



Hatékony testnevelésórákat és sportfoglalkozásokat vezetni nem könnyű feladat. Az elméleti és a módszertani tudás, valamint a reflektív módon megélt tapasztalatok felhasználása egyaránt hozzájárulnak ahhoz, hogy testnevelésünk mindenkinek szóljon, ne csupán a legügyesebbekhez, legsportosabbakhoz.

Hogyan tudunk olyan testnevelésórát szervezni és megvalósítani, mely minden tanuló számára teljesíthető kihívásokat tartogat, egyben pozitív tanulási környezetben valósul meg? Hogyan tudjuk pedagógusként támogatni a felelősségteljes, belső motiváción alapuló tanulást?

A pedagógusok a fenti feladatokat akkor képesek maradéktalanul ellátni, ha újszerű, az aktuális körülményekre, tanulócsoporthoz és tanítványokhoz hatékonyan reagáló, differenciált módszertani megoldásokat, stratégiákat alkalmaznak.

Könyvünk célja, hogy mindezeket szem előtt tartva, a kapcsolódó hazai és nemzetközi szakirodalmi háttérrel feldolgozva, a magyar testnevelés hagyományait is ápolva összegezze az oktatás elméleti és módszertani kérdéseit a 21. század testneveléssel kapcsolatos kihívásainak megfelelően. Ezen túl hatékony, a pedagógiai gyakorlatban is jól alkalmazható tanácsokat, ötleteket nyújtson az olvasónak.

A könyv első részében az iskolai testnevelés helyéről és szerepéről, valamint a minőségi testnevelés-tanítás oktatási keretrendszeréről olvashatunk. A második részben a pedagógus kommunikációjának, tanórai tevékenységrendszerének, az oktatás stratégiáinak, továbbá a pozitív tanulási környezet megteremtésének és fenntartásának (a fegyelmezésnek) módszerei, eljárásai kerülnek előtérbe. A kiadványban megjelenő újszerű módszertani tartalmak (például feladatlapok használata) gyakorlati alkalmazásának bemutatása érdekében a könyv tartalmaz egy DVD oktatófilmet is.

A tankönyvet leendő és már gyakorló testnevelő tanároknak, tanítóknak ajánljuk, de óvodapedagógusok és edzők is meríthetnek belőle tudást és ötleteket.

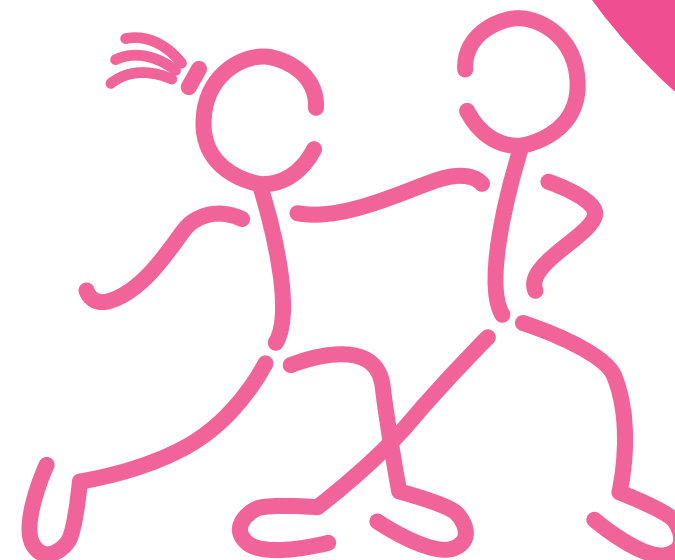
ISBN 978-615-5518-01-0



Csányi Tamás  
Révész László

# A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁNAK DIDAKTIKAI ALAPJAI

KÖZÉPPONTBAN A TANULÁS



# A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁNAK DIDAKTIKAI ALAPJAI

KÖZÉPPONTBAN A TANULÁS



**Szerzők:**  
Csányi Tamás  
Révész László

**1. kiadás**

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE) szakmai ajánlásával.

Csányi Tamás – Révész László:

A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Közepponban a tanulás

1. kiadás

**Javasolt hivatkozás:** Csányi Tamás, Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Közepponban a tanulás*. 1. kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

**A kiadásért felel:** Balogh Gábor elnök

**Szakmai lektor:** Heszteráné dr. Ekler Judit PhD

**Tanácsadó szakértők :** Boronyai Zoltán, Demeter Antal, Kiss Mihály, Simonné Goschi Gabriella, Takács Zoltán, Varga András, Vass Zoltán

**Formai szerkesztő:** Muskovits István

**Fotók:** Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

**Arculat:** Benedict & Helfer Kft.

**Illusztrációk:** Dynamo Kommunikáció Kft.

**Tördelés és nyomdai munkák:** Pátria Nyomda Zrt.

**Fejlesztési igazgató:** Pikó Zsuzsanna

**Szakmai igazgató:** dr. Molnár László

**Ügyvezető igazgató:** Rádics Balázs

**A fotókon szereplő pedagógusok:** Bagdy Emőke, Kovách Kamilla, Lévai Péter, Megyeri Áron, Mezey Gábor, Scheuring Eszter, Simonné Goschi Gabriella, Solymosi Anna, Stiblar Erika, Szántó Szilárd, Takács Zoltán, Vaskó Balázs

**A fotókon az alábbi iskolák tanulói szerepelnek:** tatai Kenderke Református Alapfokú Művészeti Iskola, budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium, Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola, budapesti Dózsa György úti Ének-zenei és Testnevelés Tagozatos Általános Iskola, budapesti Toldy Ferenc Gimnázium, Újlaki Általános Iskola, ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola

ISBN 978-615-5518-01-0

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary  
2015

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

# AJÁNLÁS

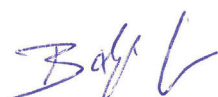
**A** mindennapos iskolai testnevelés egyedülálló lehetőségeket és egyben kihívást jelent a magyar iskolarendszer, a pedagógusok és a diákok számára egyaránt. Az iskola 12 évfolyamán megvalósuló, mintegy 2000 testnevelésóra és sportfoglalkozás rendkívül magas színvonalon felkészült szakembereket, s egyben motivált, mozogni, sportolni vágyó fiatalokat kíván. A Nat 2012 és az arra épülő kerettantervek tartalmi elvárásai és a testnevelést érintő infrastrukturális kihívások együttesen hatnak a mindennapos testnevelés minőségére, így a tartalmi és módszertani fejlesztések azonnali segítséget jelenthetnek, és gyors eredményeket hozhatnak magukkal.

A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás című kiadványunk a testnevelés oktatásának hagyományaira építkezik, de korszerű megközelítéseket, és nem egy esetben jelentős újításokat tartalmazó szakmai elképzeléseket is bemutat, összegez.

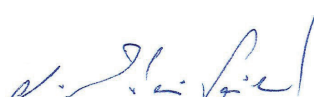
A Magyar Diáksport Szövetség a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projektjének T.E.S.I. programjában kifejlesztett szakmódszertani könyvek és oktatófilmek, vagyis a Testnevelés Módszertani Könyvek sorozat abban kíván segítséget nyújtani, hogy a mindennapi gyakorlat egyre színesebbé, szerethetőbbé és változatosabbá válhasson az iskolás tanulók számára oly módon, hogy közben folyamatosan, motiváltan tanuljanak és fejlődjenek.

Jelen kiadványra a fenti szakkönyvek és DVD-k metszéspontjaként tekinthetünk, hiszen minden kiadvány e szakdidaktikai alapmű szellemében íródott.

Könyvünket ajánljuk ezért minden kedves kollégánknak, így különösen a testnevelő tanároknak, tanítóknak és mindazon pedagógusnak és sportszakembernek, akik a mindennapos testnevelés megvalósításában részt vesznek.



**Balogh Gábor**  
elnök



**dr. Molnár László**  
szakmai igazgató



**Rádics Balázs**  
ügyvezető igazgató

# A MAGYAR TESTNEVELŐ TANÁROK ORSZÁGOS EGYESÜLETE (MTTOE) SZAKMAI AJÁNLÁSA

**A** magyar közoktatásban a testnevelés és sport mint műveltségi terület jelentős szerepet tölt be. Jól érzékelhető, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériuma közoktatást irányító tevékenységének tartalmi és szervezeti megújítása az elmúlt időszakban felgyorsult. A mindennapos testnevelés bevezetése óriási eredménynek számít, és egyedülálló lehetőségeket biztosít ahhoz, hogy a testnevelés tantárgyon keresztül az oktatás-nevelés folyamatában megalapozza az egészséget, az egészséges életmódra nevelést.

Indokoltnak látszik és mára a helyzet is megérett arra, hogy a testnevelés oktatásában a tartalmi szabályozás és a kapcsolódó szakmódszertan a hagyományos értékekre építve megújuljon, a modern társadalmi igényekhez igazodjon.

A könyv nagy segítséget nyújt a pedagógusok számára. Célja, hogy közvetlen segítséget adjon a testnevelésórák

hatékony megtartásához. Az egyes témakörökön belül is foglalkozik módszertani kérdésekkel. Tartalmas, változatos, gazdag és tudományos igényű elméleti, illetve módszertani ismereteket, a gyakorlatban jól alkalmazható gyakorlati javaslatokat tartalmaz.

Az igényes kivitelű, jól szerkesztett, magas szakmai színvonalú „*A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Központban a tanulás*” című könyv, kiváló segítséget nyújt a testneveléssel és a sporttal foglalkozó testnevelő tanároknak, tanítóknak, edzőknek, oktatóknak.

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének nevében jó szívvel ajánljuk, és kívánjuk, hogy minden kolléga lelkiismeretes munkáján keresztül, minél több gyermek ismerje meg a testedzés, az önfeledt játék örömeit.

Szerezzenek minél többen feledhetetlen élményeket a testnevelésben e könyv segítségével is!

**Prof. Dr. Istvánfi Csaba**  
*MTTOE elnök*

**Prof. Dr. Hamar Pál**  
*MTTOE alelnök*

**Ónodi Szabolcs**  
*MTTOE alelnök*

**Takács Zoltán**  
*MTTOE alelnök*

**Varga András**  
*MTTOE alelnök*

# ELŐSZÓ

**A** *testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás* című tankönyvünkben első-sorban az iskoláskorú fiatalok testnevelés- és sportoktatásának szakdidaktikai alapjait összegeztük és rendszereztük. A szakdidaktika nem más, mint egy tantárgy vagy műveltségi terület (esetünkben a Testnevelés és sport műveltségi terület) specifikus pedagógiai kérdéseit és oktatásának módszertanát átölelő oktatásemélet. Kiadványunk azonban nem kizárólag az iskolai testnevelés tantárgy-pedagógiai kérdéseire fókuszál. Tartalmi segíti az óvodai testnevelés, testmozgás és mozgásfejlesztés hatékony megvalósítását, továbbá elméleti és módszertani alapokat kínál a köznevelési rendszeren kívül eső sportoktatás számára is.

A tartalom fejlesztésekor több kiemelt szempontot vetünk figyelembe. Egyrészt arra törekedtünk, hogy az általunk elérhető, legfontosabb hazai és nemzetközi szakirodalmi háttérrel áttekintsük és összegezzük a 21. századi testnevelés szempontjából. Jelen kiadásban 78 db magyar nyelvű szakirodalom és 246 db nemzetközi szakirodalom segítségével tekintettük át a testnevelés tanításának oktatáseméleti alapjait. Célunk, hogy a szaktudományos eredményeket felhasználva olyan korszerű elméleti és módszertani tudást ismertessünk, amely megfelelő alapot teremti a folyamatos szakmai fejlődésre, új metodikai eljárások, módszertani megoldások tudományos igényű vizsgálatára, illetve a gyakorlati alkalmazásukra. Harmadrészt konkrét, a gyakorlati életben – a tanítás-tanulás folyamatában – azonnal alkalmazható javaslatokat, ajánlásokat, ötleteket is megfogalmaztunk.

Végül soron kívül tűztük ki magának a hazai testnevelés-oktatás elméletének és módszertanának áttekintését, a magyarországi hagyományokra épített kiterjesztését, továbbfejlesztését.

Tankönyvünk alcíme: *Középpontban a tanulás*, amely egyaránt vonatkozik a diákokra és a pedagógusokra. A diákok

esetében talán nem szükséges különösebben indokolni, hogy miért a tanulás, mint a személyiségfejlesztés és az integrált testkulturális tudás megszerzésének eszköze áll az oktatási folyamat középpontjában.

A pedagógusok számára (legyen szó testnevelőtanárról, tanítóról, óvodapedagógusról vagy sportoktatóról, -edzőről) a tanulás ugyancsak kulcskifejezés. A pedagógusok életpályája az élethosszig tartó tanulás egyik referencia-területe. Mind a pályakezdő, mind a tapasztalattal már rendelkező pedagógusok szakmai kompetenciáinak fejlődésében alapvető elvárás, hogy a folyamatos önképzéssel, az elméleti tudásuk és a tapasztalat által irányított módszertani kultúrájuk folyamatos továbbfejlesztésével egyre hatékonyabb és eredményesebb, egyszóval professzionálisabb pedagógussá váljanak, amelyhez a reflektív szemléleti attitűd kialakulása esszenciális feltétel.

Könyvünket olyan szellemben írtuk, hogy lehetővé váljon a tudományos igényű elméleti és módszertani ismeretek konkrét, gyakorlati megvalósítása, valamint a pedagógus-diák interakciók szintjén történő értelmezése. Ez a könyv tehát a testnevelés tanításának tanulásához kíván hathatós segítséget nyújtani.

Az első kiadás megjelölés ugyancsak lényeges információt hordoz magában. Törekvésünk, hogy a jelenlegi kiadásból – terjedelmi okok miatt – kimaradt, de a szakdidaktika szerves részét képező tématerületek a későbbiekben folyamatosan beépüljenek. Jelen kiadásban csak felületesen érintettük a tanítási-tanulási folyamat tervezését, az értékelés kérdéseit, a tanterveméleti ismereteket, a fittségi állapot fejlesztésének módszertanát, a biológiai és pszichoszociális fejlődést, a modern oktatástechnikai eszközök alkalmazási lehetőségeinek módszereit, illetve a különleges bánásmódot igénylő gyermekek és csoportok oktatásmódszertani kérdéseit. Reményeink szerint a következő kiadásokban a fenti területeket fokozatosan integrálni tudjuk kiadványunkba.

Tankönyvünk felépítése két fő egységre tagozódik. Az első részben a testnevelés funkcióit, helyét és szerepét járjuk körül a 21. század iskolájának hatórendszerében. Emellett kitérünk a minőségi testnevelés értelmezésének kérdéseire, a nemzetközi törekvésekre, továbbá az általunk kidolgozott pedagógiai alapelvekre és fő fejlesztési területekre. A második részben a tanórai kommunikáció alapjait a testnevelés-oktatás stratégiai irányainak bemutatása követi, majd a pedagógus tanórai tevékenységrendszerének összetevőit tárgyaljuk. További fejezetben értekezünk a pozitív tanulási környezet megteremtéséről, a hatékony osztálymenedzsment kérdésköréről, amit a hetedik fejezetben a pozitív tanulási környezet fenntartásának módszerei és a fegyelmezés kérdésköre zár.

A könyv felépítésében tudatosan törekedtünk arra is, hogy konkrét gyakorlati szituációk, példák bemutatásával tegyük életszerűvé és érthetőbbé az ismereteket. Minden fejezetet „*tanulást segítő kérdések, feladatok*” zárnak, amellyel az önálló tanulást és a tudás ellenőrzésének lehetőségét kínáljuk olvasóinknak.

A tankönyvet egy önálló DVD-melléklet egészíti ki, ahol néhány, a könyvben is tárgyalt módszertani megoldás testnevelésórai alkalmazását is bemutatjuk.

Reméljük, hogy kiadványunk hasznos és tartalmas olvasnivalót jelent minden érdeklődő jelenlegi és jövőbeli kollégánk számára!

Dr. Csányi Tamás PhD

Dr. Révész László PhD

# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

**A** könyvet ajánlom feleségemnek, Csányi-Csecsődi Nikolettának, aki nem csupán szeretetet és folyamatos támogatást adott a könyv megírásához, hanem aktívan részt vett a szöveg gondozásában is.

Két fiamnak, Zéténynek és Zalánnak, akik mindennap hitet, erőt és energiát adnak a munkámhoz, valamint átlendítettek a nehezebb pillanatokon.

Köszönöm szüleimnek és az egész családomnak a támogatásukat és megértésüket.

Köszönöm minden közvetlen munkatársamnak, a Magyar Diáksport Szövetség vezetőinek, kollégáinak, akik aktív és áldozatos munkájukkal segítették a módszertani anyagok elkészülését.

*Csányi Tamás*

**K**edvesemnek, Kingának és kislányomnak, Kirának.

Köszönöm Kingának a megértést, a támogató háttérrel és a gondoskodást, mely nagyban segítette a könyv elkészítését. Munkámat a szakmai tanácsok mellett szeretettel és türelemmel támogatta.

Köszönöm Kirának a boldog pillanatokat, amelyek kizökkentettek a mindennapi munka fáradalmaiból, és amelyek mindig kikapcsolódást nyújtanak és feltöltenek.

Köszönettel tartozom munkatársaimnak is, akik inspirálóan hatottak rám, és hasznos ötletekkel, tanácsokkal járultak hozzá a könyv elkészüléséhez.

*Révész László*





# TARTALOMJEGYZÉK

## I. RÉSZ:

### A TESTNEVELÉS HELYE, SZEREPE ÉS HATÁSRENDSZERE

16

01

1. AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS SZEREPE A 21. SZÁZAD ISKOLÁJÁBAN

32

02

2. A MINŐSÉGI TESTNEVELÉS TARTALMI ÉS MÓDSZERTANI ÉRTELMEZÉSE

## II. RÉSZ:

### A MINŐSÉGI TESTNEVELÉS OKTATÁSÁNAK SZAKMÓDSZERTANI ALAPJAI

58

03

3. A HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ A TESTNEVELÉSÓRÁN

80

04

4. OKTATÁSI STRATÉGIÁK, TANÍTÁSI STÍLUSOK A TESTNEVELÉSBEN

106

05

5. A PEDAGÓGUS TANÓRAI TEVÉKENYSÉGRENDSZERE

166

06

6. A POZITÍV TANULÁSI KÖRNYEZET MEGTEREMTÉSE, A HATÉKONY OSZTÁLYMENEDZSMENT

200

07

7. A POZITÍV TANULÁSI KÖRNYEZET FENNTARTÁSÁNAK MÓDSZEREI ÉS A FEGYELMEZÉS KÉRDÉSKÖRE



# Részletes tartalom

## AJÁNLÁS

## ELŐSZÓ

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

### I. RÉSZ:

#### A TESTNEVELÉS HELYE, SZEREPE ÉS HATÁSRENDSZERE

##### 1. AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS SZEREPE A 21. SZÁZAD ISKOLÁJÁBAN

- 1.1. Bevezető gondolatok
- 1.2. A komplex intézményi mozgásprogramok – a fizikai aktivitás és a testnevelés helye az iskola hatásrendszerében
  - 1.2.1. Testmozgás és testedzés – alapfogalmak
  - 1.2.2. A komplex intézményi mozgásprogram meghatározása
- 1.3. Az iskolai testnevelés alapvető céljai és célterületei
- 1.4. Az iskolai testnevelés mint hosszú távú eszköz a népegészségügyi mutatók javításában
- 1.5. Mutatók a magyar népesség egészségi állapotára vonatkozóan – különös tekintettel az iskoláskorú fiatalokra
  - 1.5.1. Általános adatok
  - 1.5.2. A fizikai aktivitás és az ülő életmód viselkedéses jellemzői

##### 2. A MINŐSÉGI TESTNEVELÉS TARTALMI ÉS MÓDSZERTANI ÉRTELMEZÉSE

- 2.1. Bevezetés
- 2.2. Rövid nemzetközi kitekintés
- 2.3. A minőségi testnevelés fogalmát és pedagógiai alapelveit meghatározó elméleti alapok

3

5

7

01

16

16

17

17

17

19

24

25

25

29

02

32

32

33

34



34

38

40

41

42

58

59

59

62

63

64

64

66

72

75

77

77

77

80

80

2.3.1. A pedagógusokra, a tanítási folyamatra, valamint a módszertanra fókuszáló elméletek

2.3.2. A tartalomra, tantervre, curriculumra fókuszáló elméletek

## **2.4. A minőségi testnevelés-oktatás fő fejlesztési területei, pedagógiai alapelvei**

2.4.1. A tartalmi keret, vagyis a fő fejlesztési területek – röviden

2.4.2. Pedagógiai alapelvek

## **II. RÉSZ:**

### **A MINŐSÉGI TESTNEVELÉS OKTATÁSÁNAK SZAKMÓDSZERTANI ALAPJAI**

03

#### **3. A HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ A TESTNEVELÉSÓRÁN**

##### **3.1. A kommunikáció alapjai, kommunikációelmélet – röviden**

3.1.1. A kommunikáció folyamata

3.1.2. A kommunikáció típusai, a metakommunikáció és a nem verbális kommunikáció összetevői

3.1.3. A kommunikáció célja

##### **3.2. A tanórai kommunikáció hatékonyságának növelése**

3.2.1. A sikeres testnevelésóra jellemzői kommunikációs szempontból

3.2.2. A hatékony üzenetküldés

3.2.3. A hatékony üzenetfogadás

##### **3.3. A kommunikáció hatékonyságának növelése**

##### **3.4. A pedagógus-diák interakció**

3.4.1. Hatékony kommunikáció az osztályban

3.4.2. Az elfogadó környezet biztosítása

04

#### **4. OKTATÁSI STRATÉGIÁK, TANÍTÁSI STÍLUSOK A TESTNEVELÉSBEN**

##### **4.1. Az oktatási folyamat és a módszertan összefüggései**



|                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4.2. Az oktatás módszereinek értelmezése és viszonya az oktatási stratégiákkal</b>                                 | <b>82</b>  |
| <b>4.3. Az oktatási stratégiák bemutatása</b>                                                                         | <b>83</b>  |
| <b>4.4. Direkt, pedagógusközpontú oktatási stratégiák</b>                                                             | <b>87</b>  |
| 4.4.1. A tradicionális vezénylő, parancsoló tanítási stílus                                                           | 87         |
| 4.4.2. Interaktív tanítási stílus                                                                                     | 88         |
| 4.4.3. Az állomásos vagy gyakorló tanítási stílus                                                                     | 89         |
| 4.4.4. Az önellenőrzés bekapcsolása a tanulási folyamatba, az önellenőrzéses tanítási stílus                          | 94         |
| <b>4.5. Indirekt, tanulóközpontú oktatási stratégiák</b>                                                              | <b>96</b>  |
| 4.5.1. Tártanítás, társtutorálás (én tanítalak téged, utána te tanítasz engem)                                        | 96         |
| 4.5.2. Kooperatív tanulás                                                                                             | 98         |
| 4.5.3. A felfedezéses, kérdéseken keresztül vezetett tanulás                                                          | 102        |
| 4.5.4. A tanulók által tervezett tanulás                                                                              | 104        |
| <br>                                                                                                                  |            |
| <b>5. A PEDAGÓGUS TANÓRAI TEVÉKENYSÉGRENDSZERE</b>                                                                    | <b>05</b>  |
| <b>5.1. A minőségi tanóra jellemzői</b>                                                                               | <b>106</b> |
| <b>5.2. A tanórak felépítése</b>                                                                                      | <b>107</b> |
| <b>5.3. A motoros fejlődés folyamata és hatása a mozgásanyag természetére</b>                                         | <b>108</b> |
| 5.3.1. A motoros fejlődés folyamatának áttekintése – elméleti alapok                                                  | 114        |
| 5.3.2. A mozgásfejlődés piramismodellje                                                                               | 115        |
| 5.3.3. A motoros fejlődést meghatározó tényezők: az egyéni lehetőségek, a környezet és a feladatok interakciós hatása | 116        |
| 5.3.4. A fundamentális mozgáskészségek, csoportosításuk és meghatározó jellegük                                       | 118        |
| 5.3.5. A fundamentális mozgáskészségek kontextualizálódása, a CFMS mozgásfejlődési időszak                            | 119        |
| <b>5.4. A mozgástanulás értelmezése, szintjei és módszertani jelentősége</b>                                          | <b>125</b> |
| 5.4.1. A mozgástanulás meghatározása és elméleti modelljei                                                            | 126        |
|                                                                                                                       | 126        |



127

132

133

135

138

139

139

141

145

147

148

149

151

151

152

154

155

158

163

166

06

## **6. A POZITÍV TANULÁSI KÖRNYEZET MEGTEREMTÉSE, A HATÉKONY OSZTÁLYMENEDZSMENT**

167

168

169

5.4.2. A mozgástanulás szintjei és a feldolgozandó mozgásanyag kapcsolata

5.4.3. A mozgástanulás előfeltételei

### **5.5. A mozgásfeladat kiválasztásának és adaptálásának szempontjai**

5.5.1. A feladaton belüli variációk módszere

5.5.2. A meghívásos tanítás módszere

### **5.6. A tanulási feladat kommunikációjának – a feladat megértésének feltételei és összefüggései**

5.6.1. A célzott figyelem és a koncentráció megteremtése

5.6.2. A feladat ismertetésének lehetőségei, verbális és nonverbális módszerek

5.6.3. A tanulási szempontok, avagy az oktatási fókuszpontok kiválasztásának módszertana

5.6.4. A feladatok céljainak meghatározása

5.6.5. A megértés ellenőrzése

### **5.7. A feladatokhoz illeszkedő szervezeti keretek kialakítása**

### **5.8. A tanulási környezet és a tanulók megfigyelése**

5.8.1. A fizikailag biztonságos tanulási feltételek nyomon követése

5.8.2. A feladatvégrehajtások és a gyakorlás közbeni tevékenység megfigyelése

5.8.3. A pedagógus helyezkedése és figyelmének megosztása a feladatvégrehajtások közben

5.8.4. A visszajelzés (feedback) és módszerei

### **5.9. A gyakorlás módszertana**

### **5.10. A mentális gyakorlásról röviden**

6.1. Hazai szakirodalmi alapok – röviden

6.2. Hatékony osztálymenedzsment – elvi alapok

6.3. A testnevelő pedagógus viselkedésformáinak jellemzői



|                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6.4. A testnevelésórák szokásrendszerének kialakítása</b>                                        | <b>171</b> |
| 6.4.1. Az öltözői szokásrend                                                                        | 171        |
| 6.4.2. Belépés és kilépés a tornaterembe, sportpályára – az aktív órakezdés és a zárótevékenységek  | 173        |
| 6.4.3. A tanórai jelenlét és a felmentettek ellenőrzése                                             | 175        |
| 6.4.4. A feladatok elkezdése, megállítása (start és stop jelzések) és a figyelem irányítása         | 176        |
| 6.4.5. A figyelem fókuszálása (összpontosítása) a pedagógus irányába                                | 178        |
| 6.4.6. Eszközhasználat és eszközprotokoll                                                           | 179        |
| 6.4.7. A pedagógus helyezkedése, alakzatok és alakzatváltások                                       | 182        |
| 6.4.8. Párok és csoportok kialakítása, szervezése                                                   | 185        |
| 6.4.9. Egyéb szokások kialakítása                                                                   | 193        |
| <b>6.5. A magatartási szabályrendszer kialakítása</b>                                               | <b>196</b> |
| 6.5.1. Alapvető ismeretek                                                                           | 196        |
| 6.5.2. A magatartási szabályok és kialakításuk lehetőségei                                          | 197        |
| <br>                                                                                                |            |
| <b>7. A POZITÍV TANULÁSI KÖRNYEZET FENNTARTÁSNAK MÓDSZEREI ÉS A FEGYELMEZÉS KÉRDÉSKÖRE</b>          | <b>200</b> |
| <br>                                                                                                |            |
| <b>7.1. A magatartási problémák, a fegyelmezetlenség okai</b>                                       | <b>201</b> |
| <b>7.2. A tekintély átalakulásának kérdése</b>                                                      | <b>205</b> |
| <b>7.3. A magatartás szabályozását, korrekcióját támogató módszertani megközelítésekről röviden</b> | <b>205</b> |
| <b>7.4. A megfelelő magatartás növelését segítő proaktív módszerek</b>                              | <b>206</b> |
| 7.4.1. A tanítványok nevének ismerete                                                               | 206        |
| 7.4.2. Pozitív interakciók                                                                          | 206        |
| 7.4.3. A tárgyi jutalomhoz kötött pozitív megerősítés lehetőségei                                   | 209        |
| 7.4.4. A testmozgás mint jutalom                                                                    | 209        |
| 7.4.5. A kiváltságok mint megerősítési lehetőségek                                                  | 209        |
| 7.4.6. Egyéni és osztályszintű jutalmazási rendszerek                                               | 210        |
| 7.4.7. Emlékeztetés                                                                                 | 213        |
| 7.4.8. A megkülönböztető bánásmód megszüntetése                                                     | 213        |



215

**7.5. A személyes és szociális felelősség kialakítása, fejlesztése**

217

**7.6. A hatékony magatartásmenedzsment módszerei – A reaktív fegyelmezési módszerek**

218

7.6.1. A differenciált megerősítés módszerei

218

7.6.2. A kivárára építő, kisebb problémák megoldására alkalmas módszerek

219

7.6.3. Négy szemközti elbeszélgetés

220

7.6.4. A pozitív gyakorlás módszere

220

7.6.5. A szóbeli figyelmeztetés módszere

221

7.6.6. A kiállítások módszere

224

7.6.7. A magatartási szerződés módszere

225

7.6.8. Levél vagy szóbeli értesítés a szülőknek, írásbeli dicsérek

227

7.6.9. Írásbeli figyelmeztetések, az osztályfőnök és az igazgató bevonása

230

**7.7. Jane Nelsen pozitív fegyelmezési rendszere**

233

**MELLÉKLET**

246

**IRODALOMJEGYZÉK**

266

**SZERZŐK**