



Vass Zoltán,  
Simonné Goschi Gabriella,  
Pignitzkyné Lugos Ilona, Boronyai Zoltán,  
Révész László, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás

**EGÉSZSÉG- ÉS  
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ  
KÉZIKÖNYV AZ ISKOLAI  
TESTNEVELÉSHEZ**

MDSZ – TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI KÖNYVEK • EGÉSZSÉG- ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ KÉZIKÖNYV AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSHEZ

ISBN 978-615-80090-7-2



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósult meg.

MDSZ – Testnevelés Módszertani Könyvek



Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

**Főszerkesztő:** dr. Csányi Tamás PhD

Vass Zoltán – Simonné Goschi Gabriella – Pignitzkyné Lugos Ilona – Boronyai Zoltán – Révész László – Rétsági Erzsébet – Csányi Tamás:

Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez

**Javasolt hivatkozás:** Vass Zoltán, Simonné Goschi Gabriella, Pignitzkyné Lugos Ilona, Boronyai Zoltán, Révész László, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás (2015): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.) Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

**Formai szerkesztő:** Muskovits István, Téglásy György

**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

ISBN 978-615-80090-7-2

© 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

# Előszó

**K**önyvünk minden szerzője vallja, hogy nevelni, egészségre nevelni az iskolában, de különösen a testnevelésórákon csak úgy lehet, ha a gyermekeket holisztikus szemlélettel, figyeljük, fejlesztjük, segítjük.

Köztudott, hogy a köznevelés keretein belül a műveltségterületi tartalmak tantárgyakra történő felosztása óhatatlanul nem egységes egészként tekint a tanulók személyiségére. A testnevelésóra a megfelelő módszertani feldolgozás során lehetőséget biztosít – a részletekre bontás gyakorlatával ellentétben – a diákok teljes körű egészségének és személyiségének fejlesztéséhez. Ezt a tényt lehet előnyként, hátrányként, lehetőségként és felelősségként is szemlélni. A mozgás és a játék olyan önfelelt – és sokszor rejtve maradt – érzelmeket, konfliktusokat, vágyakat, félelmeket és szorongásokat képes a felszínre hozni, amelyek hirtelen, meglepő erővel és néha értetlenséget kiváltva jelennek meg a testnevelésórán.

A Testnevelés és sport műveltségi terület tantervei történeti értelemben egyre markánsabban jelenítik meg a testi-lelki fejlődés összhangjának igényét. A NAT 2012 készítése során végzett szakmai fejlesztőmunka eredményeként a testnevelés tantárgy középpontjába a gyermekek mozgáskultúra fejlesztésén keresztül személyiség- és egészségfejlesztése került. Figyelembe véve azt a tudományos tényt, hogy a test, a lélek és a szellem egymás nélkül nem működik, kijelenthetjük, hogy elengedhetetlen elvárás minden testnevelést tanító pedagógussal szemben, hogy egyszerre tartsa szem előtt a személyiség minden elemét érintő változásokat, folyamatokat.

Minden gyerek elsajátíthatja testnevelésóra nélkül is az alapvető, természetes mozgásformákat, az egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetéshez szükséges alapkészségeket. Ám a testnevelés-órai célzott és tervszerű fejlesztés hiányában a tanulók várhatóan nem válnak képessé életvitelszerűen a már elsajátított mozgásos alapok, mozgásformák tudatos, tervszerű, hatékony felhasználására és sportági mozgásformákba történő integrálására.

A mozgás fejlődéséhez, fejlesztéséhez hasonlóan a személyiség fejlődése, fejlesztése is tervszerű folyamatszervezést, tanulást és gyakorlást igényel, annak érdekében, hogy kialakuljon az életkornak megfelelő érett személyiség.

Be kell látni, el kell fogadni, hogy a személyiség spontán fejlődése, csakúgy, mint a test fejlődése, lezajlik nélkülünk, felnőttek nélkül is! Pedagógusként azonban jól tudjuk, hogy egy diák fejlődését sok szeretettel, elfogadással, korszerű módszertannal és az egyénisége számára legmegfelelőbb módon kell egyengetni.

Jelen könyv rendszert és kapaszkodót szeretne adni a testnevelői munka napi gyakorlatához az egészség- és személyiségfejlesztés támogatása érdekében. A szerzői csapat szándéka szerint olyan módon, hogy a NAT 2012 elvárásainak megfeleljen, a fókuszában a mozgás álljon, és mutassa meg, hogyan lehet célirányosan megvalósítani az egészséges személyiség fejlesztését a gyakorlatban.

*A szerzők*



# Tartalomjegyzék

8

## BEVEZETÉS

12

01

### A MINŐSÉGI TESTNEVELÉS OKTATÁSI KERETRENDSZERE

14

#### 1.1. A minőségi testnevelés módszertani alapelvei

14

Első alapelv: Fejlettségközpontú testnevelés

15

Második alapelv: Fejlődés- és tanulásközpontú testnevelés

15

Harmadik alapelv: Inkluzív és multikulturális testnevelés

15

Negyedik alapelv: Pozitív tanulási környezetben zajló testnevelés

16

Ötödik alapelv: Egészség- és személyiségközpontú testnevelés

16

Hatodik alapelv: Reflektív oktatási környezetben zajló testnevelés

17

#### 1.2. A minőségi testnevelés fejlesztési területei

17

Első fejlesztési terület: Széles körű mozgásműveltség

17

Második fejlesztési terület: Rendszeres fizikai aktivitás

17

Harmadik fejlesztési terület: Egészségtudatos magatartás

18

Negyedik fejlesztési terület: Fejlett önismeret, együttműködésre kész attitűd

18

Ötödik fejlesztési terület: Felelősségteljes magatartás

18

Hatodik fejlesztési terület: Problémamegoldó, konstruktív gondolkodás

19

02

### EGÉSZSÉG- ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSI

### LEHETŐSÉGEK AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

### A MINŐSÉGI TESTNEVELÉS FEJLESZTÉSI TERÜLETEI MENTÉN

20

#### 2.1. Egészségfejlesztési lehetőségek az iskolai testnevelésben

a minőségi testnevelés oktatási keretrendszerének fejlesztési területei mentén

21

#### 2.2. Személyiségfejlesztési lehetőségek az iskolai testnevelésben

a minőségi testnevelés oktatási keretrendszerének fejlesztési területei mentén



## **ELSŐ FEJLESZTÉSI TERÜLET: SZÉLES KÖRŰ MOZGÁSMŰVELTSÉG**

- 3.1. A fejlesztési terület átfogó bemutatása
- 3.2. A széles körű mozgásműveltség fejlesztése során elsajátítandó tudás-, képesség- és attitűdelemek
- 3.3. A széles körű mozgásműveltség elsajátítása során fejlesztendő személyiségelemek
- 3.4. A széles körű mozgásműveltség elsajátítása során fejlesztendő személyiségelemekhez tartozó gyakorlati példák
- 3.5. Összefoglalás

## **MÁSODIK FEJLESZTÉSI TERÜLET: RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS**

- 4.1. A fejlesztési terület átfogó bemutatása
- 4.2. A rendszeres fizikai aktivitás kialakítása során elsajátítandó tudás-, képesség- és attitűdelemek
- 4.3. A rendszeres fizikai aktivitás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemek
- 4.4. A rendszeres fizikai aktivitás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemekhez kapcsolódó gyakorlati példák
- 4.5. Összefoglalás

## **HARMADIK FEJLESZTÉSI TERÜLET: EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁS**

- 5.1. A fejlesztési terület átfogó bemutatása
- 5.2. Az egészségtudatos magatartás kialakítása során elsajátítandó tudás-, képesség- és attitűdelemek
- 5.3. Az egészségtudatos magatartás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemek

03

23

24

25

26

28

30

04

31

32

33

34

36

38

05

39

40

41

42



44

5.4. Az egészségtudatos magatartás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemekhez tartozó gyakorlati példák

47

5.5. Összefoglalás

48

06

## **NEGYEDIK FEJLESZTÉSI TERÜLET: FEJLETT ÖNISMERET ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉSRE KÉSZ ATTITÚD**

49

6.1. A fejlesztési terület átfogó bemutatása

50

6.2. A fejlett önismeret és együttműködésre kész attitúd kialakítása során elsajátítandó tudás-, képesség- és attitúdelemek

51

6.3. A fejlett önismeret és együttműködésre kész attitúd kialakítása során fejlesztendő személyiségelemek

53

6.4. A fejlett önismeret és együttműködésre kész attitúd kialakítása során fejlesztendő személyiségelemekhez kapcsolódó gyakorlati példák

56

6.5. Összefoglalás

57

07

## **ÖTÖDIK FEJLESZTÉSI TERÜLET: FELELŐSSÉGTELJES MAGATARTÁS**

58

7.1. A fejlesztési terület átfogó bemutatása

59

7.2. A felelősségteljes magatartás kialakítása során elsajátítandó tudás-, képesség- és attitúdelemek

60

7.3. Felelősségteljes magatartás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemek

62

7.4. Felelősségteljes magatartás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemekhez tartozó gyakorlati példák

65

7.5. Összefoglalás



## **HATODIK FEJLESZTÉSI TERÜLET: PROBLÉMAMEGOLDÓ, KONSTRUKTÍV GONDOLKODÁS**

- 8.1. A fejlesztési terület átfogó bemutatása
- 8.2. A problémamegoldó, konstruktív gondolkodás kialakítása során elsajátítandó tudás-, képesség- és attitűdelemek.
- 8.3. Problémamegoldó, konstruktív gondolkodás kialakítása során fejlesztendő személyiségelemek
- 8.4. Problémamegoldó, konstruktív gondolkodás kialakítása során fejlesztendő személyiség elemekhez tartozó gyakorlati példák
- 8.5. Összefoglalás

## **SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS A MOZGÁS TÜKRÉBEN**

Irodalomjegyzék

Szerzők

08

66

67

68

69

71

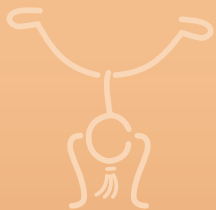
74

09

75

109

110



# BEVEZETÉS





**N**apjainkban a mozgásszegény életvezetési szokások térhódítása folyamatosan növekszik. Minden korosztálynál jelentős mértékű, de serdülőkortól kezdődően a tanulók többségénél kritikus szintű. Megkezdhetetlen kérdéssé vált a világban, így Magyarországon is, hogy a köznevelés keretében, az iskolákban, az életminőséget befolyásoló, a testi és lelki egészség kialakításához kapcsolódó készségek és kompetenciák fejlesztése nagyobb hangsúllyal legyen jelen.

Válaszként a problémára az egészségvédő testmozgást, az egész életen át tartó tanulást, és a minőségi oktatást középpontba helyező szakpolitika kialakítása iránti igény folyamatosan erősödik, olyannyira, hogy az *Európa 2020* stratégia egyik kiemelt célkitűzésévé vált.

Hazánkban az elmúlt években született oktatásirányítási döntések – így elsősorban a mindennapos testnevelés és az alapvető tartalmi szabályozók – az új, 2012-ben törvényerőre emelkedett Nemzeti alaptanterv és a hozzá tartozó kerettantervek bevezetése ugyanakkor már jelentős szemléletbeli változást vetítenek előre a testi és lelki egészséget megalapozó, egészségtudatos életvezetéshez szükséges ismeretek, készségek és attitűdök kialakítását illetően.

*„A felnőttkori aktivitási hajlandóság növelése érdekében a köznevelési rendszernek, a testmozgáson keresztül komplex, egészségközpontú személyiségfejlesztés révén kell letennie azokat az alapokat, amelyekre felnőttként építeni lehet. Ebben a feladatban az óvoda és az iskola szerepe kulcsfontosságú: az intézményi komplex mozgásprogramok mind az óvoda, mind az iskola esetében több olyan területre fókuszálhatnak, amelyek lényeges növekedést képesek indukálni a gyermekek aktivitási szintjében. Így elmondhatjuk, hogy a felnőttkori fizikai aktivitási szintek növelésének – és ennek következményeként a felnőtt lakosság egészségi állapotának javulása – érdekében az iskolai, óvodai környezetnek minden lehetséges eszközt meg kell ragadnia, hogy a gyermek, a tanuló növelje jártasságát saját egészségének javítása érdekében, képességet szerezzen az egészséges életvitel fenntar-*

*tására és a változó környezethez való alkalmazkodásra, kialakulhasson egy egészség-tudatos, jövőorientált, aktív magatartás.” [1]*

A köznevelés-fejlesztési stratégia tehát rámutat arra, hogy kulcskérdéssé vált a köznevelés teljes szakaszában a tanulók jövőorientált, egészségtudatos, aktív magatartásra (életvezetésre) nevelése. Ennek megfelelően szükségessé válhat a már meglévő szociális és állampolgári kulcskompetencia egészséges életvezetésre utaló tartalmainak integrálása egy új, az egészségtudatos, jövőorientált életvezetést magába foglaló kulcskompetenciába, továbbá ezen új kulcskompetencia bevezetése az egész életen át tartó, tanulást támogató kulcskompetenciák keretrendszerébe (továbbiakban LLL-kulcskompetenciák).

A nevelési-oktatási intézményekben az egészségtudatos, jövőorientált aktív magatartás (életvezetés)<sup>1</sup> kialakításának, a célzott egészségfejlesztésnek, elsősorban a tanítási órák adnak lehetőséget.

Az iskoláknak a teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladatokat koordinált, nyomon követhető, mérhető és értékelhető módon kell megtervezniük a helyi pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési programban.

*„Az iskolai egészségfejlesztés akkor hatékony, ha teljes körű (holisztikus), ami az alábbiak teljesülését jelenti:*

- 1. nem szűkül le egyik-másik beavatkozási területre, hanem mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt befolyásolja;*
- 2. nem szűkül le egy-egy akció időtartamára, hanem az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van;*
- 3. nem szűkül le egy iskolai közösség valamelyik részére, hanem az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne;*
- 4. nem szűkül le a tantestület egyes tagjaira, hanem a teljes tantestület részt vesz benne;*



A továbbiakban az egészségtudatos, jövőorientált aktív magatartást és az egészségtudatos, jövőorientált életvezetést szinonimaként használjuk.

5. *nem szűkül le az iskolán belüli közösségre, hanem bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét (pl. fenntartó) is.” [2]*

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy egészségfejlesztési alapeladat rendszeres végzését jelenti:

- egészséges táplálkozás megvalósítása,
- mindennapos testnevelés/testedzés minden gyermeknek,
- a gyermekek érett személyiséggé válásának elősegítése személyközpontú pedagógiai módszerekkel és a művészetek személyiségfejlesztő alkalmazásával,
- környezeti, médiatudatossági, fogyasztóvédelmi, balesetvédelmi és családi életre nevelés támogatása.

A fentiek alapján jól érzékelhető, hogy az intézményi pedagógiai programban kijelölt egészségfejlesztő célok megvalósulásának és egyben az egészségtudatos, jövőorientált életvezetésre nevelő folyamatnak egyik kulcsfontosságú eleme a teljes körű iskolai egészségfejlesztésbe integrált (mindennapos) iskolai testnevelés.

Az egészségfejlesztés kifejezés használata - a nemzetközi és hazai gyakorlatban egyaránt - az utóbbi években terjedt el, magában foglalva mindazt a tevékenységet, amit korábban egészségvédelemnek, egészségmegőrzésnek, egészségnevelésnek tekinttünk.

Napjainkban az iskolai testnevelés egyik kiemelt célja deklaráltan az önálló, aktív, egészségfejlesztő tevékenységre nevelés.

A köznevelés folyamatában a Nemzeti alaptanterv szerint, az 1–4. évfolyam az alapozás szakasza, amely a motoros képességek és készségek fejlesztésére, az egészségtudatos testnevelési és a későbbi sportolási szokások kialakítására, a sportmozgások megszerettetésére irányul.

A „*Mozgásműveltség-mozgáskultúra*” szerkezeti egység keretében megvalósuló motoros képesség- és készségfejlesztés kiemelt eszközei a természetes hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformák (másként

alapképességek). A „*Prevenció, életvezetés és egészségfejlesztés*” területén a megvalósítandó feladatok a baleset-megelőzéshez, a sérülések elkerüléséhez, a relaxációhoz, a higiéniai ismeretek alkalmazásához és az egészségfejlesztő, preventív jelleggel megvalósított motoros tevékenységformákhoz kapcsolódnak.

Az „*Ismeretek, személyiségfejlesztés*” fő tartalmi egységben az öt fejlesztési feladathoz kapcsolódó tartalmakat a tanterv tematikus egységekbe rendezi. A tudáselemek között található például a helyes testtartásra, az önértékelésre, az önkontrollra, a képességfejlesztés lehetőségeire, a motoros tanulást befolyásoló alapvető energetikai és mozgásszerkezeti tényezőkre, a mozgástanulásra, a motoros tevékenységekben rejlő alkotó képességre, a gerincvédelemre, az egészségre, az életmódra vonatkozó ismeretek. A személyiségfejlesztésben a felsoroltakon kívül a motiváció alakítása, az öröm átélése, a konfliktuskezelés, a sporthoz kapcsolódó példakép kialakítása és a környezettudatosság jelenik meg dominánsan.

Az 5–8. évfolyam a továbbfejlesztés szakaszának tekinthető. A „*Mozgásműveltség-mozgáskultúra*” szerkezeti egységben az általános képességfejlesztés kiegészül konkrét sportági képességfejlesztő tevékenységekkel. A fejlesztésben továbbra is meghatározó szerepet kapnak az egyre bonyolultabb körülmények között végzett és a sportági mozgások irányába fejlődő természetes mozgások, az egyénileg, párban és kiscsoportban végzett feladatok. A hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgásformákon túl az egyéb nem természetes mozgásformák, a sportág-specifikus technikai és taktikai képzés tartalmi mellett a sportágakhoz kapcsolódó versenyelemek is megjelennek. A „*Prevenció, életvezetés és egészségfejlesztés*” feladatainál az alsó tagozathoz képest nincs számottevő tartalmi változás, a korábban tanultak elmélyítésének igénye állapítható meg.

Az „*Ismeretek, személyiségfejlesztés*” szerkezeti egység-nél a tanterv a korábbi ismeretek alkalmazására és új tudáselemek elsajátítására helyezi a hangsúlyt. A személyiségfejlesztést szolgálja a kommunikációs szabályok megismerése és azok hatása a társas kapcsolatokra, valamint az önkontroll és az önreflexió fókuszba helyezése a testnevelésórán. Hangsúlyt kap továbbá a primer