismerete;
- Problémamegoldóképesség;
- Döntési készség;
- Hatékony kommunikáció;
- Csapatépítő készségek;
- Együttműködési készségek;
- Képesség a stressz hatékony kezelésére;
- Vezetői képességek;
- Mások motiválása;
- Képesség nyomás alatt is jól teljesíteni

Általános módszertan

- Tevékenységek végrehajtása sportkörnyezetben az életvezetési készségek edzésére;
- Csoportos tevékenységek;
- Aktív tanulás;
- Tapasztalati tanulás;
- Tevékenységek végrehajtása annak érdekében, hogy a diákok megtanulják, hogyan lehet a tanult kompetenciákat a sporton kívül alkalmazni

történő teljesítését (Goudas, 2010). Az a képesség, hogy nyomás alatt jól teljesítsünk, az élet egyik legfontosabb képessége, és más életvezetési készségek elsajátításának eredménye. Valójában számos életvezetési készség, például problémamegoldó készség, döntési készség, kommunikációs készség szükséges a nyomás alatt történő jó teljesítményhez.

Általánosságban elmondható, hogy a nyomás olyan tényezők kombinációjaként definiálható, amely növeli a megfelelő teljesítés fontosságát egy adott alkalomra olyan környezetben, mint például az iskola, vagy a munka (Baumeister, 1984).

A nyomás miatt romolhat a teljesítmény. (Beckmann, Gropel és Ehrlenspiel, 2013; Beilock, 2010).

A nyomás miatti alulteljesítés eredhet a feladatból (Kinrade, Jackson és Ashford, 2010) a körülményekből (Baumeister, Hamilton és Tice, 1985), valamint az alanyból (Kinrade et al., 2010; Mesagno, Harvey és Janelle, 2012).

A stressz kezelése azon kognitív és magatartási erőfeszítéseket jelenti, amelyek legyőzik, minimalizálják, tolerálják vagy csökkentik a belső és környezeti igényeket (Lazarus, 1982).

Az a mód, amellyel az egyén felbecsüli a stresszorokat (kihívást jelentő stresszorként vagy akadályozó stresszorként), eltérő hatást gyakorol a feladat végrehajtására (Cavanaugh et al., 2000).

A kihívást jelentő stresszor egy olyan típusú stressz, amit az egyén úgy értékel, hogy potenciálisan elősegíti személyes fejlődését és teljesítményét, és az egyén reménnyel, energiával, tetterővel reagál (Podsakoff, LePine és LePine, 2007).

A testnevelő tanárok fejleszthetik a diákok stresszkezelő képességét azáltal, hogy elősegítik a diákok stresszes élményeinek funkcionális értékelését, és probléma-központú megküzdési stratégiák bevonásával.

A nyomás alatt történő jó teljesítőképesség olyan megtanult készség, amelyet edzéssel javíthatunk (Andersen, 2009; Harmison, 2006; Hays, 2009; Williams és Harris, 2006).

Ebben az összefüggésben a testnevelő tanárok alkalmazott stratégiái elengedhetetlenek a nyomás alatt történő jó teljesítőképesség edzése során.

Tevékenység

Téma száma:

II, I3, I5 (3 - 7 - 10)

Életkor:

14 - 18

Részvevők száma:

Min: 16 Max: 24 (4 csoportra osztva)

Szükséges eszközök:

- Különböző típusú labdák: röplabda, kosárlabda, rögbi labda, fitball, teniszlabda, stb.;
- Különböző típusú sporteszközök: teniszütő, hokiütő, baseball ütő, stb.;
- Különböző méretű tornaszőnyegek

Időtartam:

Minden forduló 15 perc:

- a magyarázat után 5 perc a csapatmegbeszélésre
- 10 perc a feladatmegoldásra

Tevékenység leírása:

A labdák egy tornaszőnyegen vannak a röplabdapálya végén; a pálya másik oldalán a diákok a sporteszközökkel.

A diákoknak a sporteszközökkel kell a labdákat végigvezetni a pályán a területükre.

Amikor egy diák visszaér, pacsival váltja a következő tanuló.

Az utolsó labdát bekötött szemmel kell „visszahoznia” egy tanulóknak. Ezt a diákot a többiek irányítják szóban. A labdákhöz a diákok nem érhetnek (csak az eszközökkel). A feladat időre megy.

ÖNMENEDZSELÉS

Pillér 3 | Életvezetési készségek



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Az önmenedzsmet azt jelenti, hogy képesek vagyunk a napi feladatok elvégzésére különböző feltételek között és bizonyos stresszhelyzetekben is.

Az önmenedzsmet fogalma széleskörű, és széleskörű tevékenységeket foglal magában, mint például a különféle témákkal kapcsolatos ismeretek fejlesztése és a saját egészségünkkel kapcsolatos döntéshozatalok (Barlow és mtsai., 2002).

Az önmenedzsmet egy kognitív elmélet alapján kidolgozott stratégia. Egy olyan folyamat, amelynek célja a viselkedésünk tudatosítása, és a működés képessége miközben tudatában vagyunk saját viselkedésünknek (Nelson, Smith, Young és Dodd, 1991).

Az önmenedzsmet-programok felépítését meg kell szervezni, és annak bizonyos tanulási eredményekkel kell rendelkeznie az egészségfejlesztő magatartás alkalmazkodásának megteremtése érdekében (Barlow és mtsai., 2002; Centers for Disease and Prevention, 2013; Hardeman és Mitchie, 2009).

Lorig és Stanford (2004) nyomán az önmenedzsmet-programoknak az egészségkezelésben sok összetevőt kell tartalmazniuk (például gyógyszeres kezelés, fájdalomkezelés, fáradtság és stresszkezelés, depresszió kezelése, egészséges táplálkozás, testmozgás, önhatékonyság és a társadalmi támogatás mozgósítása).

Az önhatékonyság például a társadalmi kognitív elmélet fő fogalma (Bandura, 1998), amelyet gyakran az önmenedzsmet-programok kidolgozásának keretében használnak.

Az önhatékonyságot úgy definiálják, mint annak észlelése, hogy képesek vagyunk egy adott viselkedést végrehajtani (Bandura, 1997).

A személyes kompetenciák elsajátítása, amelyeket „életvezetési készségeknek” határoznak meg, szorosan kapcsolódnak az említett önhatékonysági folyamatokhoz, az

Tudás és megszerezhető készségek

- Magasabb szintű önhatékonyság (a hit abban, hogy képesek vagyunk bizonyos helyzetekben sikereket elérni, vagy egy feladatot végrehajtani. Bandura, 1997)
- A fizikai aktivitás fontosságának jobb megértése (az általános egészségi állapottal összefüggésben);
- Az önmenedzselés jobb megértése és célkitűzési stratégiák
- Az önmenedzsment stratégiák végrehajtásának módszertani kompetenciája

Általános módszertan

Az olyan önmenedzselést segítő kompetenciákat, mint a célmeghatározás és időgazdálkodás be kell iktatni a középiskolai tantervekbe annak érdekében, hogy a diákok elegendő mennyiségű testmozgást integrálhassanak a mindennapi életükbe, és minden más személyes ügyre is jusson idő. Az önmenedzsment stratégiák alkalmazásával a hallgatók megismerik saját viselkedésüket és aktívan részt tudnak venni saját magatartásuk kezelésében. Ez a tapasztalat segíti a diákokat felelősségük felismerésében és abban, hogy dolgozni tudjanak a céljaik eléréséért. Így a helytelen viselkedésüket csökkenhetik, és helyettesíthetik megfelelő viselkedéssel. Ennek eredményeként az osztályrutin jobban szerveződik, hogy a hallgatók részt vehessenek a tanulási tevékenységekben, valamint a sporttevékenységekben.

egészség szempontjából egyre fontosabbá váltak.

Ebből a szempontból az ember viselkedését tekintik a fő kontrollközegnek az egyén egészségének megőrzésében.

Az egyéni kompetenciaszerkezet kulcsfontosságú eleme az önértékelés, az önbizalom és az önszabályozás képességének magas szintje (Bandura, 1977, 1998).

Az életvezetési kompetenciának széleskörű hatása van.

Különösen felelőseknek kell lenniük a gyermekkori és a korai felnőttkor közötti fejlődési időszakért, és lehetővé kell tenniük az egyén számára, hogy elsajátítsa és irányítsa a központi fejlesztési feladatokat, és így hozzájáruljon a személyes stabilitás előállításához.

A pontos ellenőrzés és a pozitív önértékelés fontos tulajdonságok, amelyek befolyásolják az ember életét.

Ezeket a vonásokat gyermekkorban kell fejleszteni, mivel egész életük során befolyásolják az emberek döntéshozatalát.

Ebben az összefüggésben meg kell említeni a tervezett viselkedés elméletét, mint egyetemes pszichológiai elméletet, amely az emberi viselkedés megállapítására törekszik az észlelt hiedelmek, attitűdök, szándékok összekapcsolásával.

viselkedési kontroll és emberi viselkedés (Ajzen, 1991).

A „Tervezett viselkedés elmélete” (TPB) elkezdett előre jelezni az egyén azon szándékát, hogy egy adott időben és helyen viselkedjen.

Az elmélet célja az volt, hogy megmagyarázza minden olyan viselkedést, amely felett az emberek képesek az önkontrollra.

Ennek a modellnek a kulcseleme a viselkedési szándék. A viselkedési szándékokat befolyásolja az annak valószínűségéhez való hozzáállás, hogy egy viselkedés a várt eredményt kapja, valamint annak eredményének kockázatainak és előnyeinek szubjektív értékelése (Ajzen, 1991).

Más szavakkal: a sikeres önmenedzsment stratégiák megismerése a készségek megszerzését és a magabiztosság megszerzését jelenti, valamint a mindennapi szerepek és felelősségek motivációs hátterének megismerését annak érdekében, hogy egészséges életet élhessünk.

Az önmenedzsment stratégiáknak elő kell segíteniük a negatív élet tünetek, például a stressz, fáradtság, depresszió, szorongás és fájdalom ciklusának megszakítását.

Különösen Trost & Hutley (2015) nyomán a középiskolás diákok viszonylag kis százaléka rendszeresen alkalmazza a testmozgás önrányítási stratégiáit.

Hasznos módszer lehet az egész életen át tartó egészséges eredmények elérésére az, ha a középiskolás hallgatókat arra ösztönzik, hogy alkalmazzák az önmenedzsment stratégiákat a testmozgás fokozására.

Tevékenység

Téma száma:

12 (3 - 6 - 10 - 11)

Életkor:

14 - 18

Részvevők száma:

Min: 12 Max: 20

Szükséges eszközök:

számítógép és projektor, kérdőív a fizikai aktivitás gyakoriságáról és más életmód-viselkedésről

Időtartam:

2 órás műhelyek összesen 3-4 hétig

Tevékenység leírása:

- A műhely magában foglalja a középiskolás diákok önellenőrző tevékenységeit egy speciális kérdőív felhasználásával.
- Az eredmények összegyűjtése után intenzív csoportmunkát folytatnak a diákok, hogy az egyéni testmozgás önmenedzsment-céljait kidolgozassák a célok meghatározásához szükséges SMART-módszerrel.
- A műhelynek tartalmaznia kell a hasznos időgazdálkodási módszerek magyarázatát is.

FELELŐSSÉGVÁLLALÁS, VEZETŐI KÉPESSÉGEK

Pillér 3 | Életvezetési készségek



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

A vezetői képességet úgy definiálják, mint „egy folyamatot, amelynek során az egyén befolyásolja az egyének egy csoportját a közös cél elérése érdekében” (Northouse, 2010).

A sport által megtanulható vezetői képesség területére az elmúlt években figyeltek fel, és az oktatási javaslatok különféle csoportjaiba beépítették.

Az a kérdés, hogy a vezetés a sporton keresztül megtanulható-e, kiemelt figyelmet kapott a tudományos életben, figyelembe véve, hogy a vezetés a játékosok körében a hatodik leggyakrabban idézett probléma (Gould et al., 2006).

Sok kutatási adat (Martinek és Hellison, 2009; Voelker, Gould, Crawford, 2011; Gould és Voelker, 2012) megerősíti azt a feltételezést, hogy a sport és a testnevelés kontextusát a fiatalok szocializációs eszközeinek tekintik, és számos interaktív, élvezetes és motiváló lehetőséget kínál nekik a vezetői képességek megtanulására.

Valójában a testnevelés és a sport a vezetés megtanulásának a legerősebb környezetét kínálhatja, és az oktatási környezet, mint például az iskolák, erős lehetőségeket képviselnek.

A vezetői képességeket azonban a legjobban nem a rendszeres sportgyakorlatok és testnevelési programok eredményeként lehet megszerezni, hanem a gyakorlati, tapasztalati oktatás részeként.

A testnevelés szakirodalom nem hangsúlyozza az ok-okozati összefüggést a sportban való részvétel és a vezetői készségek megszerzése között, így a diákok vezetői képessége még inkább olyan kompetencia, amelyet szándékosan kell fejleszteni az oktatási kontextusban.

Az ifjúság vezetői képességei dinamikus folyamatként

Tudás és megszerezhető készségek

- Sport/oktatási programok a felelősségérzet/vezetői képességek fejlesztésére
- Tanulmányi lehetőségek és új játékrendszerek tervezése az egyéni igényekhez igazítva
- A vezetői stílusok és tényezők
- Hatékony és empátikus kommunikációs stílus

Képesség:

- azonosítani a lehetőségeket a vezetői képesség gyakorlására mindenki számára
- értékelje a csoportstratégiákat
- problémamegoldó helyzetek a vezetés fejlesztése érdekében
- elosztani a társak felelősségvállalását
- fogadja el a változást, mint ösztönzést a rendszerek, stratégiák és módszerek megújítására

Általános módszertan

- Társadalmi és személyes oktatás felelősség
- Szabadtéri tanulás (eligazítás / játék / ismertetés)
- Probléma alapú tanulás (fókuszcsoportok, workshop)

jelentkeznek, az oktatási szakaszokat az edzőknek és a testnevelőknek meg kell tervezni egy hatékony módszertan megszerzése érdekében.

Ezenkívül a vezetői paradigmában a fiatalok felelősségérzetének fejlesztése érdekében a tradicionális nézeteket felül kell vizsgálni.

A hierarchikus oktatási modellek, valamint a „pozitív vezetési programok”, amelyeket csak kiválasztott hallgatók számára kínálnak népszerűségük és/vagy bizonyos személyes tulajdonságok (inspiráló, szervezett, intelligens, karizmatikus, magabiztos) miatt, korlátozott megközelítést képviselnek.

Ha minden fiatalnak lehetősége van vezetési gyakorlatra, és ehhez útmutatást kap, akkor az megtérül: a bátorító közeg kialakul a fiatalok körében, az iskolákban és a diákok saját közösségében is.

A személyes és társadalmi felelősségvállalás oktatása (TPSR modell) arról szól, hogy a testnevelést eszközként használják a szabályok betartása, a fegyelem tanításához a diákok számára.

Ha ezt a diákok integrálják és magukévá teszik, akkor ez szerkezetet ad életükhöz, az értékekhez, belső fegyelemhez.

Ennek eredményeként ezeket a készségeket nem csak az edzőteremben fogják látni, hanem életük más területeire is átvisszik.

Végül a szakirodalomból fakadó fő tényezők:

-A jelenlegi elméletek, például a transzformációs vezetés, valamint a megközelítés útján történő tanulás hozzájárulhat egy új paradigma meghatározásához

-Olyan tanulási környezetre van szükség, ahol a játék az oktatási folyamat középpontjában áll, annak jól definiált előkészítési, fejlesztési és megőrzési szakaszaival, különféle kontextusokban

-Fejleszteni kell az egyenrangú vezetés potenciálját

-A hagyományos nézet, miszerint a sportosabb diákok rendszerint a vezetők legyőzni a „mindenki vezető” terjedésével és a fiatalok felelősségvállalásának elterjedésével

-Az edzők és a testnevelő tanárok megközelítését mind az oktatási célok meghatározásának, mind a játéktervezés szakaszában javítani kell. A felnőttek mélyebb szerepéről beszélhetünk, ahol a mentori készségek fejleszthetők

Tevékenység: Aknamező

Téma száma:

II - 13 - 14 - 15 (6 - 7 - 10)

Életkor:

14 - 18

Részvevők száma:

Min: 20 Max: 30

Szükséges eszközök:

30 műanyag pohár vagy bója

Időtartam:

12-15 perc

Tevékenység leírása:

Játék párban. Minden csapat úgy indul, mint az alábbi képen:



A csapat egyik tagjának be van kötve a szeme, egy osztálytársa csak hanggal vezeti.

Át kell jutnia az aknamezőn anélkül, hogy megérintené a bójákat vagy poharakat, és el kell érnie a célt a terem másik oldalán.

A visszajelzés szakaszában értékelje:

- Csapatkommunikáció
- A lehetséges konfliktusok megoldása
- Az érzelmi és stressz tényezők kezelése egy problémahelyzet megoldása során
- Együttműködés, motiváció és mások motiválása
- Döntési képesség
- Csapatbizalom

Tevékenység: Festival

Téma száma:

I3 - I5 (6 - 7 - 10)

Életkor:

bármilyen korosztály (a labdák típusát, illetve a távolságot lehet módosítani a korosztályhoz mérten)

Részvevők száma:

bármilyen létszám 4 csoportra osztva

Szükséges eszközök:

- Sportlabdák
- hullahopp karikák

Időtartam:

az eligazítás után a csapatoknak 5-10 perc áll rendelkezésükre, hogy felkészüljenek a váltóversenyre.

Tevékenység leírása:

A csapatok a röplabdapálya két végén, az alapvonal mögött állnak fel fele-fele arányban (a csapatok egymással szemben). A 4 kezdő játékos a röplabdapálya alapvonalától indulva belép a 3 méteren belül elhelyezkedő körbe, felveszi a benne található teniszlabdát és megpróbálja eltalálni a másik térfélen, az alapvonalától 3 m-re (körben) elhelyezett röplabdát. A cél az, hogy a labda az alapvonal mögé guruljon.

A dobás után a dobó játékos visszafut az alapvonal mögé, pacsival váltja egy társa, majd befut a körbe és ugyanezzel próbálkozik. A teniszlabdát a szemben lévő csapattársak passzolják vissza a dobóknak.

Miután a röplabda átlépte az alapvonalat, kosárlabdát teszünk a teniszlabda helyére, és azt kell alapvonal mögé terelni röplabdával. Ezután 2 kilós medicinlabdát kell terelni kosárlabdával, majd 5 kilós medicinlabdát a 2 kilóssal. Végül a földre helyezett futball-labdával kell betalálni a falhoz rögzített körbe rúgással.

Minden rúgás után új diák próbálkozik, ahogy eddig is.

Az a csapat, amelyik először betalál a karikába, nyer.

Ez a játék hangsúlyozza a csapattársak közötti együttműködés szükségességét, ugyanakkor vezetői hozzáállás is szükséges lehet a játék során, mivel minden csapatnak meg kell határoznia a játékosok elosztását és sorrendjét.

MOTIVÁCIÓ ÉS MÁSONK MOTIVÁLÁSA

Pillér 3 | Életvezetési készségek



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

Schunk, Pintrich és Meece (2008) a motivációt úgy definiálta, mint „egy folyamatot, amelynek során a célközpontú tevékenységet elindítják és fenntartják”.

A jelenlegi irodalomban szereplő motivációs elméletek azt mutatják, hogy az egyének motivációját a fiatalok gondolatai, saját magukkal szembeni megítélés és a társadalmi kontextus határozzák meg, amelyben tanulnak. A hallgatók életében a jó minőségű interperszonális kapcsolatok hozzájárulnak önmotivációjukhoz, elkötelezettségükhöz és teljesítményükhöz.

A motiváció támogatása érdekében a kutatási adatok ugyanakkor fontosságot tulajdonítanak a belső tényezőknek (a hatékonyság gondolatai), valamint annak a környezetnek, amelyben a fiatalok tanulnak és élnek.

Az önhatékonyságot úgy definiálják, mint „az egyének azon hite, hogy képes-e egy feladatot teljesíteni” (Bandura, 1997).

Ezek a hitek a diákok által választott típusokkal függnek össze.

Más szavakkal, ha egy diák úgy véli, hogy képes valamely feladatot sikeresen elvégezni, vagy egy helyzetben jól teljesíteni, akkor nagyobb valószínűséggel vág bele, hogy próbálja meg, és tart ki.

A feladatok elmulasztásának tapasztalata viszont erőteljes korlátot jelent a hatékonyság szempontjából.

Az önhatékonyságról kimutatták, hogy pozitív kapcsolatban van az erőfeszítéssel, kitartással és az eredményekkel.

Az öntudatosság egyik elterjedtebb elmélete, amely utat biztosít a belső motivációhoz.

Az önrendelkezés elméletét (SDT) úgy definiálják, mint „a

Tudás és megszerzhető készségek

- A motiváció egyes tényezőinek tanulmányozása és a fejlesztési folyamat meghatározása
- Az egyéni igényekhez igazítható új játékrendszerek tanulmányozása és tervezése
- Támogatja a várható fejlesztésekkel kapcsolatos visszajelzési tevékenységeket
- Hatékony és empátiás kommunikációs stílus

Képességek:

- a motivációs igények azonosítása
- hierarchikus és egyenrangú kapcsolatok építése
- A motivációra fókuszáló oktatási terv
- a fiatalokat támogatása a motiváció fejlődésének folyamatában
- a változás elfogadása, mint ösztönzés a rendszerek, stratégiák és módszerek megújítására

Általános módszertan

- Társadalmi és személyes felelősség oktatása
- Szabadtéri tanulás (eligazítás / játék / megbeszélés)
- Probléma alapú tanulás (fókuszcsoporthoz, workshop)
- Szerepjáték

választás érzésének megtapasztalása a saját cselekedeteinek kezdeményezésében és szabályozásában” (Deci, Connell és Ryan, 1989, 2000).

Az önrendelkezés elmélete három alapvető emberi szükséglet (az alapvető pszichológiai szükségletek –BPN) körül forog:

- a) a kompetencia szükségessége (siker és kiválóság megtapasztalása),
- b) a kapcsolatok szükségessége (a társadalmi hovatartozás),
- c) az autonómia szükségessége (az eredmények feletti kontroll megtapasztalása).

Ezeknek az embereknek az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítésére irányuló magatartása (autonómia, kompetencia és készség) igazolja a motiváció, az életmód megváltoztatása és a testmozgásban való részvétel előmozdítását.

Az utóbbi években nagy hangsúlyt fektettek a tanárok hatékonyságára és a hatékony tanárok jellemzőire.

Idő lehet, hogy újra megvizsgáljuk az osztályösszetétel kérdését, különösen relációs szempontból.

Pontosabban, az eredményesség motivációja kapcsán, a hatékonyabb tanulási paradigma érdekében a következő tényezőket kell megvizsgálni:

- a hatékony osztályterem jellemzői
- az osztályban összegyűjtött diákok közötti kapcsolatok
- alapok, amelyek alapján össze kell gyűjteni őket, és hogyan lehet kölcsönhatásba lépni

Ha a sportban való részvételt alapvető paraméternek tekintjük az ifjúság mentális és társadalmi fejlődéséhez, akkor a tanulási megközelítéseknek meg kell tervezniük az önhatékonyság érzetének javítását, az erőfeszítésekkel, kitartással és az eredményekkel kapcsolatos pozitív értékek átadását.

További javaslatok figyelembe veszik a fiúk és lányok eltérő érzelmi kontextusát.

Ugyanakkor a módszertanoknak javítani kell a tanárok kompetenciáit, hogy hatékonyabban viselkedjenek (átalakító tanítás), és motivációs, támogató mechanizmusokat közvetítsenek.

Tevékenység: Tengerparti ünnepek

Téma száma:

I3 - I4 - I5 (6 - 7 - 10)

Életkor:

14 -18

Részvevők száma:

2 csoport, 4-4 diák mindkét csoportban

Szükséges eszközök:

- Több sportlabda (tenisz-, röplabda, jégkorong, medicin labda...)
- Strandtörölközők

Időtartam:

- Tájékoztató: a játékszabályok elmagyarázása
- Játék: 30 perc
- Visszajelzés / beszélgetés

Tevékenység leírása:

1. Egy strandtörölközőn egy labda van. Párban tartva a sarkokat a labda felfelé dobása.

Cseréljen a labdát.

Verseny: aki többet dob felfelé (egy bizonyos magasságba, egy bizonyos időre, megtartva a minimális magasságot) ejtés nélkül.

2. Verseny a röplabdapálya alapvonalától kezdve, csak akkor futnak, amikor a labda a levegőben van, a háléhoz érkező pár nyer. Ha a labda leesik, akkor a párnak vissza kell térnie a kiindulási ponthoz.

Két pár is játszhatja „passzolgatással”, amelyik a labdát a törölközőn tartja, az nem mozoghat.

3. Az ellenkező alapvonalától indulva futás a kosárpalánkig, majd a labda dobása a kosár felé a strandtörölközővel: 1 pont a palánkhöz érés, 2 pont a gyűrűhöz érés, 4 pont a kosár, 6 pontnál a pár nyer.

A 14-15 éves korosztálynál használjon kisebb labdákat, kisebb pályát.

Ez a játék támogatja az együttműködést, az önmotivációt és mások motiválását.

A motiváció erősítése érdekében létrehozhat egy „viccesebb” légkört (de növelheti a nehézségeket is), felkérve a diákokat, hogy viseljenek bűvármasztkot, mentőmellényt vagy uszonyt.

Tevékenység: Kreatív felszerelés

Téma száma:

I4 (6 - 7 - 10)

Életkor:

I4

Részvevők száma:

Legfeljebb 20

Szükséges eszközök:

Különböző felszerelések

Időtartam:

Az összes diák részvételére szükség van.

Tevékenység leírása:

Helyezzen botot vagy más eszközt a résztvevők által létrehozott kör közepére.

Mindenkinek be kell lépnie a körbe, hogy megmutassa, mit tud csinálni az eszközzel (legfeljebb 7 másodpercig gondolkodjon).

Bármit utánozhatnak, vagy megszemélyesíthetnek, az eszközt a rendeltetésszerű felhasználás alternatívájaként használva, helyet adva a képzeletnek.

Növelje az eszközök számát, vagy azon emberek számát, akiknek be kell lépniük a körbe.

A játék sztereotípiák ellen hat, és bevonhatók azok, akiknek máskor nehéz megmutatni magukat.

Ez a tevékenység erősíti a kreativitást, a motivációt, a szabad értelmezést, a problémamegoldást, az improvizációt.

Tevékenység: Piroska és a farkas

Téma száma:

I4 - I5 (6 - 7 - 10)

Életkor:

I2

Résztvevők száma:

legfeljebb 20

Szükséges eszközök:

/

Időtartam:

Nincs határidő. Két forduló.

Tevékenység leírása:

Két csapatra oszlik a csoport, a csapatok döntenek, hogy melyik alakot választják: öreg hölgy / vadász / farkas.

- A nagymama leüti a vadászt, de a farkas megeszi a nagymamát.
- A vadász lelövi a farkast, de a nagymamája leüti a vadászt
- A farkas megeszi a nagymamát, de a vadász lelövi a farkast

Kő-papír-olló szerűen játssza a két csapat.

Ez a tevékenység támogatja a csapatmunkát, a motivációt, a szabad értelmezést.

Javasolható, amikor barátságos és szórakoztató környezetre van szükség az iskolai stressz és nyomás csökkentése érdekében.

EGYÜTTMŰKÖDÉS/ CSAPATMUNKA

Pillér 3 | Életvezetési készségek



SPORT • OPENS • SCHOOL

Szükségletelemzés

Kutatási összefoglaló

A csapatmunkát manapság az egyik legfontosabb készségnek tekintik az élethez.

Az oktatási háttér, különösen az iskolai testnevelés alapvető szerepet játszhat ezen kompetencia elsajátításában és a sportjátékokban rejlő készségeknek a fiatalok életébe történő áthelyezésében.

Az ifjúsági sportok tökéletes lehetőséget kínálnak a fiatalok számára a csapatmunka elsajátítására és fejlesztésére.

A testnevelés elméletei között a sporton keresztül történő oktatás (ETS) az a modell, amely a társadalmi kérdésekkel leginkább foglalkozik, az egyéni kompetenciák fejlesztésével és a társadalmi átalakulás fejlesztésével jár.

Az ETS olyan tanulási környezetet hoz létre, ahol a sport és a testmozgás élethosszig tartó tanulási eredményeket hoz létre, például javítja a toleranciát, a szolidaritást vagy az emberek közötti bizalmat.

Módszertani szempontból az ETS a sport és a testmozgás gyakorlatainak a tervezett tanulási projekt céljaihoz történő hozzáigazításából áll.

Az ETS szorosan kapcsolódik Kolb tapasztalati tanulási ciklusához (Kolb 1984).

A tapasztalat a tanulás és fejlődés forrása.

Az ETS-ben a konkrét élmény a sport (vagy fizikai tevékenység), amelyet a program tanulási céljaihoz igazítanak.

A tapasztalat résztvevői együtt gondolkodnak egy irányított rövid ismertető folyamatban, amelyet követően maguk mennek keresztül a változáson, és képesek lesznek használni az új kompetenciákat. A csoportban történő működéshez és

Tudás és megszerzhető készségek

- Tanulói sportprogramok az együttműködés fejlesztésére
- Az egyéni igényekhez igazítható új játékrendszerek tanulmányozása és tervezése
- Hatékony és empatikus kommunikációs stílus

Képesség:

- a sporton keresztül azonosítani az oktatási igényeket és a célokat
- hierarchikus és egyenrangú kapcsolatok építése
- a csoportstratégiák értékelése
- szabadtéri oktatás tervezése
- a változás elfogadása, mint ösztönzés a rendszerek, stratégiák és módszerek megújítására

Általános módszertan

- A társadalmi és személyes felelősségvállalás tanítása
- Szabadtéri tanulás (eligazítás /játék /kikérdezés)
- Probléma alapú tanulás (fókuszcsoportok, workshop)
- Szerepjáték

együttműködéshez egy többdimenziós készségkészletre van szükség, amely az élet minden szakaszában hasznos.

Ezért a csapatmunka fiataloknak történő tanítása elősegítheti őket olyan fiatal korban szükséges készségek fejlesztésében, amelyeket örökké fognak használni.

A csapatmunka valójában nem csak az edzőteremben vagy a játszótéren hasznos. A csapatmunkát az élet minden területén alkalmazzák, legyen az akár személyes, akár hivatásos.

Edzők, mint főnökök, csapattársak, mint munkatársak, játék, mint munka és a pozíció, mint a játékos szerepe, az ifjúsági sportok egy életkornak megfelelő kihívást és környezetet kínálnak e képesség szórakoztató és élvezetes fejlesztéséhez.

Az egészséges testmozgás és a bajtársiasság mellett a sport lehetőséget kínál az ifjúság számára az élettapasztalatok megszerzésére, arra, hogy mit jelent részt venni valami magasabb szinten.

A középiskolás edzők fontos szerepet játszanak abban, hogy a serdülők sportban való részvételük révén megtanulják az együttműködést (Gould et al., 2006).

Emlékezni kell azonban arra, hogy a sport szakirodalom a fiatalok vonatkozásában következetesen kimutatta, hogy a kívánatos személyes és társadalmi készségek fejlesztését nem automatikusan szerzik meg a sportban való részvétel által.

Ezért erőfeszítéseket kell tennünk azoknak a kérdéseknek a felmérésére, amelyekkel a középiskolai tanárok szembesülnek, majd oktatási információkat és képzést kell nyújtanunk annak érdekében, hogy jobban megfeleljenek azoknak a diákoknak, akikkel együtt dolgoznak.

További erőfeszítéseket kell tenni:

- támogassa a középiskolás tanárokat új oktatási programok biztosításában, amelyek célja a hallgatók társadalmi készségeinek fejlesztése. Ebben a keretben el kell tekinteni az agonista látásmódtól;
- javítani a tanárok által kidolgozott oktatási programokat, szerepüket a csapatmunka oktatásában, valamint az edzők véleményét a pozitív ifjúsági fejlődésről (PYD);
- jövőbeli tanulmányok és adatok előállítása a csapatmunka készségének más életkörülményekbe történő átvihetősége terén.

Tevékenység: Chernoball

Téma száma:

I3 - I5 (6 - 7 - 10)

Életkor:

14 -18

Résztvevők száma:

Min: 4 Max: 20

Szükséges eszközök:

- Több sportlabda (teniszlabda, röplabda, jégkorong, medicinlabda...)
- Különböző sporteszközök (floorball ütő, karika, basebbal ütő, bot...)
- Kendő szem bekötéséhez
- Tornaszőnyegek
- Minden labda tornaszőnyegen van a többi sporteszközzel együtt, egy labdával több van, mint sporteszközből, egy szőnyeg tartozik minden csapathoz.

Időtartam:

- Tájékoztató: a játékszabályok elmagyarázása
- 5 perc minden csapat számára, hogy megbeszéljék a stratégiát a játék előtt
- Legfeljebb 10 perc a játékra (váltó)
- Visszajelzés/beszélgetés

Tevékenység leírása:

Az összes labdát egy tornaszőnyegre helyezjük. A terem / röplabdapálya másik oldalán a diákok a kezükben tartott eszközökkel sorakoznak.

Minden csapatnak 5 perc áll rendelkezésére a játék előkészítéséhez (ki lesz az első játékos, mely labdát hozza vissza és milyen eszközt használ). Ez a szakasz fontos a csoportos együttműködés értékeléséhez, hogyan kommunikálnak, működnek együtt, kölcsönös bizalommal bírnak-e, vezető koordinálja-e a csapatot, milyen vezetési stílus alakul ki.

Az indítási jelnél az eszközök felhasználásával a diákoknak vissza kell hozni egy labdát a területre és meg kell állítaniuk, pacsival történik a váltás. A labdákat nem lehet érinti testrészekkel. Ebben a szakaszban a csapat megmutathatja kohézióját, motivációs szintjét, hogy a siker és a kudarc is közös.

Az utolsó labdát bekötött szemmel kell visszaterelnie a kiválasztott diáknak egy másik diák irányítása segítségével. Ez a szakasz hangsúlyozza a bizalmat, a vezetési stílust és az időgazdálkodást.

Tevékenység: Tutaj váltóverseny

Téma száma:

II - I3 - I4 - I5 (6 - 7 - 10)

Életkor:

14 - 18

Részvevők száma:

Min: 20 Max: 30

Szükséges eszközök:

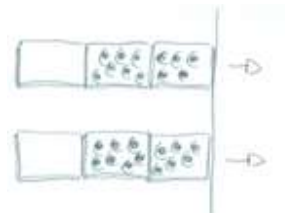
Tornaszőnyegek (1m / 2m) minden csapat számára

Időtartam:

12-15 perc

Tevékenység leírása:

Minden csapat úgy indul, mint az alábbi képen:



A játék célja két vagy három szőnyeg áthordása a terem másik oldalára anélkül, hogy a test bármely része a földre érne.

Ez a játék javítja a csapatmunkát, a motivációt, barátságos és szórakoztató.

A játék végén a visszacsatolási fázisban értékelhető:

- Csapatkommunikáció
- A lehetséges konfliktusok megoldása
- Az érzelmi és stressz tényezők kezelése, problémamegoldás
- Együttműködés, önmotiváció és mások motiválása
- Döntési képesség
- Bizalom
- Kritikus elemzés – javítási lehetőségek

Tevékenység: Tris váltóverseny

Téma száma:

II - 15 (6 - 7 - 9)

Életkor:

14 - 18

Részvevők száma:

Min: 20 Max: 30

Szükséges eszközök:

18 karika

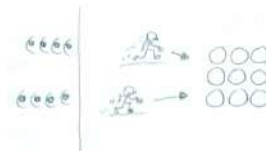
4 azonos sorozatú három objektum sorozat (zsinór, kúp stb.)

Időtartam:

Akár 15 - 20 percig

Tevékenység leírása:

Minden csapat úgy indul, mint az alábbi képen:



Minden csapatból egy játékos kifut, letesz egy tárgyat és visszafut. A következők is ugyanezt fogják tenni azzal a céllal, hogy vízszintesen, függőlegesen vagy átlósan legyen három azonos színű tárgyuk.

A negyediktől játékos, ha az első három nem fejezte be a játékot, akkor a három tárgyának egyikét át kell helyezni egy másik üres négyzetre.

A játék addig folytatódik, amíg egy csapat be nem fejezi a szettet.

A visszajelzés szakaszában értékelje:

- Csapatkommunikáció
- A lehetséges konfliktusok megoldása
- Az érzelmi és stressz tényezők kezelése egy problémahelyzet megoldása során
- Együttműködés, önmotiváció és mások motiválása
- Döntési képesség
- Csapatbizalom
- Rendelkezésre áll a fejlesztés a kritikus elemzés révén.

Tevékenység: Gyakorlati váltó

Téma száma:

15 (6 - 7 - 9)

Életkor:

14 - 18 (nehézségi szintet lehet változtatni)

Résztvevők száma:

1 osztály

Szükséges eszközök:

Minden csapatnak 1 karika

Minden csapatnak 1 pad

Minden csapatnak 1 kötél

Időtartam:

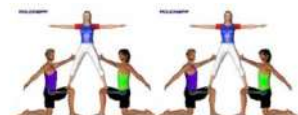
1 óra

Tevékenység leírása:

1. Indulás: a csapat minden tagja (egy kivétellel *) egymás mellett fekszik, egy diák rajtuk fekszik merőlegesen. A diákok egyszerre gurulnak, mozgatva a rajtuk fekvőt.
2. A tanulók kört alakítanak kézfogással, két diák között egy karika – ezt kell körbeadni anélkül, hogy elengednék egymás kezét.
3. Két diák megfogja a hosszú kötelet, és elkezd hajtani, a többieknek át kell futniuk, anélkül, hogy megérintenék.
4. Párokban a pad két végéről indulva végig kell menni a padon közepén találkozáig, és megtalálva a módját a helycserének anélkül, hogy lelépnenek
6. A papíron lévő gúla megépítése

Ez a tevékenység támogathatja:

- csapatmunka
- a saját testének tudatosítása
- Tegyen felelősséget és tiszteletet mások iránt
- Integráció a csoportba
- Erőfeszítések a közös cél elérése érdekében



Tevékenység:

Kosárlabda - passz és lövés

Téma száma:

15

Életkor:

14 - 19 (különböző szintű nehézségek kialakítása)

Részvevők száma:

egy csapat páratlan számú tagból áll

Szükséges eszközök:

kosárlabda

Időtartam:

eligazítás: 5 perc, játék: 30 perc, megbeszélés: minimum 10 perc

Tevékenység leírása:

A cél az, hogy a lehető legrövidebb idő alatt 10 kosarat dobjunk.

Szabályok:

1. A pálya két alapvonala mögött 1-1 labda van elhelyezve.
2. Nincs labdavezetés, és labdával a kézben nem lehet futni
3. Csak a kezüket használhatják
4. Nem dobhatnak kosarat ugyanabba a kosárba
5. Mielőtt kosárba megy a labda, mindenkinek legalább egyszer hozzá kell érnie
6. Mindenkinek kell dobnia legalább egy kosarat

Ennek a játéknak a célja: kölcsönös bizalom, elkötelezettség, csapatidentitás, kommunikáció és vita, felelősség önmagunk és mások iránt

Mindezeket a tényezőket a megbeszélés szakaszában értékelni kell.

Lehetséges variációk:

- különböző labdák számban és formában egyaránt
- kosaranként csak egy dobás
- használjon karikákat, vagy más célokat, ha nincs kosár
- módosítsa a résztvevők számát
- változtassa meg a dobás módját és távolságát
- változtassa meg a cél elérésének idejét

Tevékenység: Kosárlabda - passz, labdavezetés, dobás

Téma száma:

II - 15

Életkor:

14 - 19 (Különböző szintű nehézségek kialakítása)

Részvevők száma:

egy csapat páratlan számú tagból áll

Szükséges eszközök:

8 kosárlabda

Időtartam:

eligazítás: 5 perc, játék: 30 perc, tájékoztatás: minimum 10 perc

Tevékenység leírása:

a cél az, hogy a lehető legrövidebb idő alatt 10 kosarat dobjunk

Szabályok:

1. A pálya két alapvonala mögött 4-4 labdát helyezünk el
2. Csak labdavezetéssel lehet mozogni
3. A pálya egyik oldalán elhelyezett labdáknak a 3 méteres röplabdavonalon végbemenő labdacseré után be kell jutniuk a szemközti kosárba.

Ennek a tevékenységnek a célja: kölcsönös bizalom, elkötelezettség, csapatidentitás, kommunikáció és vita, felelősség magunk és mások iránt

Mindezeket a tényezőket a megbeszélés szakaszában értékelni kell.

Lehetséges variációk:

- különböző labdák mind számban, mind alakban
- kosaranként csak egy dobás
- használjon karikákat vagy más célokat, ha nincs kosár
- hagyjon szabad választási lehetőséget a labdacseré helyének eldöntésében
- módosítsa a résztvevők számát
- változtassa meg a dobás módját és távolságát
- változtassa meg a cél elérésének idejét

Tevékenység: kosármérkőzés

Téma száma:

15

Életkor:

14 - 19 (Különböző szintű nehézségek kialakítása)

Részvevők száma:

10 fő

Szükséges eszközök:

1 kosárlabda

Időtartam:

eligazítás: 5 perc, játék: 30 perc, tájékoztatás: minimum 10 perc

Tevékenység leírása:

- 4-4 elleni mérkőzés
- csapatonként egy játékvezető
- percenként cseréljük a játékvezetőt
- az edző határozza meg a játékvezető cseréjének idejét
- nincs labdavezetés és labdával nem lehet mozogni
- nem rakhatják le a labdát
- nincs fizikai érintkezés
- csak a kezüket használhatják

Ennek a játéknak a célja a következők fejlesztése: kölcsönös bizalom, elkötelezettség, csapatidentitás, kommunikáció és vita, felelősség önmagunk és mások iránt, nyomás alatt végzett teljesítmény, a kontroll megtartása.

Mindezeket a tényezőket a megbeszélés szakaszában értékelni kell.

Lehetséges variációk:

- A kosárra dobás előtt mindenkinek legalább egyszer hozzá kell érnie a labdához
- A lányok kosara duplát ér
- használjon karikákat vagy más célokat, ha nincs kosár
- a játékosok számának megváltoztatása (3 vs 3; 5 vs 5; 6 vs 6)