



1. PILLÉR

FIZIKAI AKTIVITÁS és EGÉSZSÉG



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

1. SPORTELMÉLET, A SPORT TECHNIKÁI ÉS OKTATÁSI MÓDSZEREI

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- Korlátozott motoros képességekkel rendelkeznek
- Alacsony a motivációjuk bármilyen sporthoz
- Nem rendelkeznek megfelelő személyes és szociális kompetenciákkal
- Rossz a sportkultúrájuk; nagyon keveset tudnak a sportról
- A testnevelést melléktantárgynak tekintik, ezért nem értékelik annak előnyeit

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-pszicho-pedagógiai témában a megfelelő nevelési stratégia érdekében. A testnevelés része az általános oktatásnak és ezzel összefüggésben a testnevelő tanítási képessegei 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.

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 megszerezte és elsajátította a releváns kompetenciákat és készségeket.

A személyes és társadalmi készségeken kívül a tanár, mint sport- és mozgáskultúra

hordozój a 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 készítet 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Hatékony kommunikáció	1	2	3	4	5
Problémamegoldás	1	2	3	4	5
Csapatépítés	1	2	3	4	5
Stresszkezelés	1	2	3	4	5
Motoros képességek	1	2	3	4	5
Tudás a sportról	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Cselekvéssel tanulni, gondolkodással tanulni, szeretettel tanulni
- Interdiszciplináris oktatás
- Tapasztalati tanulás
- Sporttechnikák tanítása
- A pszichológia és a szociológia elemei a sportban



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

2. AZ ISKOLAI KÖRNYEZETHEZ IGAZÍTOTT SPORTOKTATÁS

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- Transzverzális készségek hiányát mutatják társaikkal szembeni viselkedésükben
- Antiszociális attitűdöket mutatnak, amelyek potenciálisan zaklatási problémákhoz vezethetnek az osztályban
- Nincsenek tisztában állampolgári szerepükkel, a felelősség és az önismeret útjára kell terelni őket
- Motoros készségek (gyorsaság, koordináció, erő, hajlékonyság és egyensúly) hiányát mutatják, ami alacsony sportteljesítményt eredményez
- Keveset tudnak a fizikai képességeiket befolyásoló tényezőkről, ezért tudatosítani kell bennük szükségleteiket, céljaikat és korlátaikat.

Kutatási összefoglaló

Mindenki elismeri a testnevelés és a sporttevékenység révén történő nevelés szerepét. Ha azonban túl lépünk a hagyományos a sporttudományoknak nevezett jelentésem, feltűnik egy szükséglet a diákok afféle képességeinek továbbfejlesztésére, amelyeket társadalmi szinten alkalmazni tudnak. A sport népszerűsítésének célja a társadalomellenes attitűd megelőzése, az önhatékonyság és a társakkal való együttműködés elősegítése, valamint a diákok felelősségre tanítása az állampolgári és munkavállalói világunkban, 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 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 sporttevékenységet eszköznek, nem célnak kell tekintenünk, így hasznos eszközökké 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Az érzelmek és a stressz konstruktív kezelése	1	2	3	4	5
Helyzetértékelés és döntéshozatal	1	2	3	4	5
A vezetői képességek fejlesztése	1	2	3	4	5
Teljesítés nyomás alatt	1	2	3	4	5
Csapatmunka	1	2	3	4	5
Bizalom a csapattársakban	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Tapasztalati tanulás
- Személyes és társadalmi felelősségvállalás oktatása a sporton keresztül
- Szerepjátékok
- Életvezetési készségek fejlesztése műhelyeken keresztül
- Problémaalapú tanulás elméleti és gyakorlati tevékenységeken keresztül



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

3. TESTI ÉS SZELLEMI JÓLLÉT

Igényelemzés

- Orvosi és pszichés zavarok kockázatának kitett tanulók
- Diákok, akiknek nincs pozitív testképük és magas önbecsülésük
- Stresszes diákok
- Tanulók, akik nem végeznek elegendő fizikai aktivitást

Kutatási összefoglaló

Fizikai aktivitásnak tekinthető minden olyan mozgás, amely a vázizomzat mozgáshoz vezet, és amely energiafelhasználás kíséri. (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, például 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 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 tevékenységekben megélt örömet, a testnevelés motiválóan hat a fizikailag aktív életmódra az iskolán kívül is. Ráadásul a testnevelés órák elősegítik a diákok önállóságát és a kompetenciateremtést. (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).

Elsajátítandó ismeretek és készségek

A fizikai aktivitás és a sportolás hatása a fizikai és mentális jólétre	1	2	3	4	5
Az aktív és egészséges életmód beépítése	1	2	3	4	5
A fizikai aktivitás és a sportban való részvétel növelése	1	2	3	4	5
Fizikai kompetenciák	1	2	3	4	5
Együttműködés	1	2	3	4	5
Mások motiválása	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- A fizikai aktivitás és sport testi-lelki jólétre irányuló pozitív hatásának megtanítása
- A tanulók kompetenciájának és örömszlelésének elősegítése
- Csoportos tevékenységek (minimum 4 fő)
- Aktív tanulás (pl. a tanulók bevonása beszélgetések, problémamegoldások, esettanulmányok, szerepjátékok révén)
- Tapasztalati tanulás (azaz a tapasztalaton keresztüli tanulás folyamata)



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

4. A SPORT NEVELÉSI SZEREPE: AZ ÍRATLAN SZABÁLYOK

Igényelemzés

- Fizikai erőszak a társakkal szemben
- Impulzív viselkedés
- Tanulók, akik nem kívánnak társaikkal kapcsolatba kerülni
- Zaklatási esetek
- Csúnya beszéd

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 személyiségfejlődésben 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 sport tevékenységek közös ségi, kommunikációs következménye jó hatással bír számos társadalmi kategóriára. A sport ürügy lehet arra, hogy mások felé nyissunk, megismerjük embereket és kapcsolatokat alakítsunk ki, ezzel összefüggésben közös alapokat ismerünk 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Hatékony kommunikáció	1	2	3	4	5
A testbeszéd tudatosítása	1	2	3	4	5
Szociális készségek	1	2	3	4	5
Jellemépítés	1	2	3	4	5
Érzelmi intelligencia	1	2	3	4	5
Strukturális készségek	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Játékokat
- Film megtekintése és megbeszélése
- Vezetői gyakorlatok (felváltva mindenkinek)
- Étrendek megbeszélése
- Gyakorlatsorok készítése



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

5. EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ FIZIKAI AKTIVITÁS

Igényelemzés

Diákok, akik:

- Használjon személyi robogót, vagy vigye szüleit autóval az iskolába
- Nem tud 20 percet folyamatosan sétálni
- Nem tudnak 10 percet folyamatosan futni
- Nem állnak 5 perc szünetet 45 percenként ülve
- Nem képesek ellenállással, rugalmassággal és koordinációs állomásokkal rendelkező áramkört végrehajtani

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 meghatározó szerepe. A megállapítások értelmezését általában korlátozza a sport egyértelmű definíciójának hiánya, a sport tipológiájával és mennyiségével (gyakorisággal, időtartammal és intenzitással), a tanulmánytervek és módszerek széles skálája, valamint az elemző megközelítés egy vagy kevés változóra. A bizonyítékok és a szakmai ismeretek integrálása két tényezőt emelt 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Független mobilitás/aktív közlekedés (10 000-11 700 lépés·nap-1)	1	2	3	4	5
Közepes intenzitású fizikai aktivitás (≥150 perc·hét-1)	1	2	3	4	5
Erőtéljes intenzitású fizikai aktivitás (≥75 perc·hét-1)	1	2	3	4	5
Folyamatos ülésidő az osztályban (<2 óra·nap-1)	1	2	3	4	5
Folyamatos ülésidő a képernyő használatához (<2 óra·nap-1)	1	2	3	4	5
Ellenállás, rugalmasság és neuromotoros edzés (2-3 nap/hét-1)	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Javasoljon napi testmozgást: rövid (3-15 perces) állások vagy tevékenységi szünetek minden iskolai órán
- Mobil vagy vezeték nélküli eszközök használata, amelyek visszajelzést adnak a tanulók egészségi állapotáról
- A gyakorlat változatossága, amely magában foglalja a különböző vonzó, örömteli és elérhető sportolási lehetőségeket
- Kérdőívek és fókuszcsoportok a HEPA-ról

S.O.S.

p. 52



2. PILLÉR

FAIR PLAY és INTEGRITÁS



2. pillér | Fair Play és integritás

6. SPORT ÉS EMBERI JOGOK

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- Nem rendelkeznek ismeretekkel az emberi jogokról
- A sport emberi jogi kérdéseivel kapcsolatos tudatossággal nem rendelkeznek
- Nem értik, hogy az emberi jogok hogyan mozdíthatják elő az egyenlőséget az iskolában és azon kívül
- Nincsenek tisztában azzal, hogyan lehet az emberi jogokat a sporton keresztül erősíteni

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 figyelembevételé 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 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Általános ismeretek az emberi jogokról	1	2	3	4	5
Közösségi érzés és egyenlőség a sportban	1	2	3	4	5
Segítőkészség a többiekkel szemben	1	2	3	4	5
A sport összefüggéseinek megértése	1	2	3	4	5
Tisztelet és a barátság a sportban	1	2	3	4	5

Általános módszertan

ELMÉLET:

- Emberi jogi kérdések iránt elkötelezett sportolók által vezetett előadásalapú órák;
- Csoportos workshopok;
- Esettanulmányok elemzése;
- Filmek a sportról és az emberi jogokról, megtekintés, megbeszélés.

GYAKORLAT:

- Csapatsportok/játékok;
- Szerepjátékok;
- Tanórán kívüli tevékenységek, mint pl. április 6.: a Sport a fejlődésért és a békéért;
- Kvízek és szörfelhők



2. pillér | Fair Play és integritás

7. FAIR PLAY

Igényelemzés

Az órákon ott voltak:

- Túlsúly epizódjai a legyőzöttekkel szemben
- Fogyatékkal élő vagy mozgássérült emberek
- Különböző nemzetiségű emberek
- Nincs tisztelet az iskolai munkatársak iránt

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 megőrizték a helyes magatartást és elkerüljék a tisztességtelen eseteket. Ez en ő t l e t s z e r i n t p é l d á u l a s z á n d é k o s t a k t i k a i s p o r t s z e r ű t l e n s é g e k m e g s é r t i k a v e r s e n y s z e l l e m é t (Trivino, 2012). A sport gyakorlásának tehát egyidejűleg kompetitívnek és együttműködőnek kell lennie. 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).

Elsajátítandó ismeretek és készségek

A szabályok, mások és a sport tisztelete felszerelés	1	2	3	4	5
Tanulás a vereségből	1	2	3	4	5
Fontos a váltakozás és a rugalmasság	1	2	3	4	5
A csoport fontossága az a gyakori könnyebben gólt szerezni	1	2	3	4	5
Egyenlőség: mindenkinek egyenlő esélyt adni részt venni	1	2	3	4	5

Általános módszertan

ELMÉLET:

- Menje át a játékszabályokat, és ösztönözze a tanulókat, hogy beleszóljanak a szabályokba;
- Beszéljen azokról a viselkedéstípusokról, amelyek a fair play kódját alkotják, és írjon egyfajta iskolai Fair Play kódot
- Hívjon meg egy élsportolót, hogy beszéljen a tanulókkal a fair playről

GYAKORLAT:

- Csapatjátékok, amelyekben minden tanuló más-más szerepet tölt be;
- Utolsó üdvözet a csapattevékenység végén (fogjon kezét a másik csapattal: a játék vége);
- Teremtsünk pozitív légkört, amelyben a mosoly az üdvözlés jele;
- Tervezzék egy plakátot, amely bátorít másokat a játékra, majd helyezze ki az iskolában.



2. pillér | Fair Play és integritás

8. SPORTSZERŰSÉG

Igényelemzés

- Fizikai erőszak a társakkal szemben
- Impulzív viselkedés
- Tanulók, akik nem kívánnak társaikkal kapcsolatba kerülni
- Zaklatási esetek
- Csúnya beszéd

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 sportesemények során az ellenfelekkel szemben elkövetett brutalitás, hogy megfélemlítsék őket, csökkentik fizikai lehetőségeiket;
- 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;
- a szülők és az edzők által gyakorolt nyomás a játékosokra, amit gyakran a siker útjának tekintenek

Tekintenek Útmutatások az erőszakos viselkedés elkerülésére a gyerekek sportoktatásában:

- Helyezzük magát a sportot előtérbe. Ne a győzelem legyen a lényeg. A cél az élvezet és az egyéni készségek fejlesztése legyen.
- Kerüljük el az összehasonlítást szimbolikus szinten is (név, logók) a hivatásos csapatokkal.
- A közös felelősségérzet kialakítása a hagyományos hierarchia - amely autoritárius edzőt feltételez, akit alázatos játékosok követnek - kicserélésével.
- 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.
- 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Vezetői készségek	1	2	3	4	5
Veszíteni tudás képessége	1	2	3	4	5
Elvárások kezelése	1	2	3	4	5
Csapatszellem	1	2	3	4	5
Kommunikáció	1	2	3	4	5
Erőfeszítés irányítása	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Nyertes szerepjátékok
- Vesztes szerepjátékok
- Kommunikációs játékok
- Videónézés és beszélgetés
- Csoporterősítő tevékenységek



2. pillér | Fair Play és integritás

9. DISZKRIMINÁCIÓELLENESSÉG ÉS RASSZIZMUS**Igényelemzés****Osztályokban, ahol jellemző:**

- Marginalizációs tendenciák
- Zaklatási esetek
- Gúnyolódás
- A diákok körében elterjedt előítéletek és sztereotípiák

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.

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. Másodsor, 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Más emberek nézőpontjának megértése	1	2	3	4	5
Empátia és csapatszellem fejlesztése	1	2	3	4	5
Erősödés érzése a sport által	1	2	3	4	5
A diszkrimináció azonosítása és az ellene való küzdelem a sportban és a sporton keresztül	1	2	3	4	5
Hatékonyan és felelősségteljesen töltsön be különböző szerepeket a csapatokban	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Részvételi és interaktív workshopok.
- Olyan tevékenységek, amelyek felhívják a tanulók figyelmét arra, hogy milyen környezetben élnek, valamint a lehetséges diszkriminatív cselekedetekre.
- Sporttevékenység, amely lehetővé teszi a (sport)kulturális ismeretek cseréjét a tanulók között.
- Sporttevékenységek, amelyekben fogatékcal élő diákok is részt vesznek.
- Nézzon filmeket a sportról és a diszkriminációról, majd beszélgessen az osztályban.



2. pillér | Fair Play és integritás

10. A SPORTÉRTÉKEK

Igényelemzés

Ha:

- Többségben vannak a fiúk
- Kulturálisan és etnikailag sokszínű az osztály
- Különböző társadalmi osztályokból származnak a tanulók
- A szülők nem vesznek részt az iskolai tevékenységekben

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 „hiper-valós 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 alapelv, 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. 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, 11. o.) Európa Tanács, Athén, 2008, munkadokumentumok és előzetes elemek a sport etikájához).

Conhecimentos e competências a adquirir

Fizikai és lelki jóllét	1	2	3	4	5
Az önbecsülés és a közösségi érzés kialakítása	1	2	3	4	5
Befogadás	1	2	3	4	5
A sztereotípiák leküzdése	1	2	3	4	5
Időbeosztás	1	2	3	4	5
Csapatépítés	1	2	3	4	5

Általános módszertan

ELMÉLET:

- Elemezze és értékelje a tisztelettudó / tiszteletlen magatartást magában foglaló eseteket;
- Azonosítsa és mutassa be a tiszteletteljes konfliktusmegoldás lépéseit;
- Olvasson könyveket a nemek közötti egyenlőség fontosságáról;
- Megérteni, hogy a társadalmi és gazdasági háttér hogyan befolyásolhatja a sportban való részvétel lehetőségét.

GYAKORLAT:

- Hagyományos játékok;
- Versenyzés motoros nehézségekkel küzdő sportolókkal;
- Váltóversenyek.



3. PILLÉR

ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK



3. pillér | Életvezetési készségek

11. TELJESÍTMÉNY NYOMÁS ALATT

Igényelemzés

- Stresszel és időgazdálkodási nehézségekkel küzdő diákok
- Szétszórt diákok, akiknek fejleszteniük kell a szervező- és problémamegoldó készségeiket
- Döntéshozatali nehézségekkel küzdő tanulók
- Tanulók, akik túlterheltnek érzik magukat (a feladatok halogatásának és elkerülésének kockázata áll fenn)

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 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 alultejesítés 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Problémamegoldás	1	2	3	4	5
Döntéshozatal	1	2	3	4	5
Együttműködés	1	2	3	4	5
Hatékony kommunikáció	1	2	3	4	5
Stressz kezelés	1	2	3	4	5
Önhatékonyság	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Csoportos tevékenységek (minimum 4 fő)
- Aktív tanulás (pl. a tanulók bevonása beszélgetések, problémamegoldások, esettanulmányok, szerepjátékok révén)
- Tapasztalati tanulás
- Életvezetési készségek (azok a készségek, amelyek segíthetik az embereket a megalapozott döntések meghozatalában, a hatékony kommunikációban, valamint a megküzdési és önmenedzselési készségek fejlesztésében)
- Olyan tevékenységek végrehajtása, amelyek segítségével a készségek más kontextusba is átvihetők (pl. a sportkörnyezetből a mindennapi életbe).



3. pillér | Életvezetési készségek

12. ÖNMENEDZSELÉS

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- A napi feladataikban nem állítanak fel fontossági sorrendet
- Nem vesznek részt kikapcsolódási tevékenységekben
- Hajlamosak túl- vagy alulértékelni teljesítményüket
- Nem végeznek sokféle gyakorlatot

Kutatási összefoglaló

Az önmenedzsment azt jelenti, hogy képesek vagyunk a napi feladatok elvégzésére különböző feltételek között és bizonyos stresszhelyzetekben is. Az önmenedzsment 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 önmenedzsment 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 önmenedzsment-programok felépítését meg kell szervezni, és annak bizonyos tanulási eredményekkel kell rendelkeznie a z e g é s z s é g f e j l e s z t ő m a g a t a r t á s alkalmazkodásának megteremtése érdekében (Barlow és mtsai., 2002; Centers for Disease and Prevention, 2013; Hardeman és Mitchie, 2009). Lorig és Stanford (2004) nyomán az önmenedzsment-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), amelyeket az önmenedzsment-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 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 szándékoka t be fol y á sol j a a z a n n a k v a l ó s í n ű s é g é h e z v a l ó h o z z á á l l á s, h o g y e g y v i s e l k e d é s a v á r t e r e d m é n y t k a p j a, v a l a m i n t a n n a k e r e d m é n y é n e k k o c k á z a t a i n a k é s e l ő n y e i n e k s z u b j e k t í v é r t é k e l é s e (A j z e n, 1991). M á s s z a v a k k a l: a s i k e r e s ö n m e n e d z s m e n t s t r a t é g i á k m e g i s m e r é s e a k é s z s é g e k m e g s z e r z é s é t é s a m a g a b i z t o s s á g m e g s z e r z é s é t j e l e n t i, v a l a m i n t a m i n d e n n a p i s z e r e p e k é s f e l e l ő s s é g e k m o t i v á c i ó s h á t t e r é n e k m e g i s m e r é s é t a n n a k é r d e k é b e n, h o g y e g é s z s é g e s é l e t e t é l h e s s ű n k. A z ö n m e n e d z s m e n t s t r a t é g i á k n a k e l ő k e l l s e g í t e n i ű k a n e g a t í v é l e t t ű n e t e k, p é l d á u l a s t r e s s z, f á r a d t s á g, d e p r e s s z i ó, s z o r o n g á s é s f á j d a l o m c i k l u s á n a k m e g s z a k í t á s á t. K ű l ö n ö s e n T r o s t & H u t l e y (2015) n y o m á n a k ö z é p i s k o l á s d i á k o k v i s z o n y l a g k i s s z á z a l é k a r e n d s z e r e s e n a l k a l m a s z a a t e s t m o z g á s ö n i r á n y í t á s i s t r a t é g i á i t. H a s z n o s m ó d s z e r l e h e t a z e g é s z é l e t e n á t t a r t ó e g é s z s é g e s e r e d m é n y e k e l é r é s é r e a z, h a a k ö z é p i s k o l á s h a l l g a t ó k a t a r r a ö s z t ö n z i k, h o g y a l k a l m a s z z á k a z ö n m e n e d z s m e n t s t r a t é g i á k a t a t e s t m o z g á s f o k o z á s á r a.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Kezelje a mindennapi élethez szükséges készségeket	1	2	3	4	5
Önhatékonyság	1	2	3	4	5
Önellenőrzés	1	2	3	4	5
Bizalomépítés	1	2	3	4	5
Öntudatosság	1	2	3	4	5
Kreatív gondolkodás	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Workshopok a tanulók viselkedésének és életmódjának önellenőrzésére
- Időgazdálkodási technikák tanítása
- Reflexiós és célmeghatározási tevékenységek
- Aktív tanulás (pl. a tanulók bevonása beszélgetések, problémamegoldások, esettanulmányok, szerepjátékok révén).



3. pillér | Életvezetési készségek

13. FELELŐSSÉGTUDAT/IRÁNYÍTÁS

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- Alacsony szintű kezdeményezőkézséget tanúsítanak
- Alacsony részvételt mutatnak a sporttevékenységekben, és félnek a vezetői szereptől
- Negatív vezetési stílust gyakorolnak
- Tiszteletlen vagy nem hatékony kommunikációs stílust alkalmaznak
- Kevésbé bíznak önmagukban

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 jelentkeznek, az oktatási szakaszokat az edzőknek és a testnevelőknek meg kell tervezni egy hatékony módszertan megszerzése érdekében. Ez en kívül a vezetés pártában 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Önbizalom és kezdeményezőkézség	1	2	3	4	5
Empátia	1	2	3	4	5
Pozitív vezetési stílus	1	2	3	4	5
Mások igényeinek megértése	1	2	3	4	5
Hatékony kommunikáció	1	2	3	4	5
Önhatékonyosság a sporttevékenységekben	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Társadalmi és személyes felelősségvállalás tanítása workshopon keresztül
- Outdoor Learning (eligazítás/játék/beszámoló)
- Tanulás a vezetési stílusokról szóló vitákon keresztül
- Problémaalapú tanulás fókuszcsoportokon keresztül



3. pillér | Életvezetési készségek

14. ÖNMOTIVÁCIÓ ÉS MÁSOK MOTIVÁLÁSA

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- Motiválatlanok mind a fizikai aktivitásokban, mind az iskolai tevékenységek tekintetében
- Az alacsony sportteljesítmény miatt "kizárják" őket a csapatból
- Hatástalannak érzik magukat mind az iskolában, mind a sporttevékenységekben
- Inaktívak és elszigetelik magukat az osztálytól, kizárólag egy-két osztálytárral alakítanak ki kapcsolatot
- Megtagadják a sporttevékenységben való részvételt

Research Summary

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, és ilköte lezettségükhez 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 függenek 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 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 osztálytermek 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 teremteniük 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.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

Iskolai és sporttevékenységekben való részvétel	1	2	3	4	5
Kapcsolatok az osztálytársakkal	1	2	3	4	5
A csapathoz való tartozás érzése és kezdeményezőkézség	1	2	3	4	5
Saját és mások szükségleteinek megértése	1	2	3	4	5
A motivációt erősítő új érdeklődési területek meghatározása	1	2	3	4	5
Önhatékonyság a sporttevékenységekben	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Társadalmi és személyes felelősségvállalás tanítása műhelyeken keresztül
- Outdoor Learning (eligazítás/játék/reflexió)
- Tanulás a kommunikációs stílusról folytatott vitákon keresztül a motiváció növelése érdekében
- Problémaalapú tanulás fókuszcsoportokon keresztül
- Szerepjáték



3. pillér | Életvezetési készségek

15. EGYÜTTMŰKÖDÉS/CSAPATMUNKA

Igényelemzés

Diákoknak, akik:

- Alacsony szintű együttműködést mutatnak be
- Elszigetelődnek a többiekől, és alig vesznek részt sporttevékenységekben
- Gyakran egyénileg cselekszenek, és nem osztják meg gondolataikat osztálytársaikkal
- Tiszteletlen, vagy nem hatékony kommunikációs stílust mutatnak
- Nem érzik magukat a csoport részének

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 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 előállítását a csapatmunka készségeinek más életkörülményekben történő átvihetősége terén.

Elsajátítandó ismeretek és készségek

A csoporthoz tartozás érzése	1	2	3	4	5
Empátia	1	2	3	4	5
Csapatjáték	1	2	3	4	5
Mások igényeinek megértése	1	2	3	4	5
Hatékony kommunikáció	1	2	3	4	5
Önhatékonyság a sporttevékenységekben	1	2	3	4	5

Általános módszertan

- Társadalmi és személyes felelősségvállalás tanítása műhelyeken keresztül
- Outdoor Learning (eligazítás/játék/reflexió)
- Beltéri tanulás a csapatmunka fázisairól és folyamatairól szóló vitákon keresztül
- Problémaalapú tanulás fókuszcsoportokon keresztül
- Szerepjáték

FELADATOK



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

FRONTÁLIS MUNKÁK/CSOPORTMUNKÁK

Témák:

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

Helyszín:

Iskola, otthon

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.



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

A SZÁZLÁBÚ – HALÁSZFOGÓ

Témák:

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

Életkor:

12 -18

Részvevők száma:

Min: 12 Max: 30

Szükséges eszközök:

Bóják, hullahoppkarikák, labdák, kötelek

Helyszín:

Iskola

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.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT · OPENS · SCHOOL



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

FÓKUSZCSOPORT AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ FIZIKAI AKTIVITÁSRÓL

Témák:

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.

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

- 2 órás előadás
- 2 órás fókuszcsoport

Tevékenység leírása:

PPT előadás az egészségjavító fizikai aktivitásról.
2 órás fókuszcsoport: az elérhető HEPA célok megvitatása.



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

HIT & RUN

Témák:

2, 5 (10)

Korosztály:

15-16

Ajánlott létszám:

15

Szükséges eszközök:

5 teniszlabda, 2 kosár, kréta, 2 csomag kártya 1-től 5-ig megszámozva

Helyszín:

Iskolaudvar, sportpálya

Időtartam:

15 perc

Tevékenység leírása:

- Kijelölünk egy A és egy B bázist a gólvonalakon és egy-egy kosarat helyezünk el rajtuk.
- A középvonalra rajzolunk öt, egyenként 50 cm átmérőjű kört egymástól 2 méter távolságra.
- Minden kör közepére egy teniszlabdát teszünk.
- A tanulók három, egyenként 5 fős csapatot alkotnak.
- Sorsolunk, hogy melyik két csapat kezd.
- Az első két csapat versenyez, a harmadik pedig játékvezető.
- Minden versenyző kihúz egy cetlit a kör számával, amelyben versenyezni fog.
- A versenyzők a saját körükben felállnak egymással szemben, háttal a saját bázisuknak.
- Amikor a tanár jelzést ad, a versenyzők megpróbálják megszerezni a labdát és elfutni velük a bázisukra anélkül, hogy közvetlen ellenfelük megérintené őket.
- Az a versenyző, aki úgy viszi a labdát a bázisra, hogy az ellenfél nem érinti meg, egy pontot kap.
- A harmadik csapat figyeli, hogy a verseny a szabályok szerint zajlik-e.
- Az a csapat nyer, amelyik több labdát szerez.
- A győztes csapat a pályán marad.
- A másik csapat lesz a játékvezető a következő mérkőzésen.

Fontos, hogy a csapatok megtalálják a legjobb stratégiát a feladat elvégzésére, cél a csapatmunka fejlesztése.



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

HAVI KIHÍVÁS

Témák:

2, 3, 5

Korosztály:

14-18 (súlyproblémákkal vagy egyéb egészségügyi problémákkal küzdő tanulóknak is)

Ajánlott létszám:

Egyéni gyakorlat

Szükséges eszközök:

Szőnyeg, kézisúlyzó (vagy félliteres vizespalack); laptop vagy mobiltelefon internetkapcsolattal

Helyszín:

Otthon

Időtartam:

30 perc/nap

Tevékenység leírása:

A feladat heti 5 napos edzésből áll, a test és a lélek jóllétének megőrzése érdekében. A kihívás egy hónap (4 hét) alatt teljesíthető. A kihívás elején érdemes feljegyezni a testtömegünket, méreteinket.

A Covid-19 egészségügyi vészhelyzet megnehezítette az emberek testi és lelki egészségének megőrzését. Az egészségügyi fenyegetés szorongást, stresszt és depressziót okozhat. A szociális távolságtartás megnehezítette az emberek kommunikációját és egymás támogatását. Az emberek nem mehettek iskolába, dolgozni, szórakozni, nem tudtak különféle élethelyzeteket kipróbálni, ez testi és lelki károkat okozhatott. Ennek a tevékenységnek célja az emberek ösztönzése arra, hogy álljanak fel és mozogjanak ahelyett, hogy tévét néznének vagy egész nap a számítógép előtt ülnének. Arra ösztönzi őket, hogy maradjanak aktívak és egészségesek, ehhez tervet és útmutatást ad.

Ez a kihívás segíthet a fogyásban, az izmok fejlesztésében, az erőnlétben, a fittségi szint növelésében, és ami a legfontosabb, az általános egészségi állapot javításában.

A tanárnak hangsúlyoznia kell bizonyos szempontokat a kihívással kapcsolatban:

- a kihívás nem verseny a többiekkel;
- a kihívás nem azt a gondolatot hangsúlyozza, hogy a túlsúly rossz, hanem azt, hogy a testünkről való gondoskodás elengedhetetlen a jó közérzethez;
- nem „szégyenjáték”;
- csak akkor osszák meg az eredményeiket, ha akarják;
- előfordulhat, hogy az eredmények nem jönnek könnyen, vagy nem azok nem láthatók;
- érezze jól magát önmagával és alkosson pozitív képet önmagáról - ez az egyik elvárt eredmény;
- a kihívás teljesítése rendszeressé válhat, ha az egyén jól érzi magát tőle;
- az osztály támogató csoporttá válhat (bátorítás, pozitív hozzáállás, támogatás);
- mindenki a saját tempójában folytassa a tevékenységeket;
- a tanár adjon útmutatást a kihívás során;
- a résztvevők vigyázzanak saját biztonságukra, ezért gondosan tartsák be az utasításokat;
- a táplálkozás is elengedhetetlen az eredmények eléréséhez (esetleg tarthatunk egy külön leckét az egészséges táplálkozásról);
- fontos a rendszeres hidratálás.

A tanár a tanulókkal együtt végzi a feladatokat. A járványhelyzet miatt Zoom foglalkozások vagy youtube videók is használhatók.

Heti program:

- Hétfő – állóképességfejlesztés
- Kedd – erősítés
- szerda – állóképességfejlesztés
- Csütörtök – erősítés
- péntek – állóképességfejlesztés
- Szombat – pihenés
- Vasárnap – pihenés

A programnak egyensúlyt kell tartania a következők között: HIIT (High Intensity Interval Training), kardió edzések, LIIS (alacsony intenzitású kardió). A bemelegítés és a nyújtás az edzés fontos része.

A tanároknak az egyének képességeinek megfelelően kell felépíteniük a programot.



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

HIIT

Témák:

3, 5

Korosztály:

Dos 14 aos 18 anos

Ajánlott létszám:

Egyéni gyakorlat

Szükséges eszközök:

Szőnyeg, stopper, vagy időmérő alkalmazás (pl. Seconds) telefonon

Helyszín:

Otthon

Időtartam:

(10-40 perc) a gyakorlatok és a pihenőidő időtartamától függően

Tevékenység leírása:

HIIT (High Intensity Interval Training edzés)

A tanárok/diákok 10 gyakorlatot választanak ki az alábbi listából, ügyelve arra, hogy olyan gyakorlatokat válasszanak, amelyeket helyesen tudnak végrehajtani. A gyakorlatok végzése 20-40 másodpercig tartson, közöttük rövid pihenőidőt (10-20 másodperc) tartsanak. Ismételjék meg (2 vagy 3 sorozat), tartsanak 2 perc szünetet a sorozatok között.

Ezek a gyakorlatok javítják az általános egészségi állapotot, a szív, a tüdő és a keringési rendszer egészségét fejlesztik az erőt. Javítják a testtartást és a stabilitást, csökkentik a sérülések esélyét.

Lehetséges módosítás:

Válasszanak több gyakorlatot (20-30) a listából. Végezzenek egy gyakorlatot 20-40 másodpercig, tartsanak rövid pihenőt (10-20 másodperc) közöttük. Ebben az esetben elég egy sorozatot végezni.

Exercise

1. alternate heel touch
2. bicycle crunches
3. burpees
4. butt-kicks
5. crunches
6. elbow plank
7. elbow plank jacks
8. elbow plank leg raises
9. heel touch crunches
10. high-knees
11. hip raises
12. jack knife crunch
13. jumping jack
14. jumping lunge
15. kneeling leg and arm extension
16. kneeling leg raise
17. kneeling side leg raise
18. kris-kross
19. lunges
20. lying back extension
21. mountain climbers
22. pike-kick
23. plank jacks
24. plank jump-in
25. plank knee tap
26. plank to downward dog
27. plank to push up
28. plank toe touches
29. plank with knee to elbow
30. push up with rotation
31. push-ups
32. reverse elbow plank
33. reverse plank
34. reverse plank toe touches
35. running on the spot
36. russian twist
37. side plank
38. side plank hip drops
39. side plank knee tuck
40. squat kick
41. squat side kick
42. squat-jumps
43. squats
44. standing knee raises
45. standing long jump
46. standing trunk rotation
47. star jump
48. twist jumps
49. walkdown push ups
50. wall sit

Video

- <https://www.youtube.com/watch?v=2zhFTw2epoc>
<https://www.youtube.com/watch?v=lwyvozckjak>
<https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxm6jKkA>
<https://www.youtube.com/watch?v=dtvAxibgYQ>
https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU
<https://www.youtube.com/watch?v=SkmgmbDhzC8>
https://www.youtube.com/watch?v=LPJmz_5bdjw
<https://www.youtube.com/watch?v=Akf3IP0H9fA>
<https://www.youtube.com/watch?v=M2s5aJUgT2E>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZZZoCNMU48U>
https://www.youtube.com/watch?v=fDP6O_ajpDg
<https://www.youtube.com/watch?v=rPdKuijS0fw>
<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>
<https://www.youtube.com/watch?v=y7lUg7eC0dk>
https://www.youtube.com/watch?v=kNH_calpB5w
https://www.youtube.com/watch?v=LC9OX5i_dOo
<https://www.youtube.com/watch?v=zaXq5bxR5oA>
<https://www.youtube.com/watch?v=6YOo9VDXXRE>
<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=DDJtB8Zgyow>
<https://www.youtube.com/watch?v=nmwGirgXLYM>
<https://www.youtube.com/watch?v=ijudFjRMWCU>
<https://www.youtube.com/watch?v=3VpkyIcnT64>
https://www.youtube.com/watch?v=b-83f_fZ-H0
<https://www.youtube.com/watch?v=g57zkyRjYH4>
<https://www.youtube.com/watch?v=o6aPDLFYBZE>
<https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE>
<https://www.youtube.com/watch?v=uGOUXP-7eFE>
<https://www.youtube.com/watch?v=pl7uWJXcFPE>
<https://www.youtube.com/watch?v=YU0gWh72a3k>
https://www.youtube.com/watch?v=_I3ySVKYVJ8
<https://www.youtube.com/watch?v=tkMu6ClZqo>
<https://www.youtube.com/watch?v=STCe7-aZ-o8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xUWuaHGjjVY>
<https://www.youtube.com/watch?v=l-rYUBn5IUM>
<https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8>
<https://www.youtube.com/watch?v=lkMmABQ9SkM>
<https://www.youtube.com/watch?v=JKUuOwsDXFs>
<https://www.youtube.com/watch?v=utQxtxG0Kgo>
<https://www.youtube.com/watch?v=y3NwYJjbmNk>
<https://www.youtube.com/watch?v=33Tlsm8vtc8>
<https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>
<https://www.youtube.com/watch?v=aclHkVaku9U>
https://www.youtube.com/watch?v=YUpeReHQL_w
https://www.youtube.com/watch?v=hSunks_4wIE
<https://www.youtube.com/watch?v=0q96OrLujjs>
<https://www.youtube.com/watch?v=hPFtd4K-khA>
https://www.youtube.com/watch?v=NhvVjuUt_s4
<https://www.youtube.com/watch?v=Q5efrHPOnWk>
<https://www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000>



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

NYÚJTÁS

Témák:

2, 5

Korosztály:

14-18 (főleg sokat ülő diákoknak)

Ajánlott létszám:

Egyéni gyakorlat

Szükséges eszközök:

Nincs (esetleg egy matrac)

Helyszín:

Otthon

Időtartam:

10-15 perc naponta

Tevékenység leírása:

A tanár hangsúlyozza, hogy a napi testmozgás rendkívül fontos a szervezet megfelelő működéséhez.

A gyakorlatot mindenki naponta elvégezheti. A tanár addig vezesse a gyakorlatot, amíg szükséges, hogy elkerüljük a sérüléseket. Zoom munkamenetek vagy YouTube-videók is használhatók útmutatásként.

A járvány miatt a korábbinál sokkal többet ülünk. Az emberek sok időt töltöttek otthon, sokat feküdtek, vagy ültek. Ez súlygyarapodáshoz, izomfeszüléshez, egyensúlyproblémákhoz, rossz testtartáshoz vezethet. Ezért elengedhetetlen a rendszeres edzésrutin. Növeli a rugalmasságot, csökkenti a fájdalmat, ezáltal jó közérzetet biztosít. A nyújtásnak az egész testet meg kell céloznia:

1. Nyak, váll és felsőtest

- Álljon terpeszállásban, kezek a csípőn, hajtsa a fejét előre és hátra, tartsa 20 másodpercig
- Hajtsa a fejét mindkét oldalra, tartsa 20 másodpercig
- Tegye a kezét tartkóra és 20 másodpercig húzza össze a lapockákat
- Húzza fel a vállakat a fülek irányába – tartsa 5 másodpercig, majd engedje vissza. Ismételje meg négyszer.

2. Alsótest

- Állásban fogja meg az egyik térdét a kezével, és húzza fel a mellkas felé. Ismétlje meg lábanként 5-ször
- Hanyattfekvésben fogja meg az egyik térdét a kezével, és húzza a mellkas felé. Tartsa 20 másodpercig, majd ismétlje lábtartáscserével
- Hanyattfekvésben tegye keresztbe az egyik lábát a másikon arra nagyjából merőlegesen, és csavarja a felsőtestet a lábakkal ellentétes irányba. Tartsa 15-20 másodpercig, ismétlje ellenkezőleg is.

3. Karok, kezek és arc

- Ülésben vagy állásban feszítse hátra ujjait tíz másodpercig, amennyire csak lehetséges.
- Fűzze össze ujjait, és nyújtsa karjait előre vagy fejfölé 10 másodpercig.
- Lazítsa el az egész arcát, és nézzen felfelé 10 másodpercig.
- Széles mosollyal helyezze ujjai hegyét a szája két sarkába, majd lazítsa el az arcát. Nyújtsa ki a nyelvét és lassan mozgassa a nyelvét balra és jobbra 20 másodpercig.

A tanároknak hangsúlyozni kell a szabályokat:

- Hagyja abba anyújtást, ha fájdalmat érez
- Lélegezzen egyenletesen
- Ne felejtse el hidratálni



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

TERVEZZÜNK EGYÜTT

Témák:

3, 5 (10, 15)

Korosztály:

12-18

Ajánlott létszám:

Négy fős csoportok

Szükséges eszközök:

Számítógép vagy telefon, alkalmazás videóhíváshoz

Helyszín:

Otthon

Időtartam:

45 perc

Tevékenység leírása:

A csoportok tervezzenek egy 8x8 ütemű bemelegítő/táncos gyakorlatot. Találjanak hozzá megfelelő tempójú zenét. Adják elő az osztálynak.

A közös tervezés javíthatja a kommunikációs készségeket, a kreativitást és a kapcsolatot.

Módosítások:

- A csoportok készítsenek gyakorlattervet a többiek számára (minden csapat különböző feladatot kapjon, például más-más testrészek erősítése, vagy különböző kiindulási helyzetek, esetleg különböző eszközök használata)
- Tervezzenek meg egy Kahoot kvízt a csoportok a többieknek (a téma bármi lehet, ami testneveléssel/sporttal kapcsolatos) kahoot.com



1. pillér | Fizikai aktivitás és egészség

ÖNELLENŐRZŐ TEVÉKENYSÉG

Témák:

3, 5 (11, 12)

Korosztály:

14-18

Ajánlott létszám:

Az egész osztály két csoportra osztva

Szükséges eszközök:

Számítógép és projektor, kérdőív a fizikai aktivitás gyakoriságáról és életmódról

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

2 órás műhely 3-4 héten át

Tevékenység leírása:

- A műhelyben középiskolás diákok önellenőrző tevékenységei szerepelnek egy speciális kérdőív* segítségével.
- Az eredmények összegyűjtését intenzív csoportmunka követi - a tanuló az egyéni önmenedzselési célokat alakítanak ki a célmeghatározás SMART módszerével.
- A workshopnak tartalmaznia kell a hasznos időgazdálkodási módszerek ismertetését is.



2. pillér | Fair Play és integritás

KVÍZ

Témák:

6, 10 (4, 7, 9)

Korosztály:

14-18

Ajánlott létszám:

Egész osztály csoportokra osztva (vagy egyéni gyakorlat)

Szükséges eszközök:

Számítógép vagy telefon

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

5 – 10 perc

Tevékenység leírása:

A gyakorlat két Kahoot! kvízből áll. A tanulók csoportokban, vagy egyéneként versenyezhetnek.

Online kvízek:



SCAN QR CODE TO ACCESS TO WEBSITE

WORKS WITH GOOGLE LENS APP OR ANY OTHER
QR CODE SCANNING APP



SCAN QR CODE TO ACCESS TO WEBSITE

WORKS WITH GOOGLE LENS APP OR ANY OTHER
QR CODE SCANNING APP

A vetélkedő célja, hogy tesztelje a diákok tudását a sportról, az emberi jogokról és a sport értékeiről.



2. pillér | Fair Play és integritás

INKLUZÍV SPORT

Témák:

6 (7, 10)

Témák:

14 év felett

Részvevők száma:

Min: 10 Max: /

Szükséges eszközök:

/

Helyszín:

Iskola

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).



2. pillér | Fair Play és integritás

CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS A SPORTBAN TAPASZTALHATÓ ERŐSZAKRÓL

Témák:

8 (6, 7, 10)

Életkor:

12- 18

Résztevők száma:

Min: / Max: /

Szükséges eszközök:

/

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

10 - 15 perc

Tevékenység leírása:

Tevékenység az öntudatosság és az önbizalom javítására. 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 alkalmazhattatok 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 várthoz képest másképp játszott, vagy a csapat számára kidolgozott stratégia nem valósult meg, vagy valami más?

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



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT · OPENIS · SCHOOL



2. pillér | Fair Play és integritás

„KÁRTYÁK” A SPORTERŐSZAK ELLEN

Témák:

8 (6, 7, 10)

Életkor:

12+

Részvevők száma:

Min: / Max: /

Szükséges eszközök:

/

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

50 perc

Tevékenység leírása:

Tevékenység a diákok tudatosságának növelésére a sportban elkövetett erőszak jelenségéről.

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 kontakt-sportban, például a labdarúgás és a jégkorong normális részeként. A játékosok tudják, hogy a ez része ezeknek a sportoknak, és mindenki azt várja el, hogy ilyen típusú testkontaktus megtörténjen. Annak ellenére, hogy a 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” játékokra, vagy bosszúra egy vélt sértésért. A borderline erőszak magában foglalja pl. a jégkorongban zajló ökölharcot, vagy az éles könyökölést 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 erőszakra 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
BORDERLINE**

**QUASI-CRIMINAL
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?



2. pillér | Fair Play és integritás

HAGYOMÁNYOS JÁTÉKOK

Témák:

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

Életkor:

14-18

Résztevők száma:

Min: 10 Max: /

Szükséges eszközök:

/

Helyszín:

Iskola

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.



2. pillér | Fair Play és integritás

FILMEK ÉS VITA

Témák:

6, 9, 10 (13, 14, 15)

Korosztály:

14-18

Ajánlott létszám:

Egész osztály

Szükséges eszközök:

TV, projector, film

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

1 - 2 óra

Tevékenység leírása:

Javasoljon a tanulóknak néhány részletet az alábbi filmekből az egyéni vagy csapatsport élményeiről:

- The Miracle Season (2018)
- Race (2016)
- Invictus (2009)
- Remember the Titans (2000)
- The True Story of an American legend (2013)
- Rising Phoenix

Beszélgessenek a filmekről.

Melléklet:

Lehetséges kérdések listája a különböző témákról való beszélgetéshez (igazítsa a témát a kiválasztott videóhoz)

EGYÜTTMŰKÖDÉS, CSAPATMUNKA:

- A videóban szereplők egy csapatnak tekinthetők?
- Mikor válik a csapatból igazi csapat?
- Melyek azok az elemek, amelyek csapattá teszik, milyen fázisok követik egymást?
- Hogyan dolgoznak együtt a csapattagok? Bízhatnak egymásban?
- Képesek támogatni és motiválni egymást?
- Képesek-e bevonni a csapat összes tagját?
- Hogyan kommunikálnak egymással? Mondhatjuk-e, hogy a kommunikáció szintje hatékony?
- Melyek azok a fő elemek, amelyek nem hiányozhatnak egy igazi csapatból?
- Fontos a siker megosztása?
- Hogyan kezelje egy igazi csapat a kudarcot?

VEZETŐI KÉSZSÉGEK:

- Megjelent egy vagy több vezető a videóban??
- Milyen vezetési típust képvisel?
- Melyek a pozitív vezető fő jellemzői?
- Hogyan kommunikál?
- Képes-e aktívan meghallgatni másokat?
- Képes-e másokat inspirálni?
- Képes-e kohéziót teremteni a csoportban egy cél érdekében?
- Felismeri-e a többi csapattag képességeit és értékeit?
- Képes-e hatékonyan felosztani a szerepeket?
- Empatikus? Mikor jelenik meg az empátia?
- Tud-e közvetíteni/tárgyalni, ha szükséges?
- A csoport többi tagja felismeri a szerepét?

EMBERI JOGOK / FAIR PLAY / SPORTÉRTÉKEK:

- Milyen emberi jogokkal foglalkozik ez a film?
- Hogyan jelent meg?
- Megjelent-e a fair play? Ha igen, mikor?
- Megjelennek-e különböző sportértékek, például: barátság, tisztességes játék, egyenlőség, őszinteség, kiválóság, szolidaritás, kölcsönös tisztelet és megértés, elkötelezettség, bátorság, csapatmunka, szabályok és törvények tisztelete, önmagunk és mások tisztelete, közösségi szellem és szolidaritás? Ha igen, melyek?



2. pillér | Fair Play és integritás

SZÓFELHŐK KÉSZÍTÉSE

Témák:

10 (6, 7)

Korosztály:

12-18

Ajánlott létszám:

Az egész osztály

Szükséges eszközök:

Számítógép vagy telefon, alkalmazás videómegosztáshoz

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

30 perc

Tevékenység leírása:

A diákok a sporttal kapcsolatos értékeket írják, és elküldik őket a tanárnak (vagy egy diáknak). A tanár, vagy az önkéntes szófelhőt készíti a használt szavakból.

Ezután beszéljenek a csoport a sportértékekről. Különböző tapasztalatok birtokában és véleménycserével tanulhatnak egymástól.

Link az online platformhoz: <https://wordart.com/>



Módosítás:

A tanulók dolgozhatnak csoportokban, a különböző csoportok különböző szófelhőket készítenek, majd bemutatják őket egymásnak.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT · OPENIS · SCHOOL



2. pillér | Fair Play és integritás

A SPORTSZERŰSÉG PILLANATAI

Témák:

10 (6, 9)

Korosztály:

12-18

Ajánlott létszám:

Az egész osztály 3-5 fős csoportokra osztva

Szükséges eszközök:

Számítógép vagy telefon, alkalmazás videómegosztáshoz

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

45 minutes

Tevékenység leírása:

A tanárok egy előzetes beszélgetést kezdeményeznek a témában, amely esetleg az előző „Szófelhők készítése” tevékenység kulcsszavaiból indulhat ki.

Minden csoport választ egy sportteljesítményt vagy kiemelkedő sportértékkel rendelkező sportolót. Csoportokban beszéljék meg, majd mutassák be a többi csoportnak (írják le a történetét néhány mondatban, csatoljanak hozzá néhány képet vagy videót).

A tanulók megtanulják a sportszerűség fontosságát, példát véve hiteles sportolókról.

Javaslatok:

A kezdeti kutatás otthoni, egyéni vagy csoportos házi feladat lehet.



2. pillér | Fair Play és integritás

KREATÍV FELSZERELÉS

Témák:

9 (6,10, 14)

Életkor:

14 - 18

Részvevők száma:

Legfeljebb 20

Szükséges eszközök:

Különböző felszerelések

Helyszín:

Iskola

Időtartam:

Az összes diák részvételére szükség van.

Tevékenység leírása:

Helyezzen botot vagy más eszközt a résztvevők által létrehozott kör középre. Mindenkinek be kell lépnie a körbe, hogy megmutassa, mit tud csinálni az eszközzel (legfeljebb 7 másodpercig gondolkodjon). Bármit utánozhatnak, vagy megszemélyesíthetnek, az eszközt a rendeltetészerű 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.



2. pillér | Fair Play és integritás

PIROSKA ÉS A FARKAS

Témák:

6, 7, 10 (14, 15)

Életkor:

12 - 18

Résztevők száma:

Legfeljebb 20

Szükséges eszközök:

/

Helyszín:

Iskola

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.



3. pillér | Életvezetési készségek

AKNAMEZŐ

Témák:

11, 13, 14, 15 (6, 7, 10)

Életkor:

14 -18

Résztevők száma:

Min: 20 Max: 30

Szükséges eszközök:

30 műanyag pohár vagy bója

Helyszín:

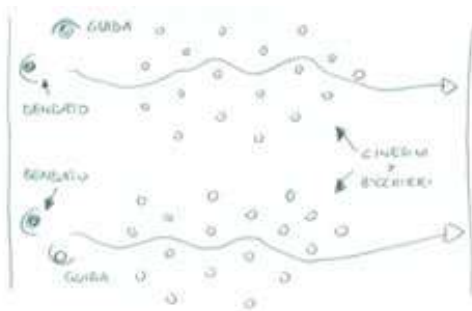
Iskola

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



3. pillér | Életvezetési készségek

FESZTIVÁL

Témák:

13, 15 (6, 7, 10)

Életkor:

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

Résztevők száma:

Bármilyen létszám 4 csoportra osztva

Szükséges eszközök:

- Sportlabdák
- Hullahopp karikák

Helyszín:

Iskola

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 téréfelen, 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.



3. pillér | Életvezetési készségek

TENGERPARTI NYARALÁS

Témák:

13, 14, 15 (6, 7, 10)

Életkor:

14 -18

Résztevők száma:

2 csoport, 4-4 diák mindkét csoportban.

Szükséges eszközök:

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

Helyszín:

Iskola

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 bűvármaszkot, mentőmellényt vagy uszonyt.



3. pillér | Életvezetési készségek

CHERNOBALL

Témák:

13, 15 (6, 7, 10)

Életkor:

14 -18

Résztevők száma:

Min 4 Max 20

Szükséges eszközök:

- Több sportlabda (teniszlabda, röplabda, jégkorong, medicinlabda...)
- Különböző sporteszközök (floorball ütő, karika, basebal 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.

Helyszín:

Iskola

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 helyezük. 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.



3. pillér | Életvezetési készségek

TUTAJ VÁLTÓVERSENY

Témák:

11, 13, 14, 15 (6, 7, 10)

Életkor:

14 - 18

Résztevők száma:

Min: 20 Max: 30

Szükséges eszközök:

Tornaszőnyegek (1m / 2m) minden csapat számára

Helyszín:

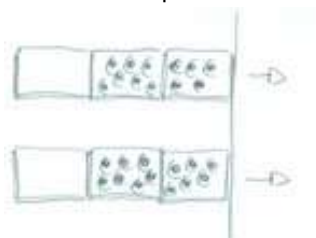
Iskola

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.



3. pillér | Életvezetési készségek

TRIS VÁLTÓVERSENY

Témák:

11, 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.)

Helyszín:

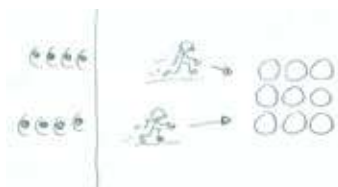
Iskola

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 helyeznie 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.



3. pillér | Életvezetési készségek

GYAKORLAT-VÁLTÓVERSENY

Témák:

15 (6, 7, 10)

Életkor:

14 - 18 (nehézségi szintet lehet változtatni)

Részvevők száma:

1 osztály

Szükséges eszközök:

Minden csapatnak 1 karika Minden csapatnak 1 pad Minden csapatnak 1 kötél

Helyszín:

Iskola

Időtartam:

1 óra

Tevékenység leírása:

1. Indulás: a csapat minden tagja (egy kivételével *) 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 elkezdji hajtani, a többieknek át kell futniuk, anélkül, hogy megérintenék.
4. Párokban a pad két végéről indulva végig kell menni a padon közepén találkozáva, és megtalálva a módját a helycserének anélkül, hogy lelépnének
5. A papíron lévő gúla megépítése

Ez a tevékenység támogatja:

- csapatmunka
- a saját testének tudatosítása
- tegyen felelősséget és tiszteletet mások iránt
- integráció a csoportba
- erőfeszítések a közös cél elérése érdekében





3. pillér | Életvezetési készségek

KOSÁRLABDA - PASSZ ÉS DOBÁS

Témák:

15

Életkor:

14 - 18 (különböző szintű nehézségek kialakítása)

Részvevők száma:

Egy csapat páratlan számú tagból áll

Szükséges eszközök:

Kosárlabda

Helyszín:

Iskola

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



3. pillér | Életvezetési készségek

KOSÁRLABDA – PASSZ, LABDAVEZETÉS ÉS DOBÁS

Témák:

15

Életkor:

14 - 18 (Különböző szintű nehézségek kialakítása)

Résztevők száma:

Egy csapat páratlan számú tagból áll

Szükséges eszközök:

8 kosárlabda

Helyszín:

Iskola

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:

- A pálya két alapvonala mögött 4-4 labdát helyezünk el.
- Csak labdavezetéssel lehet mozogni.
- 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.



3. pillér | Életvezetési készségek

KOSÁRLABDA JÁTÉK

Témák:

11, 15

Életkor:

14 - 18 (Különböző szintű nehézségek kialakítása)

Részvevők száma:

10 fő

Szükséges eszközök:

1 kosárlabda

Helyszín:

Iskola

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
- Os alunos só podem usar as mãos

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).



3. pillér | Életvezetési készségek

VIRTUÁLIS TÁJÉKOZÓDÁS

Témák:

11, 13, 15

Korosztály:

14-18

Ajánlott létszám:

Egész osztály 3 fős csoportokra osztva

Szükséges eszközök:

Számítógép, internet

Google Maps "Street View" eszköz

Helyszín:

Otthon

Időtartam:

1 óra

Tevékenység leírása:

A csoport kap egy tájfutó térképet, amelyen az útvonal látható. A Google Maps használatával a csoportnak azonosítania kell a térképen feltüntetett „lámpásokat”, és meg kell válaszolnia a talált lámpákkal kapcsolatos kérdéseket a „Google Forms”-hoz mellékelt kérdőív segítségével. Ez a tevékenység elősegíti:

- A tanulók közötti együttműködést
- A feladatok készségek alapján való felosztását
- A hatékony kommunikációt a csoport tagjai között
- A csoporton belül felbukkanhat egy vezető, aki koordinálja a munkát



3. pillér | Életvezetési készségek

TÚLÉLŐK

Témák:

11, 13, 15

Korosztály:

14-18

Ajánlott létszám:

Egész osztály 2-3 csoportra osztva

Szükséges eszközök:

Nincs

Helyszín:

Iskola, otthon

Időtartam:

1 óra

Tevékenység leírása:

A játék egy szigeten való túlélés élményét szimulálja.

Mutass be a tanulóknak egy olyan szurreális helyzetet, amelyben a képzelet, a kreativitás és a problémamegoldó készség együttesére van szükség ahhoz, hogy túléljenek egy lakatlan szigeten. A helyzet egy esetleges tragédiával (repülőbaleset, hajótörés...) kezdődik, és váratlan eseményeket vetít, amely helyzetekben a csoport erőforrásait használva kell megoldaniuk a problémákat. A bemutatott helyzet véget érhet a szigetről való szabadulás megszervezésével.

A játék próbára teszi az együttműködési képességet, a csoporton belüli lehetséges szerepmegosztást, a csapattagok képességeinek felismerését, a hatékony kommunikációt, de a vezetést és a tárgyalást is a legjobb megoldás megtalálása érdekében.

IRODALOM

Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as a “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues* XX(X) 1–19.

EU Commission (2016). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions a New Skills Agenda for Europe Working together to strengthen human capital, employability and competitiveness.

EU Council (2000). Declaration on the specific characteristics of sport. Conclusion of the Presidency. Annex IV

Eurydice Report (2002). Developing Key Competences at School in Europe: Challenges and Opportunities for Policy.

Ennist, C. D. (2017). Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Research quarterly for exercise and sport*, vol. 88, no. 3, 241–25.

Foldi, L. et all. (2013). Move & Learn. International Sport and Culture Association. Copenhagen

Goudas, M. (2010). Prologue: A review of Life skills teaching in sport and Physical Education. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 7, pp. 241-258.

International Olympic Committee (2015), Olympic Charter. Lausanne: IOC.

UNESCO (2013). World-wide survey of school physical education; final report.

UN Children’s Fund (UNICEF). 2004. Sport, recreation and play. New York: Author.

UN General Assembly (UNGA). 2004. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/59/10.

UN General Assembly (UNGA). 2007. Building a peaceful and better world through Sport and the Olympic Ideal, A/RES/62/4.

UN General Assembly (UNGA). 2013. International Day of Sport for Development and Peace, A/RES/67/296.

UN General Assembly (UNGA). 2014a. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/69/6.

UN General Assembly (UNGA). 2014b. Sport for development and peace: realizing the potential. Report of the Secretary General. A/69/330.

UN Human Rights Committee (2015), Final report of the Human Rights Council Advisory Committee on the possibilities of using sport and the Olympic ideal to promote human rights for all and to strengthen universal respect for them, A/HRC/30/50, 17 August 2015.

Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, Series 10(3), p. 1-8

Sport Opens School project partners:



- CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO DI PADOVA (IT)
- COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO, CONI (IT)
- INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI BACAU (RO)
- INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNACAO COOPERATIVA DE ENSINO (PT)
- ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE NEWTON PERTINI (IT)
- BUDAPEST VI. KERULETI KOLCSEY FERENC GIMNAZIUM (HU)
- THE EUROPEAN ATHLETE AS STUDENT NETWORK (MT)



www.sportopensschool.eu



europa@cuspadova.it



[@SportOpensSchool](https://www.facebook.com/SportOpensSchool)



SPORT · OPENS · SCHOOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union