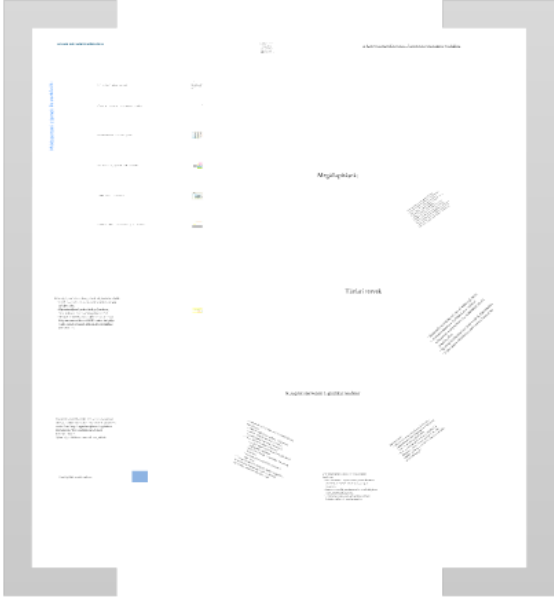
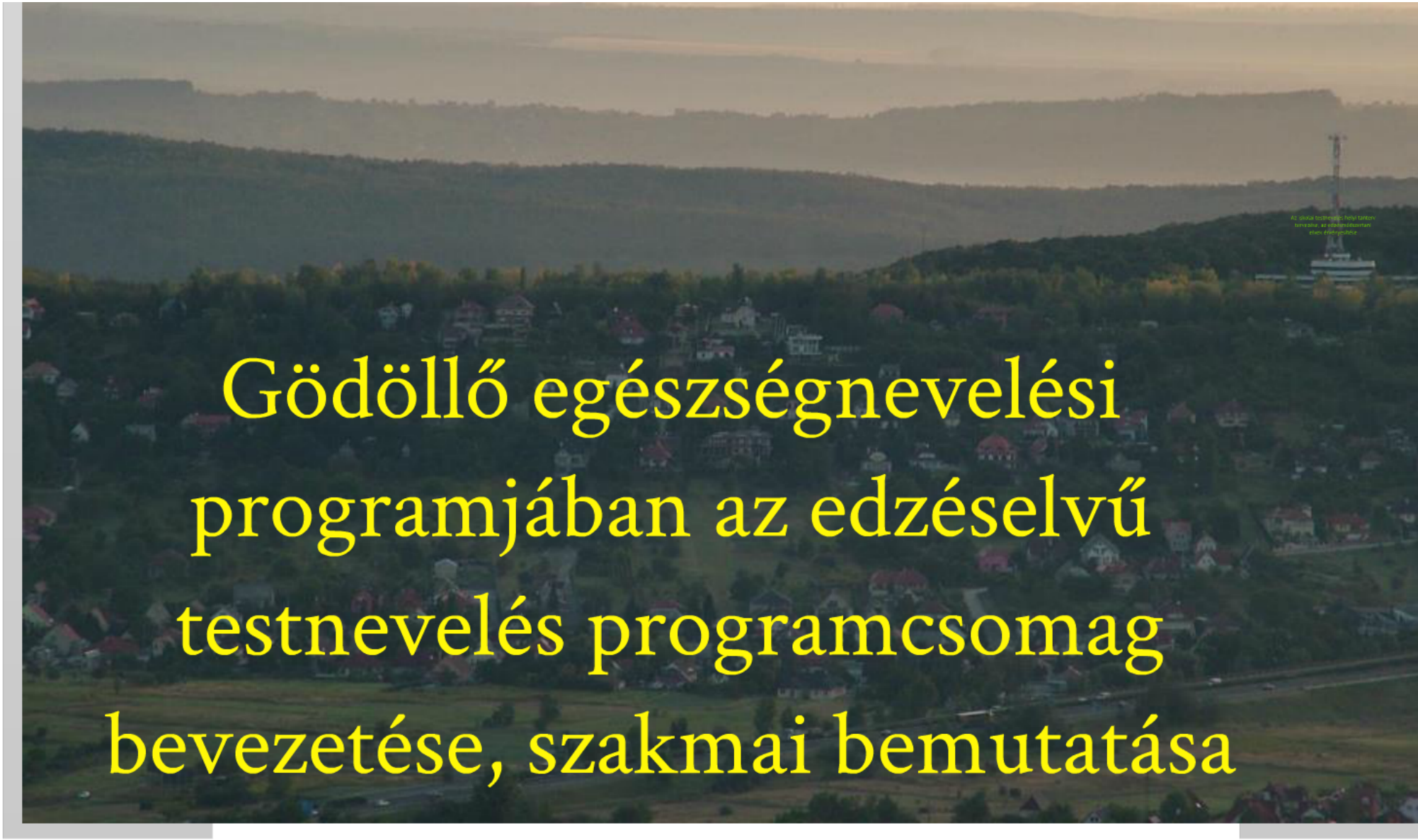
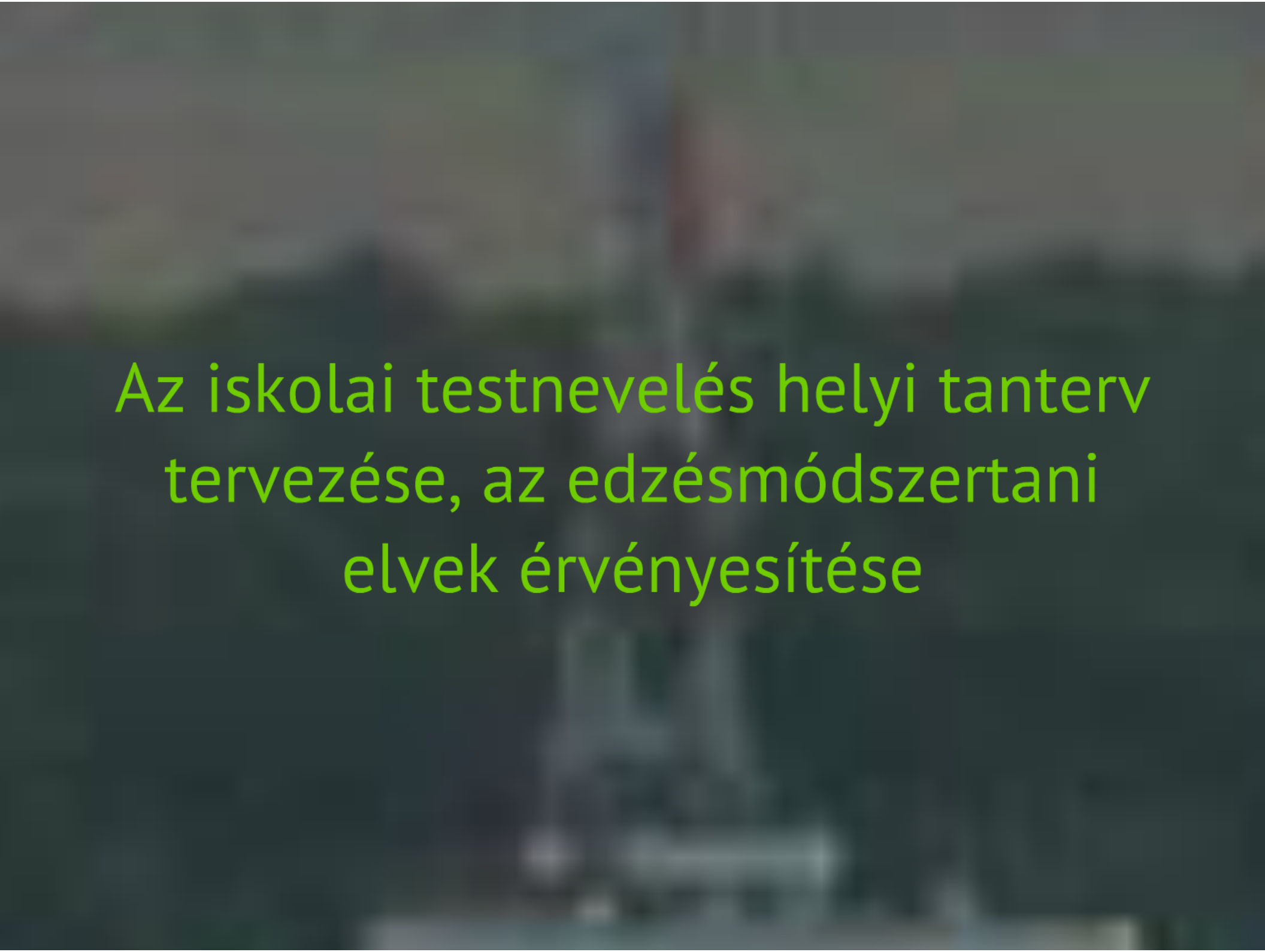
Gödöllő egészségnevelési programjában az edzéselvű testnevelés programcsomag bevezetése, szakmai bemutatása



Gödöllő egészségnevelési programjában az edzéselvű testnevelés programcsomag bevezetése, szakmai bemutatása



Gödöllő egészségnevelési programjában az edzéselvű testnevelés programcsomag bevezetése, szakmai bemutatása


Az iskolai testnevelés helyi tanterv
tervezése, az edzésmódszertani
elvek érvényesítése

HIPOTÉZIS:

A köznevelésbe ágyazott testnevelési rendszer csak komplex módon értelmezhető, így az iskolai testnevelésben bekövetkező változás, a heti 5 óra testnevelés bevezetése hatással van/lesz a köznevelés egészére, a kondicionális és koordinációs képességek fejlődésére, az egészségnevelés eredményességére, valamint a diák- és versenysport-rendszer alakulására.

Koncepcionális gondolkodás és tervezés bevezetése, az erőforrások biztosítása Gödöllőn:

ogram

Gödöllői Sport- és Egészségnevelési Program

Városi Sportszövetség – szakmai felügyelet, "inkubátorház" funkciók

Előkészítés, képzések, tervezés

Átfogó fejlesztés: felkészülés a felmenő rendszer miatti létesítményhiány – TAO-s pályázatból tornaterem építés

Kimagasló versenysport érdekében: regionális sportiskola

Együttműködési cél a sportszervezetek, a városi sportrendszer valamint a közoktatási intézményekben az iskolai testnevelést megvalósítók és az iskolai sportkörök, a diáksport-egyesületek között: a Nat, a kerettanterv mozgásismereti tartalmainak és mennyiségének elérése, valamint az ebből következő kondicionális és a koordinációs képességek edzésmódszertani alapú fejlesztése érdekében

SZAKMAI TARTALOM ÉS MÓDSZERTAN

A tananyag terhelésintenzitási összetevőinek tervezése, tartalmának meghatározása:

- tartalmi fejlesztés - a szenzitív, optimális fejleszthetőségi időzónák, módszertani eszközök és edzéselvek alkalmazása a sporttudományból, sportági mozgások és eszközök szakszerű használata
- szakmai erőforrások allokációja - kompetenciával rendelkező külsős szakemberek bevonása
- szakmai együttműködés a sport általi nevelésben - a helyi tantervben és tanmenetben az általános pedagógiai elvek, eszközök és követelmények összehangolása a sporttudományos tartalmakkal és az edzéselvekkel

Módszertani elemek és eszközök:

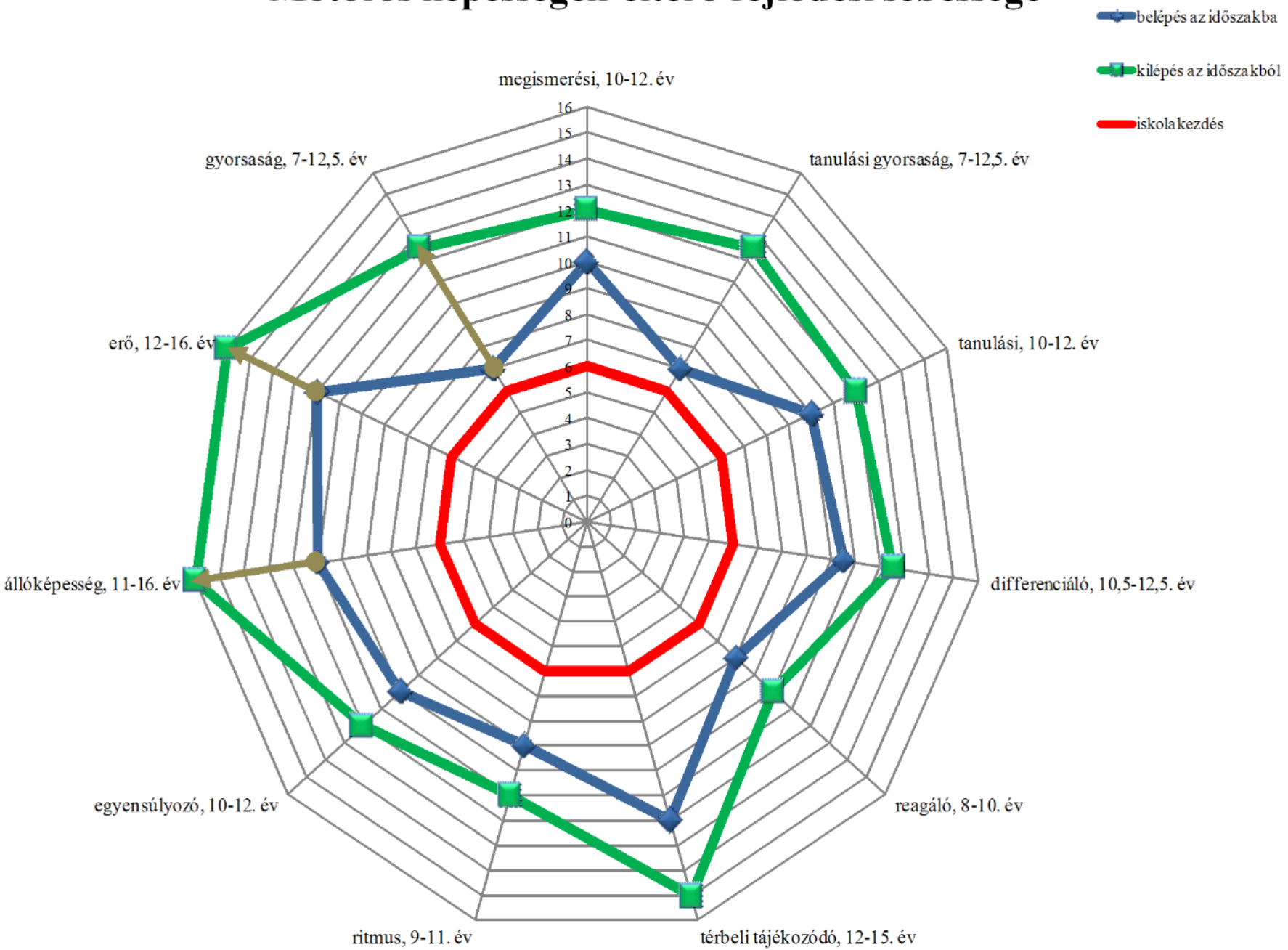
Edzéselvek beépítése pedagógiai programba

Az edzési alapelvek helyi tantervhez
meghatározott adaptációi

- Meghatározó a sporttudományok alkalmazása
- A tervezés alapja a szenzitivitás és a mozgásfejlődés szakaszai
- A fejlődéshez szükséges terheléseket teljesíteni kell, a tervben megadott terjedelmet és intenzitást tartósan el kell érni
- A képesség-fejlesztés tartalmára a komplexitás jellemző és irányadó, optimális terjedelemben jelennek meg a sportágak speciális mozgásanyagai
- A képesség-fejlesztési folyamatban készülő tervek a hosszú távú gondolkodást jelenítik meg, tartalmazzák a sportágak mozgásait, folyamatosan készítik elő a versenyzést
- A folyamat szerves része a mérés és az elemző értékelés, az objektív mutatókon alapuló sportágválasztás
- Az iskolai testnevelés időrendjének kialakítása, szervezése az edzéselméleti és módszertani alapokon figyelembevétele mellett történik
- Az egészséges életmód kialakítása, másrészről a sportversenyzés és a sportági kiválasztás is része a programnak

Képesség-fejlesztés szenzitivitásának megismerése a tervezéskor

Motoros képességek eltérő fejlődési sebessége



Kondicionális képességek arányainak megtervezése

6. tábla

7. tábla

8. tábla

KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK - a fejlesztés hangsúlyainak %-os arányai

fejlesztés hangsúlyainak tervezése
KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK
(%-ban, időszakonkénti összesítéssel)

I: SZAKASZ	I. IDŐSZAK	II. IDŐSZAK	III. IDŐSZAK

CIKLUSOK		ERŐ	maximális	gyorsasági	robbanékony	GYORSASÁG	reakció	mozdulat	vágta	gyorsulás-lassulás	helyzet	mozgékonyság	tanulási	gyorserő	gyorserő-áll.	ÁLLÓKÉPESSÉG	hosszú távú	középtávú	rövidtávú	pszichés	verseny	gyorsasági	erő-áll	összesen:
I.	1.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
	2.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
	3.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
II.	4.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
	5.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
	6.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
III.	7.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%
	8.	I.	0%				0%										0%								0%
		II.	0%				0%										0%								0%
		III.	0%				0%										0%								0%
		IV.	0%				0%										0%								0%
		V.	0%				0%										0%								0%
		M																							0%

összesítések

Standard tervezési egységek és CIKLUSOK a 1-8. tanévekre

A TERVEZÉS IDŐEGYSÉGEI az ETHT alapján

képességfejlesztés időbeli alapja	*tervezési egység elnevezése*
SZENZITÍV	**SZAKASZ (3)**
jellemzője: organikus, személyiség-fejlődés	1-3., 4-6., 7-8. iskolai IDŐSZAKOK együtt
PEDAGÓGIAI	**IDŐSZAK (8)**
jellemzője: évfolyamos, oktatás-nevelés	1-8. évfolyamok egyenként
STANDARD	**CIKLUS (40)**
jellemzője: terhelés tervezése	I-V. őszi, őszi-téli, téli-tavaszi, tavasz-nyári, nyári
MÓDSZERTANI	**TANÍTÁSI EGYSÉG**
jellemzője: terhelés tartalma	a 40 CIKLUS bontása TE-re (pl.: CIKLUS/3-7 TE)
NORMATÍV	**TANÓRA**
jellemzője: terhelés alapegysége	a TE-k bontása tanórákra (pl.:
KÉPESSÉG	**ÓRAI MODUL**
jellemzője: terhelés specifikációja	a tanóra bontása terhelési, képesség-fejlesztési modulokra

3. tábla

terhelési napok/CIKLUSOK

TERHELÉSI CIKLUSOK
(új időbeli tervezési elem)

TANÉVEK STANDARD TERHELÉSI-TERVEZÉSI CIKLUSAI	ŐSZI + őszi szünet	ŐSZI-TÉLI + téli szünet	TÉLI-TAVASZI + tavaszi szünet	TAVASZI-NYÁRI	NYÁRI SZÜNET
	TERHELÉSI napok száma / CIKLUS / IDŐSZAK / SZAKASZ				
185,82 tanítási nap	I.	II.	III.	IV.	V.
Az elmúlt 5 tanév adatai alapján	min / max	min / max	min / max	min / max	min / max
nap - óra	38 / 43	33 / 37	56 / 68	35 / 56	77 / 79
hét	7,6 / 8,6	6,6 / 7,4	11,2 / 13,6	7 / 11,2	15,4 / 15,8
elmúlt 5 + következő 5 + 2012/2013 évek átlaga	39,91	34,91	64,82	46,18	77,45
tanítás nélküli napok	24 / 26	23 / 28	27 / 37	16 / 24	
ciklusbeli TARTALMILAG TERVEZETT tanórák száma	**40**	**35**	**65**	**46**	**77**

TERHELÉSI CIKLUSOK SZÁMOZÁSA

SZAKASZ	IDŐSZAK	I.	II.	III.	IV.	V.
I.	1.	1.	2.	3.	4.	5.
	2.	6.	7.	8.	9.	10.
	3.	11.	12.	13.	14.	15.
II.	4.	16.	17.	18.	19.	20.
	5.	21.	22.	23.	24.	25.
	6.	26.	27.	28.	29.	30.
III.	7.	31.	32.	33.	34.	35.
	8.	36.	37.	38.	39.	40.

Választható tervezési TANÍTÁSI EGYSÉGEK

TE tervezése a terhelési CIKLUSOKBAN
2012/2013. tanév

Tanulócsoportok kondicionális státusza a terhelési folyamatba lépésük alapján

	Időszakok		CIKLUSOK		munka / pihenő	TE	*terhelési napok*	*pihenő napok*	*intenzitás mutató*
I. SZAKASZ	**1. évf.** A tanulócsoportok előtt a teljes folyamat felmenő rendszerben nyitva áll. A tanterv/tanmenet/óratervek tekintetében **második generációs csoportról van szó**, már volt előttük a tantervről tapsztalatokat szerzett csoport, aki ezt szintén először teljesített az ETHT programban.	I.	ŐSZI + őszi szünet	1.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 1 1 3 9	5	39	24	61,9
		II.	ŐSZI-TÉLI + téli szünet	2.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 12	4	35	24	59,32
		III.	TÉLI-TAVASZI + tavaszi szünet	3.	2 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 4 3 5 2 3 6	5	59	31	65,56
		IV.	TAVASZI - NYÁRI	4.	3 2 5 2 5 2 5 2 2 1 2 2 5 2 5 2 5 3 4 2 5 2 5	5	51	22	69,86
		V.	NYÁRI SZÜNET	5.	78			78	0
	2. évf. A tanulócsoportok előtt a teljes folyamat felmenő rendszerben továbbra is nyitva áll. A tanterv - tanmenet - óratervek tekintetében azonban **első generációs csoportról van szó**, mert az előttük haladók úgy voltak második évfolyamosok, hogy azt megelőzően nem edzéselvű tantervet teljesítettek. Várhatóan így a terhelések tekintetében többet vállalhatnak, mit a tavalyi 2. évfolyam..	I.	ŐSZI + őszi szünet	1.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 1 1 3 9	4	39	24	61,9
		II.	ŐSZI-TÉLI + téli szünet	2.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 12	4	35	24	59,32
		III.	TÉLI-TAVASZI + tavaszi szünet	3.	2 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 4 3 5 2 3 6	6	59	31	65,56
		IV.	TAVASZI - NYÁRI	4.	3 2 5 2 5 2 5 2 2 1 2 2 5 2 5 2 5 3 4 2 5 2 5	5	51	22	69,86
		V.	NYÁRI SZÜNET	5.	78			78	0
	3. évf. A tanulócsoport az előtte álló lehetséges felmenő rendszer ellenére csak 6 tanévet tölthet a programban. Kedvező azonban, hogy a 3. tanévet, igaz először, két év hagyományos tanterv és heti 3 tn óra előélet után, de mégis már egy évfolyam végig járta ETHT tanterv szerint. A tapasztalatok azonban csak részben használhatók fel, mert a mostani 3. évfolyam azonban rendelkezik már terhelésben jelentkező új tapasztalatokkal a 2. tanévére.	I.	ŐSZI + őszi szünet	1.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 1 1 3 9	4	39	24	61,9
		II.	ŐSZI-TÉLI + téli szünet	2.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 12	4	35	24	59,32
		III.	TÉLI-TAVASZI + tavaszi szünet	3.	2 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 4 3 5 2 3 6	6	59	31	65,56
		IV.	TAVASZI - NYÁRI	4.	3 2 5 2 5 2 5 2 2 1 2 2 5 2 5 2 5 3 4 2 5 2 5	5	51	22	69,86
		V.	NYÁRI SZÜNET	5.	78			78	0
II. SZAKASZ	**4. évf.** A tanulócsoport az előtte álló lehetséges felmenő rendszer ellenére csak 5 tanévet tölthet a programban. A felmenő rendszer miatt az előző tanévben nem volt előttük 4. évfolyamon az ETHT-t alkalmazó tanulócsoport. Ugyanakkor az évfolyam szerzett terhelési tapasztalatokat, mert az előző évben a 3. évfolyamban már az ETHT program szerint és heti 5 tn órában voltak tn tanórái. A 4. évfolyamon elsőként megy végig évfolyam.	I.	ŐSZI + őszi szünet	1.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 1 1 3 9	4	39	24	61,9
		II.	ŐSZI-TÉLI + téli szünet	2.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 12	4	35	24	59,32
		III.	TÉLI-TAVASZI + tavaszi szünet	3.	2 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 4 3 5 2 3 6	6	59	31	65,56
		IV.	TAVASZI - NYÁRI	4.	3 2 5 2 5 2 5 2 2 1 2 2 5 2 5 2 5 3 4 2 5 2 5	5	51	22	69,86
		V.	NYÁRI SZÜNET	5.	78			78	0
	5. évf. Az 5. évfolyam **első generációs csoportnak** számít mivel az ETHT programmal először találkozik. A felmenő haladás ellenére csak 4 tanévet tölthetnek el biztosan a programban, ugyanakkor a heti óraszám takintetében a 12. évfolyamig biztosan heti 5 órájuk lesz. Itt teljesen új szakmai megközelítéseket kell alkalmazni, itt biztosan testnevelő tanárok fogják tanítani a tantárgyat, és feltételezhetően itt lesz a legtöbb sporttapasztalattal is rendelkező tanuló.	I.	ŐSZI + őszi szünet	1.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 1 1 3 9	5	39	24	61,9
		II.	ŐSZI-TÉLI + téli szünet	2.	5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 12	3	35	24	59,32
		III.	TÉLI-TAVASZI + tavaszi szünet	3.	2 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 4 3 5 2 3 6	5	59	31	65,56
		IV.	TAVASZI - NYÁRI	4.	3 2 5 2 5 2 5 2 2 1 2 2 5 2 5 2 5 3 4 2 5 2 5	5	51	22	69,86
		V.	NYÁRI SZÜNET	5.	78			78	0

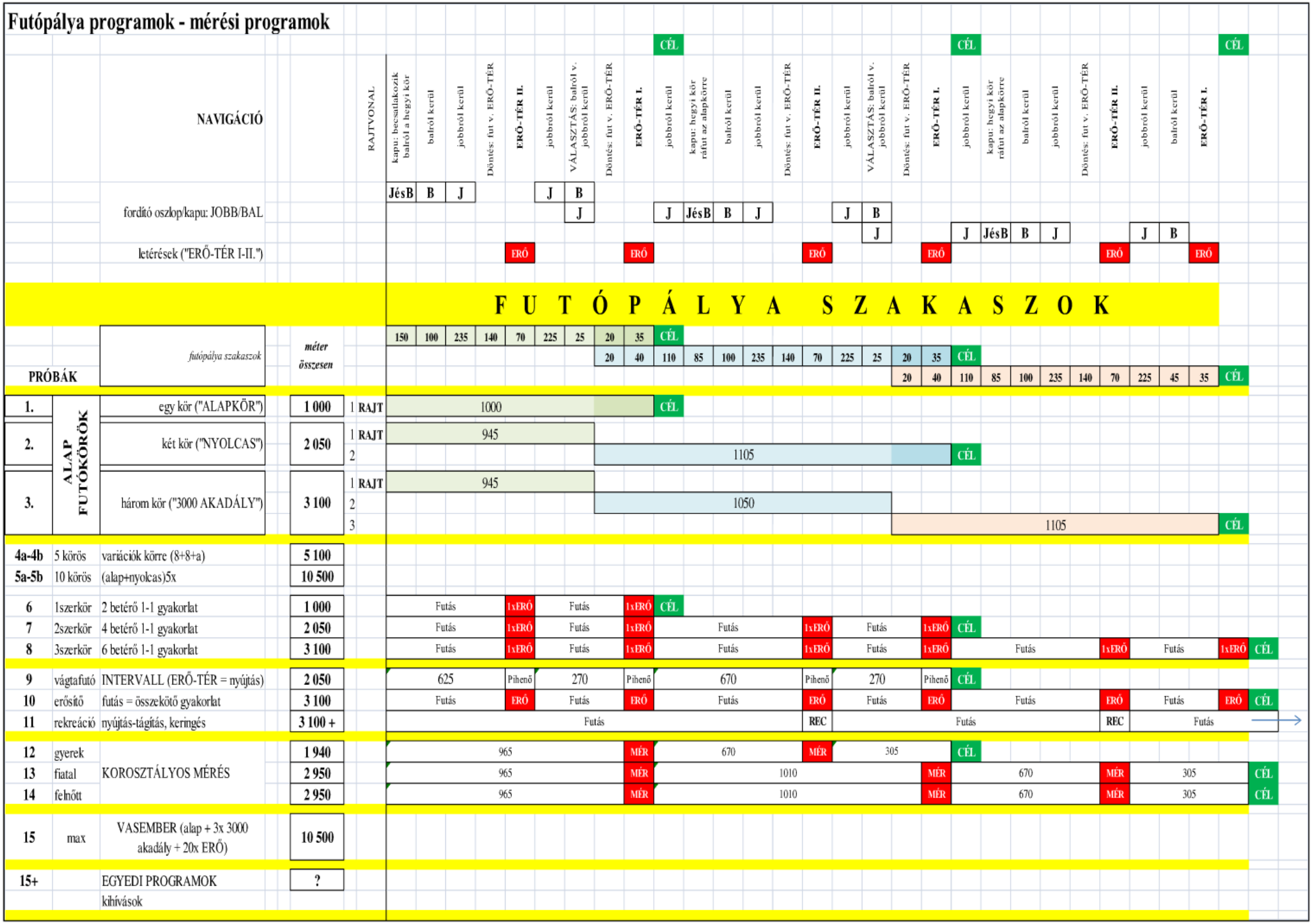
A tanév tervezéshez felhasználható tanórai KÉPESSÉG-FEJLESZTÉSI MODULJAI

| Edzéselvű testnevelés helyi tanterv heti 5 órás tanmenete | | | SZAKASZ | | |

Képességfejlesztési terhelési gyakorlatok, tanórai modulok

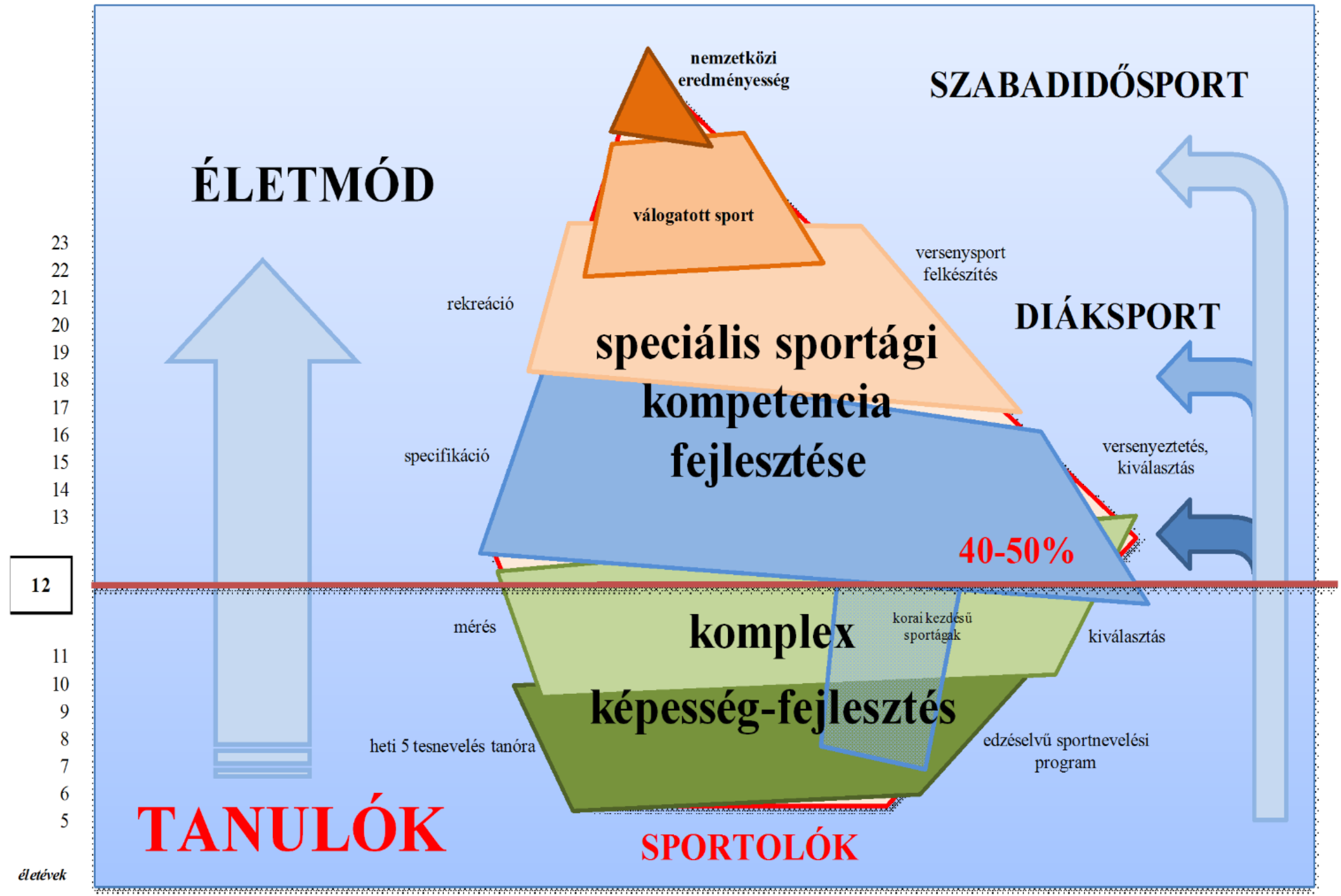
- 10-15'-es standard/non-stop gimnasztikai tananyag évfolyamokra
- Képesség-fejlesztő gyakorlatok gyűjteménye, összhangban a tananyag mozgásismereteivel
- Mérések és kiértékelések helyben és csatlakozás a központi szervezéshez, Gödöllőn városi futópálya ajánlott edzéstervekkel, teljesítménymérésekhez, kihívásokhoz

Futópálya programok - mérési programok



Sportolási szokások, a fluktuáció követése, sportági edzések a délutáni órákban, illetve a heti 5 testnevelés tanóra összehangolt egymásra építése, kiegészítése
Úszásoktatás, "Kölyökatlétikai program és versenyrendszer"
Nyitottság a civil kerettantervek befogadására

Sportági kiválasztási rendszer


nemzetközi eredményesség
SZABADIDŐSPORT
ÉLETMÓD
válogatott sport
versenysport felkészítés
rekreáció
DIÁKSPORT
speciális sportági kompetencia fejlesztése
specifikáció
versenyeztetés, kiválasztás
40-50%
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
mérés
komplex
korai kezdésű sportágak
kiválasztás
képesség-fejlesztés
heti 5 tesnevelés tanóra
edzéselvű sportnevelési program
TANULÓK
SPORTOLÓK
életévek

Komplex szervezési/logisztikai rendszer

A testnevelés tanórák szervezése, a tartalmi fejlesztés megvalósítása:

- A kondicionális és a koordinációs képességek tervezett/irányadó fejlesztési arányainak meghatározása a köznevelés évfolyamaira
- 2 éves előkészítési folyamat állomásai:
    - a testnevelést is tanító tanítók edzéselméleti és módszertani felkészítése
    - terhelés és tartalom-tervezési alapok és minták biztosítása
    - intenzív képesség-fejlesztési gyakorlatok megtanítása
- Testnevelő tanárok dominanciája az alsós órarendben, betanításuk az óraszám egy részében, a délutáni testnevelés tanórák sportegyesületi erőfo

Megvalósító programfejlesztési munkacsoport létrehozása:

- Programvezető - a sporttudományos tartalmak és a módszertani tervezés biztosítására, a csoport vezetésére
- Iskola testnevelők, munkaközösség vezetők delegálása a fejlesztési munkacsoportba
- A városi sportszervezet szakmai képviselőinek belépése a fejlesztési munkacsoportba

Eszközfejlesztés:

- Helyi tanterv és tanmenet fejlesztéséhez tanári segédeszközök, a tanítási egységek és a testnevelés tanóra tervezését segítő eszközök
- Helyi mérések bevezetése, városi FUTÓPÁLYA felépítése, a pályára tervezett edzések és mérések beépítése az iskolai tantervbe és a lakosság szabadidős sporttevékenységébe

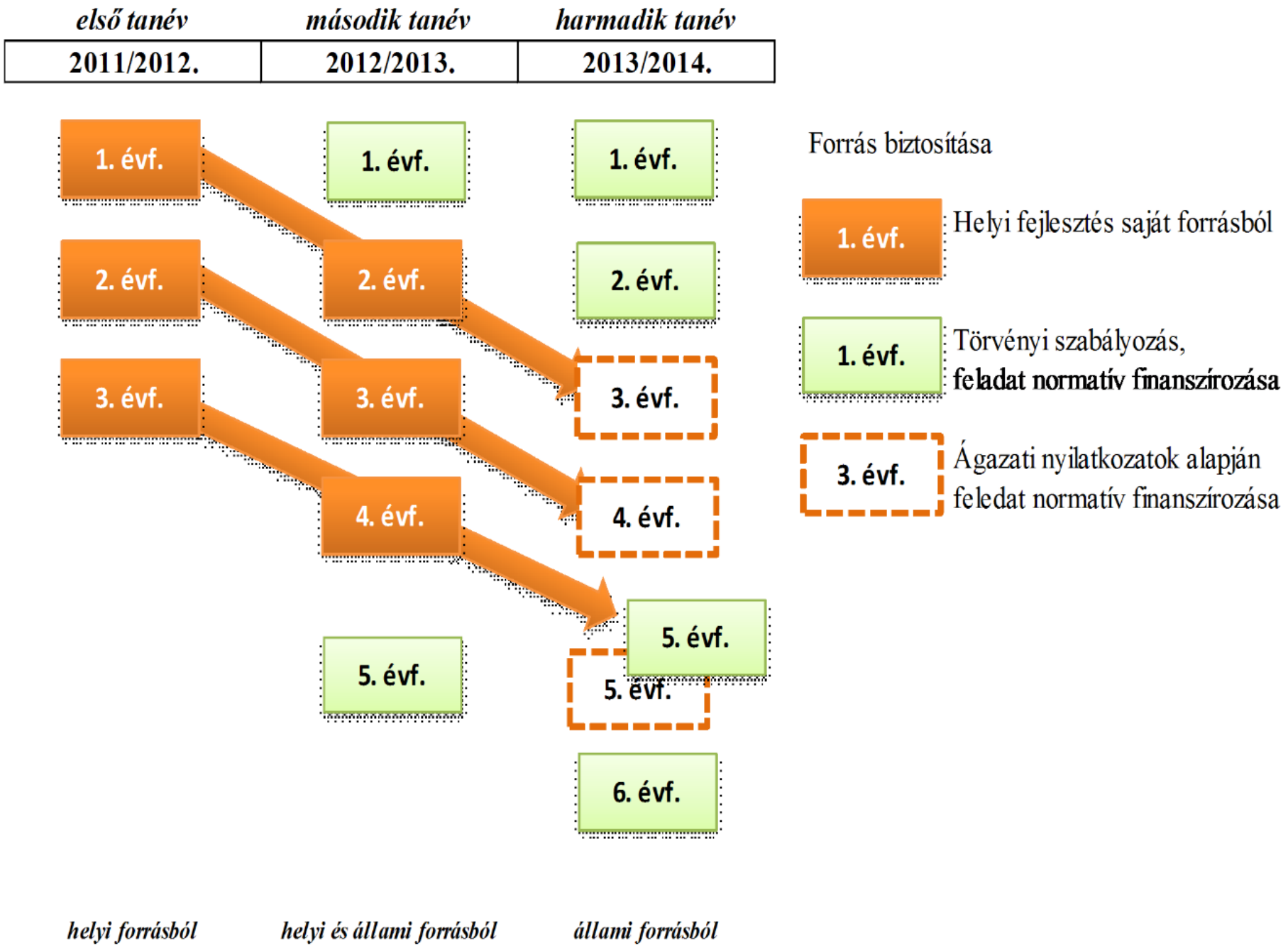
Távlati tervek

- Regionális sportközpont, sportiskolai fejlesztés:
- A sporttudományos tartalmak és a szakmai módszertan elterjesztése a tag-települések iskolai programjában
- Sportági kiválasztási rendszer és elvek kimunkálása
- Egész-napos oktatásszervezési forma bevezetése

Megállapítások:

A heti 5 testnevelés óra bevezetése változások tekintetében a kedvező hatásokon kívül problémákat, a délutáni iskolai sportvállalkozások tekintetében struktúraváltást, az egyes sportágak vonatkozásában pedig új életutak kialakulását eredményezheti.
Nem lehet olyan testnevelési rendszert működtetni, amelyik tartalmában, módszereiben nem felel meg a sporttudományoknak, edzéselvek alkalmazása nélkül nincs eredményes sportnevelési és tervezési program. A heti 5 testnevelés tanóra csak tartalmi fejlesztés mellett hatásos.

A heti 5 testnevelés tanóra bevezetési ütemezése Gödöllőn


első tanév
második tanév
harmadik tanév
2011/2012.
2012/2013.
2013/2014.
1. évf.
2. évf.
3. évf.
4. évf.
5. évf.
1. évf.
2. évf.
3. évf.
4. évf.
5. évf.
1. évf.
2. évf.
3. évf.
4. évf.
5. évf.
6. évf.
helyi forrásból
helyi és állami forrásból
állami forrásból
Forrás biztosítása
1. évf.
Helyi fejlesztés saját forrásból
1. évf.
Törvényi szabályozás,
feladat normatív finanszírozása
3. évf.
Ágazati nyilatkozatok alapján
feledat normatív finanszírozása