

Csányi Tamás

# Tanulásértékelés az iskolai testnevelésben

Elektronikus módszertani  
segédlet és sablongyűjtemény  
18 alternatív értékelési  
módszer bemutatásával

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Dr. habil. Csányi Tamás PhD:

Tanuláértékelés az iskolai testnevelésben – Elektronikus módszertani segédlet és sablongyűjtemény 18 alternatív értékelési módszer bemutatásával

**Javasolt hivatkozás:**

Csányi Tamás (2021): *Tanuláértékelés az iskolai testnevelésben – Elektronikus módszertani segédlet és sablongyűjtemény 18 alternatív értékelési módszer bemutatásával*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

**A kiadásért felel:** Balogh Gábor, elnök

**Olvasószerkesztő:** Muskovits István

**Arculat:** Benedict & Helfer Kft. és KMH Print Kft.

**Tördelés:** KMH Print Kft.

**Ügyvezető igazgató:** Dr. Erdős Dániel

ISBN 978-615-5518-18-8

© Magyar Diáksport Szövetség, 2021

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

Ez a kiadvány az EFOP-3.2.8-16-2016-00001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.

E-mail: [mdszok@mdsz.hu](mailto:mdszok@mdsz.hu)

Telefon: +36 1 273 3570

[www.mdsz.hu](http://www.mdsz.hu)

# ELŐSZÓ

A tanulásértékelés mindig is a testneveléselmélet mostohagyermeké volt. Nagyon kevés olyan szakirodalom érhető el magyarul, amely összekapcsolja az értékelés szakdidaktikáját a testnevelés módszertani gyakorlatával.

Ezt az űrt kívántuk betölteni azzal, hogy 18 különböző, alternatív tanulásértékelési módszer rövid bemutatására és kapcsolódó sablonok elkészítésére vállalkoztunk. A módszerek az alternatív tanulásértékelés csoportjába tartoznak, amelyek mindhárom értékelési alapfunkciót, azaz a diagnosztikus, a fejlesztő és a szummatív célt is támogatják.

A kiadvány közvetlenül kapcsolódik *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás* című könyvhöz, ahol a kedves érdeklődők kompletten tanulmányozhatják az értékelés szakdidaktikájának elméleteit és módszertanát.

Reméljük, hogy elektronikus kiadványunk megfelelő alapot kínál ahhoz, hogy bővüljön, fejlődjön a tantárgyi értékelés módszertani kultúrája!

A Szerző

Kapcsolódó irodalom:

Csányi Tamás és Révész László (2021): *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.



## A SZERZŐ



### Dr. habil. Csányi Tamás PhD

Testnevelő tanár, a Magyar Diáksport Szövetség szakmai főtanácsadója, az ELTE Tanító- és Óvóképző Karának tanszékvezető egyetemi docense. Pályáját általános iskolai testnevelő tanárként kezdte, amely mellett több, mint 17 éve foglalkozik 3–12 éves gyermekek mozgásfejlesztésével, sportedzésével. Neveléstudományi doktori fokozatát 2011-ben szerezte, majd 2017-ben habilitált.

Összesen több, mint 240 publikáció (18 könyv, valamint szakkikkek, előadások, oktatófilmek) szerzője, társszerzője az iskolai testnevelés és diáksport területén. Szerepet kapott a 2012-es NAT és Kerettantervek elkészítésében, és további öt kiegészítő sportági kerettanterv elkészítésében 2015 és 2018 között. Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja Mozgás fejezetének egyik szerzője. Nemzetközi megbízatásai és kiterjedt szakértői tevékenysége segítségével jelentős nemzetközi tapasztalatokra tett szert. Több nemzetközi szervezet tagja, köztük 2015-től az Európai Testnevelési Szövetség (EUPEA) vezető testületének.

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>05</b>	<b>01</b>	<b>PEDAGÓGUS ÁLTALI MEGFIGYELÉS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>16</b>	<b>02</b>	<b>TÁRS ÁLTALI MEGFIGYELÉS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>22</b>	<b>03</b>	<b>ÖNMEGFIGYELÉS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>27</b>	<b>04</b>	<b>JÁTÉKTEVÉKENYSÉG ÉRTÉKELÉSE – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>34</b>	<b>05</b>	<b>FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT MONITOROZÁS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>37</b>	<b>06</b>	<b>TANULÓI MOZGÁSPRODUKTUMOK BEMUTATÁSÁNAK ÉRTÉKELÉSE – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>39</b>	<b>07</b>	<b>KEZDŐ ÉS ZÁRÓ FELADATLAPOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>42</b>	<b>08</b>	<b>FELADAT- VAGY JÁTÉKALKOTÁS BEMUTATÁSA – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>44</b>	<b>09</b>	<b>PREZENTÁCIÓK, FÉNYKÉPEK, VIDEÓK, KISELŐADÁSOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>45</b>	<b>10</b>	<b>ALKOTÁSOK: RAJZOK, PLAKÁTOK, POSZTEREK, SZOBROK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>46</b>	<b>11</b>	<b>EGYÉB ÍRÁSBELI VAGY SZÓBELI FELADATOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>47</b>	<b>12</b>	<b>TANULÓI FELJEGYZÉSEK ÉS A TESI NAPLÓ – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>49</b>	<b>13</b>	<b>TANULÓI PORTFÓLIÓ – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>52</b>	<b>14</b>	<b>NYÍLT VAGY ZÁRT KÉRDÉSEK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>54</b>	<b>15</b>	<b>SZEREPJÁTÉKOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>56</b>	<b>16</b>	<b>PROJEKTEK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>58</b>	<b>17</b>	<b>ESEMÉNYFELADATOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>
<b>61</b>	<b>18</b>	<b>HÁZI FELADATOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK</b>

# 01

## PEDAGÓGUS ÁLTALI MEGFIGYELÉS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A pedagógus általi megfigyelés (obszerváció) a leggyakoribb és legfontosabb módszer a testnevelésben. Elsősorban a motoros, de az érzelmi és a szociális tanulási szférában is hasznos. Emellett a megértés ellenőrzésének egyik módszere is. A kezdő pedagógusok számára sokszor igencsak nehéz hatékonyan alkalmazni, mivel rendkívüli figyelemmegosztást és tudatosságot igényel. Egy időben 25-30 tanuló folyamatos, mozgásközbeni tevékenységét nyomon követni nehéz feladat, ezért stratégiákat kell felépítenünk arra vonatkozóan, hogy mikor, mit, meddig és milyen módon figyelünk meg – értékelési szempontból pedig arra kell figyelnünk, hogy milyen módon adminisztrálunk. Célzott önfejlesztés eredményeképpen azonban ez a pedagógiai készség is jól fejleszthető, alapjait a pedagógusképzés során szükséges elsajátítani.

A megfigyelés jellemzően irányulhat:

- a tervezett feladatok és tanulásszervezési megoldások működésére;
- a mozgásfeladatok végrehajtására;
- a mozgások technikai végrehajtására;
- egyéb tanórai feladatok megvalósításának mikéntjére – például az önálló tanulási stratégiák alkalmazására;
- a tanítványok együttműködésére, magatartására;
- a tanulók érzelmi és szociális reakcióira, tulajdonságaira.

A mozgásfeladatok végrehajtása és a mozgástanulás során elsődleges fontosságú, hogy a megfigyelés eredményeképpen időnként visszajelzéseket adjunk a tanulók számára. A megfigyelés akkor válik hatékony értékelési módszerré, ha előre kialakított szempontokhoz igazodva írásban rögzítjük a megfigyelés tapasztalatait, amelyeket visszajelzünk a tanulók számára. Az így születő formalizált adatok (szóljanak azok a végrehajtás minőségéről vagy mennyiségéről) bármikor visszakereshetők, feleleveníthetők, s így a megalapozott értékelési rendszer működését támogatják. Ennek birtokában tényeket oszthatunk meg beszélgetőpartnerünkkel akár egy tanulóival, akár egy szülői beszélgetés, fogadóóra keretei között. Technikailag ez az adatgyűjtés azt jelenti, hogy előzetes felkészülés mellett, értékelőlapokkal felvértezve kell érkeznünk a tanórákra, ahol leggyakrabban csak 5-8 tanuló szisztematikus megfigyelésére van lehetőségünk. Idővel ez a módszer folyamatos tevékenységgé válik, fontos szerepet betöltve a tanulási folyamat dokumentálásában.

A megfigyelés módszerének fontos eleme, hogy a tanulók számára segítséget nyújtson a tanulási célok elérésében. A megfigyelések tapasztalatait ezért rendszeresen beszéljük meg tanítványainkkal figyelmet fordítva az egyéni tanulási utak megtalálására!

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- elemző értékelőtábla
- holisztikus értékelőtábla
- pontozás

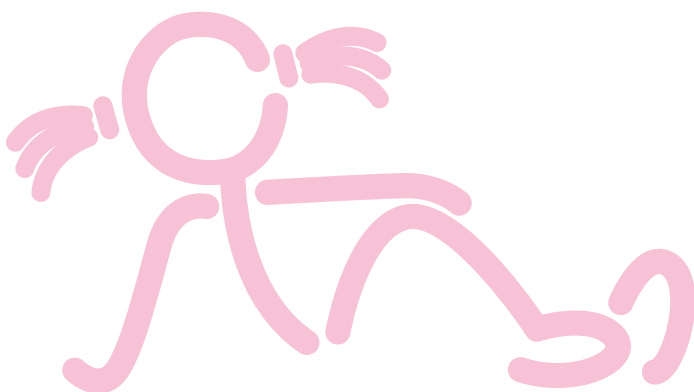
## MELLÉKLET 1.1. – CSOPORTOS MEGFIGYELÉSI LAP a tanórai aktivitás ellenőrzésére

A testnevelésóráink során ezzel a módszerrel kiszűrhetők azok a tanulók, akik gyakran válnak passzívvá, vagy hagyják el a feladatukat. Ezzel párhuzamosan megerősíthető az odafigyelés, a megfelelő tanulási erőfeszítés. Az adatlapon sorszámokkal jelöltük az időben egymást követő megfigyelési alkalmakat. A módszert alkalmazó pedagógus előre kiválaszt néhány tanulót, akiknek a nevét felírja a táblázatba vagy megjelöli a táblázatban szereplő névsorban. A gyakorlás ideje alatt meghatározott időnként egymás után meg kell figyelnie az adott tanulókat, és a táblázatban jelölnie kell bekarikázással, hogy éppen aktívak vagy passzívak voltak. Az óráról órára gyűjtött információ alapján egyrészt visszajelezhető a pozitív részvétel, másrészt kiszűrhetők azok a tanulók, akiknek a részvételi aktivitása kifogásolható. A több órán keresztül történő nyomon követés eredményei alapján lehetőségünk van elbeszélgetni az esetleges problémákról, nehézségekről, amelyek miatt egyesek órai munkája tendenciózusan nem megfelelő.

A módszer alkalmazásakor fontos azonban, hogy olyan időpillanatot válasszunk a megfigyelésre, amikor feladata van a tanulónak. (Pihenőidőben például értelemszerűen nincs értelme jelölni.)

### Táblázatminta kitöltve

A TANÓRAI AKTIVITÁS MEGFIGYELÉSE		Osztály: 2. b					
Megfigyelési időpontok: 11. 04., 11. 05., 11. 08.							
A = Aktív		P = Passzív					
Nevek:	1	2	3	4	5	6	
Arany Zoltán	Ⓐ P	Ⓐ P	A Ⓐ	Ⓐ P	A Ⓐ	Ⓐ P	
Csibi Lajos	A Ⓐ	Ⓐ P	Ⓐ P	Ⓐ P	A Ⓐ	A P	
Kovács Ágota	Ⓐ P	Ⓐ P	Ⓐ P	Ⓐ P	Ⓐ P	Ⓐ P	
Malomsoki Szabolcs	A Ⓐ	A P	A Ⓐ	Ⓐ P	A Ⓐ	A Ⓐ	
Rezes Lilla	Ⓐ P	A P	A P	Ⓐ P	A Ⓐ	Ⓐ P	



## Üres táblázatsablon

### A TANÓRAI AKTIVITÁS MEGFIGYELÉSE

Osztály: .....

Megfigyelési időpontok: .....

A = Aktív

P = Passzív

Nevek:	1	2	3	4	5	6
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P
	A P	A P	A P	A P	A P	A P

## MELLÉKLET 1.2. – CSOPORTOS MEGFIGYELÉSI LAP a mozgástanulási szint mozgásformánként történő értékeléséhez

Ezzel a módszerrel a különböző mozgásformák átfogó értékelésére van lehetőségünk tanulóként oly módon, hogy megállapítjuk, az adott tanuló az adott mozgásforma vonatkozásában mely mozgástanulási szinten áll. Ehhez Vass Zoltán (2020) integrált mozgástanulási-mozgásfejlődési modelljét vettük alapul.

Az egyes szintekre történő besorolás az adott mozgásforma végrehajtási kritériumainak figyelembevételével történhet. Az alábbi tábla kitöltésekor nem csupán betűjelöléseket, hanem számszerűen az egyes szintek számmal történő jelölését is alkalmazhatjuk.

### Táblázatminta kitöltve

ALAPVETŐ HELYVÁLTOZTATÓ MOZGÁSKÉSZSÉGEK						Dátum: 2020. 09. 22.			
Csoportos megfigyelési lap						Osztály: 4. b			
K = Keresés (1. szint) F = Felfedezés (2. szint) S = Stabilizálás (3. szint) Kit = Kiterjesztés (4. szint)									
Nevek:	Járás	Futás	Elugrás	Felugrás	Leugrás	Egylábás szökdelés	Galoppszökdelés	Oldalazó szökdelés	Kettőzött szökdelés
Arany Zoltán	Kit	S	S	K	F	S	S	S	S
Csibi Lajos	Kit	Kit	Kit	Kit	S	S	Kit	Kit	Kit
Kovács Ágota	S	F	F	K	F	F	F	S	S
Malomsoki Szabolcs	S	S	K	S	Kit	S	F	F	F
Rezes Lilla	S	F	K	K	K	F	S	F	S

### Felhasznált irodalom

Vass Zoltán (2020): *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – A mozgástanulás és mozgásfejlődés integrált modellje, valamint a nemlineáris pedagógia elmélete és gyakorlata*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.



## Üres táblázatsablon

### ALAPVETŐ HELYVÁLTOZTATÓ MOZGÁSKÉSZSÉGEK

Csoportos megfigyelési lap

Dátum: .....

Osztály: .....

K = Keresés (1. szint) F = Felfedezés (2. szint) S = Stabilizálás (3. szint) Kit = Kiterjesztés (4. szint)

Nevek:	Járás	Futás	Elugrás	Felugrás	Leugrás	Egylábás szökkelés	Galoppszökkelés	Oldalazó szökkelés	Kettőzött szökkelés

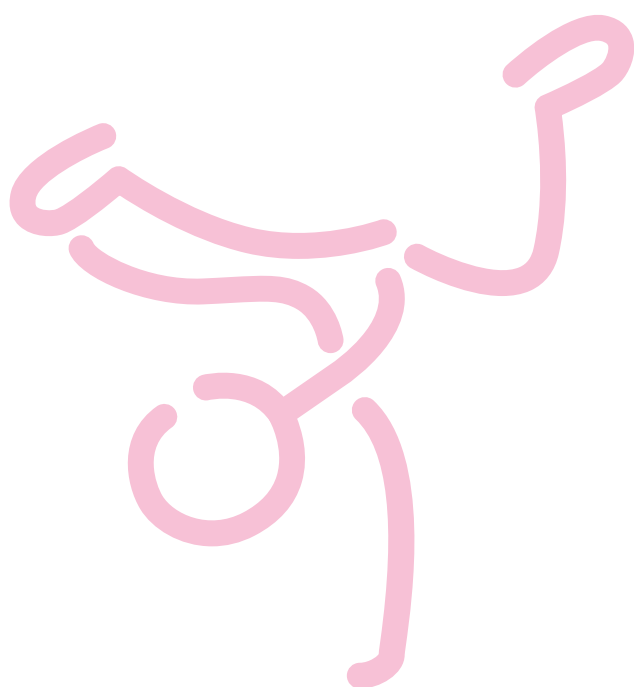
## MELLÉKLET 1.3. – CSOPORTOS MEGFIGYELÉSI LAP

### a mozgástanulási szint tesztszempensenként történő értékeléséhez

A módszer alkalmazásával az összetett mozgásvégrehajtások tesztszempensenkénti és átfogó megfigyelésére van lehetőség. A módszer alkalmazásakor jól el kell különítenünk egymástól a négy különböző tanulási szintet. Erre vonatkozóan egyértelmű és állandó kritériumok meghatározása szükséges a vizsgált mozgásforma szempontjából. Az alábbi tábla kitöltésekor nem csupán betűjelöléseket, hanem számszerűen az egyes szintek számmal történő jelölését is alkalmazhatjuk.

#### Táblázatminta kitöltve

ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK – FUTÁS ÉS ELUGRÁS					Dátum: 2020. 09. 22.			
Csoportos megfigyelési lap					Osztály: 3. b			
K = Keresés (1. szint) F = Felfedezés (2. szint) S = Stabilizálás (3. szint) Kit = Kiterjesztés (4. szint)								
Nevek:	Futás				Elugrás			
	Lábmunka	Törzsmunka	Karmunka	Összességében	Lábmunka	Törzsmunka	Karmunka	Összességében
Arany Zoltán	F	S	S	S	S	F	F	F
Csibi Lajos	K	K	F	K	K	F	K	K
Kovács Ágota	F	F	F	F	K	F	F	F
Malomsoki Szabolcs	S	S	Kit	S	Kit	S	S	S
Rezes Lilla	S	F	S	S	F	F	S	F



## Üres táblázatsablon

### ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK – FUTÁS ÉS ELUGRÁS

Csoportos megfigyelési lap

Dátum: .....

Osztály: .....

K = Keresés (1. szint) F = Felfedezés (2. szint) S = Stabilizálás (3. szint) Kit = Kiterjesztés (4. szint)

Nevek:	Futás				Elugrás			
	Lábmunka	Törzsmunka	Karmunka	Összességében	Lábmunka	Törzsmunka	Karmunka	Összességében

## MELLÉKLET 1.4. – CSOPORTOS MEGFIGYELÉSI LAP mozgásszekvencia értékelésére

Az alábbi, csoportos megfigyelést lehetővé tevő ellenőrző listás módszer azokat a kritériumokat tartalmazza, amelyek alapján a diákoknak meg kell tervezniük és gyakorolniuk kell az értékelési célú feladatot. A táblázat öt kritériumot tartalmaz, amelyek teljesülését az alább bemutatott lehetőségek valamelyikével jelölhetünk. Annak érdekében, hogy táblázatunk tükrözze a tanulási folyamat során megjelenő fejlődést is, akár színekkel, akár dátummal is jelölhetjük az adott kritérium teljesülésének időpontját.

(Az általunk közölt kitöltetlen mintában bármilyen jelölés alkalmazható.)

### Táblázatminta a jelölési lehetőségek bemutatásával

EGYÉNILEG ÖSSZEÁLLÍTOTT TALAJTORNA-GYAKORLAT					Dátum: 2020. 09. 22.
Ellenőrző lista					Osztály: 4. b
Nevek:	Legalább 4 gyakorlatból áll	Tartalmaz egyensúlyi helyzetet	Tartalmaz átfordulást vagy gurulást	Az elemek összekötöttek	A végrehajtás során feszes, esztétikus a kivitelezés
B. Z.		✓		✓	✓
Cs. T.	–	×	–	✓	–
K. D.	✓	✓	✓	✓	✓
V. Z.	X. 10.	X. 12.	X. 10.	X. 12.	X. 19.
...					
	✓ = XI. 12.	✓ = XI. 19.	✓ = XI. 26.	✓ = XII. 10.	

### Táblázatminta kitöltve

EGYÉNILEG ÖSSZEÁLLÍTOTT TALAJTORNA-GYAKORLAT					Dátum: 2020. 09. 22.
Ellenőrző lista					Osztály: 4. b
Nevek:	Legalább 4 gyakorlatból áll	Tartalmaz egyensúlyi helyzetet	Tartalmaz átfordulást vagy gurulást	Az elemek összekötöttek	A végrehajtás során feszes, esztétikus a kivitelezés
B. Z.		✓		✓	✓
Cs. T.	✓	✓	✓	✓	✓
K. D.	✓		✓	✓	
V. Z.	✓	✓			✓

## Üres táblázatsablon

### EGYÉNILEG ÖSSZEÁLLÍTOTT TALAJTORNA-GYAKORLAT

Ellenőrző lista

Dátum: .....

Osztály: .....

Nevek:	Legalább 4 gyakorlatból áll	Tartalmaz egyensúlyi helyzetet	Tartalmaz átfordulást vagy gurulást	Az elemek összekötöttek	A végrehajtás során feszes, esztétikus a kivitelezés

Alkalmazott jelölés: .....

## MELLÉKLET 1.5. – CSOPORTOS MEGFIGYELÉSI LAP

### egy mozgástechnikai végrehajtás értékelőtáblán történő értékeléséhez

Az alábbi, csoportos megfigyelést lehetővé tevő értékelőtáblás megoldás azokat a kritériumokat tartalmazza, amelyek alapján az adott mozgástechnikát a végrehajtás közben értékelhetjük. A táblázat öt kritériumot tartalmaz, amelyeket fejlődésükben is (több megfigyelési időpontban) nyomon követhetünk. Ehhez alkalmazható az ○, /, × hármás jelölés. A táblában a korábbi jelölés a magasabb szintű végrehajtás jelével felülírható, így látszik, hogy ki honnan indult és hova jutott el a diák.

#### Táblázatminta kitöltve

ALSÓ EGYKEZES DOBÁS TECHNIKAI VÉGREHAJTÁSÁNAK ÉRTÉKELÉSE					Dátum: 2019. 09. 22.
					Osztály: 3. b
Nevek:	Minden kritérium teljesült	Alaphelyzetben labda a tenyérben a test előtt vagy mellett, tekintet a dobásirányba néz	Kilépéssel egyidejű, ellentétes oldali labdalendítés hátra	Közel nyújtott karral történő labdagyorsítás	Célzott, célfelülethez illeszkedő kidobási szög
B. Z.		○	/	×	/
K. D.		○	/	○	/
V. Z.	×	×	×	×	×
...					

○= még nem teljesült / = néha teljesült ×= elsajátította



## Üres táblázatsablon

### ALSÓ EGYKEZES DOBÁS TECHNIKAI VÉGREHAJTÁSÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Dátum: .....

Osztály: .....

Nevek:	<b>Minden kritérium teljesült</b>	Alaphelyzetben labda a tenyérben a test előtt vagy mellett, tekintet a dobásirányba néz	Kilépéssel egyidejű, ellentétes oldali labdalendítés hátra	Közel nyújtott karral történő labdagyorsítás	Célzott, célfelülethez illeszkedő kidobási szög

○ = még nem teljesült / = néha teljesült ✕ = elsajátította

# 02

## TÁRS ÁLTALI MEGFIGYELÉS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A társ általi megfigyelési és értékelőtevékenység során a tanulók egymás tevékenységét figyelik meg, amely kapcsán különböző visszajelzési, ellenőrzési vagy értékelési feladatokat kaphatnak. Ahogy a pedagógus általi megfigyelés esetében, a társ megfigyelési feladatoknál is megfelelően meg kell terveznünk a folyamatot. Lényeges, hogy milyen előképzettséggel, milyen életkorú tanulók, milyen tanulási célok érdekében és milyen megoldással fognak megfigyelési feladatot végezni. Itt is igaz az axióma, amely szerint az egyszerűbbtől haladunk a komplexebb feladatok irányába mind életkorban, mind pedig az előképzettséget tekintve. Mint minden, önállóan elvégzendő tanulási feladatot, ezt is meg kell ismertetnünk a tanulókkal az alábbi kérdések mentén.

### 1. Mi az a társ megfigyelés?

A társ megfigyelés során a megfigyelő szerepben lévő tanuló feladata a társ(ak) feladatvégrehajtásainak előzetes szempontok szerinti megfigyelése.

### 2. Mi a célja a társ megfigyelésnek?

A társ megfigyelés célja, hogy a megfigyelésben részt vevő tanulókat segítse a tanulási folyamatban. Olyan tanulási helyzetet alakítson ki, amely önálló-alkotó gondolkodásra, problémamegoldásra, kooperációra és pozitív kommunikációra sarkall.

### 3. Mit kell megfigyelni?

A megfigyelés tárgya a társ(ak) által megoldott feladat, létrehozott produktum egy része vagy egésze, amely előzetesen kijelölt kritériumokhoz (tanulási szempontokhoz) igazodva történik.

### 4. Hogyan érdemes megfigyelni?

A megfigyelési tevékenység során olyan helyzetet kell kialakítani, amely a megfigyelést lehetővé teszi. A térbeli helyezkedés, a megfigyelt feladat megkezdése, a megfigyelés szövege segíti a minél pontosabb megvalósítást.

### 5. Mit csináljunk a megfigyelésből származó információkkal?

A megfigyelésből származó információk szolgálhatnak a megfigyelt társ számára történő visszajelzésre annak érdekében, hogy a feladatmegoldás egyre sikeresebbé váljon. Emellett a megfigyelési lapokkal és írásos feladattal kiegészített információk a pedagógus számára is hasznosak lehetnek a tanulás nyomon követése szempontjából.

### 6. Hogyan kell kitölteni a megfigyelési lapot?

A megfigyelés mellé készített feladatlapokat az értelmezést követően, a megfelelő cellákat vagy sorokat használva kell kitölteni. Fontos, hogy a feladatlapok tartalmazzák azokat az előzetes szempontokat, kritériumokat, amelyek mentén a megfigyelést el kell végezni. Ezen kívül egyértelműnek kell lennie, hogy mit és hogyan kell jelölni a feladatlapon.

A társ megfigyelés történhet zárt környezetben, amikor csak az adott feladat végrehajtására kell koncentrálni. Ez egyszerűbb helyzet, mint a nyitott környezetben, játék-, illetve versenyhelyzetben történő megfigyelés.

A társak megfigyelése történhet mennyiségi szempontok alapján. Ebben az esetben egy feladatvégrehajtás darabszámát vagy a sikeres megoldásainak értékeit kell felvezetni a megfigyelési lapra. A legegyszerűbb



társmegfigyelési feladatokban ilyen, számszerű adatokat kérünk a tanítványoktól. A minőségi szempontok bekapcsolásával azonban már nem csupán számolni kell. Egy tanulandó mozgás összetevőinek felismerése, a helyes végrehajtás szempontjainak ismerete feltétlenül szükséges a megfigyelési feladathoz. Ilyenkor természetesen a kritikus mozgásszerkezeti összetevők (vezető művelet(ek)) szempontjai vagy egy adott testrész megfigyelése helyeződik a középpontba. Ahogyan rögzülnek tanítványainkban a mozgástanítás során felépített tanulási szempontok, úgy válhat egyre nehezebbé a megfigyelési feladat. Ezeknek a tanulási szempontoknak rajta kell lenniük a feladatlapokon, és ebben az esetben már nem csupán társellenőrzésről, hanem társértékelésről beszélünk.

A mozgások megfigyelését az alábbi eljárásokkal segítsük annak érdekében, hogy a társmegfigyelés módszerét könnyen elsajátítsák a tanulók!

- Vegyünk végig egy teljes megfigyelési folyamatot az osztállyal! Tisztázzuk az előzőekben vázolt kérdéseket, és mutassunk példát arra vonatkozóan, hogy mi hogyan oldanánk meg a feladatot!
- Vegyük fel a megfigyelt feladatot videóra, és a megfigyelési feladat alapján elemezzük azt közösen, hangsúlyt helyezve a tanulási szempontokra!
- Vegyünk részt minden párnál vagy csoportnál a megfigyelési feladatban! Ellenőrizzük, hogy értik-e a megfigyelési feladatot, boldogulnak-e a feladatlap kitöltésével!
- A megfigyelést végző tanulóval párhuzamosan végezzük el a feladatot, majd vessük össze a két megoldást és beszéljük meg, ha félreértés van!
- Okostelefon, tablet, kamera segítségével rögzítsék a mozgást, és többszöri visszanézés, lassítás mellett oldják meg a feladatot!

Ha egy mozgásfolyamatot kell megfigyelni, célszerű a következő logikai sort követni:

1. kiinduló helyzet/alaphelyzet;
2. lendületszerzés;
3. végrehajtás;
4. befejezés/véghelyzet.

A megfigyelés eredményeképpen adott társtól érkező visszajelzésekkel kapcsolatban tanítsuk meg, hogy a visszajelzéseknek nem a hibák kiemelésére, egymás negatív színben való feltüntetésére szolgál! A visszajelzéseknek bátorítónak, pozitívnak és segítő szándékúnak kell lennie, ahogyan ez a pedagógus oldaláról már megszokott. Ennek érdekében figyeljünk a párok és csoportok működési légkörét, ha szükséges avatkozzunk be!

A társmegfigyelési feladatok játéktevékenység közben is alkalmazhatók. Ilyenkor nem csupán egy-egy technikai végrehajtás vagy taktikai elem, hanem a sportszerű magatartásformák előfordulása is a középpontba kerülhet.

A társmegfigyelési feladatok során ne essünk abba a hibába, hogy a tanulóktól társaik osztályzattal való értékelését kérjük! Ez nem az ő feladatuk, és felesleges feszültségeket is generálhatunk köztük egy ilyen eljárással.

Korosztályi szempontból az alsó tagozat második felétől nagyon egyszerű megfigyelési feladatok mentén megkezdhető a módszer alkalmazása, felső tagozaton pedig ajánlott a rendszeres beépítése a tanórákba. Végül megjegyezzük, hogy a társmegfigyelési (és társtutori) feladatok a felmentett tanulók számára nagyszerű feladatot jelentenek, amivel be tudjuk kapcsolni őket a tanóra megvalósításába.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- elemző értékelőtábla
- pontozás

## MELLÉKLET 2.1. – ELLENŐRZŐLISTÁS TÁRSMEGFIGYELÉSI LAP párokban (ugrókötelezés)

A tanulók páros vagy mikrocsoportos munkaformában végzett megfigyelési tevékenységének egy feladatlapja látható a következő példán. A megfigyelő szerepében lévő tanuló három gyakorlási alkalommal követi nyomon a társának fejlődését az ugrókötelhajtásban. A feladatlap instrukciói és egyszerű kitöltése bármely mozgásfeladat, kritériumok mentén felépített megfigyelési szempontjait tartalmazhatja.

### Táblázatminta kitöltve

UGRÓKÖTELEZÉS – TÁRSÉRTÉKELŐ LAP		Osztály: 5. b			
<p>Instrukciók:</p> <p>Először egyeztetek meg, hogy ki lesz a bemutató és ki a megfigyelő! Írjátok be a fejlécbe a neveket és az osztályotokat! Olvassátok el közösen, hogy milyen szempontokra kell figyelni a végrehajtás közben! A bemutatást végző tanuló folyamatosan hajtja a kötelet! 5-ször próbálkozhat. Eldöntheti, hogy a pillanatnyi ügyességi szintjéhez mérten folyamatosan szökdel vagy kettőzött szökdeléssel hajtja a kötelet. 15 db áthajtás után álljon meg, és kezdje előlről a feladatot!</p> <p>A megfigyelő jelölje ✓ segítségével a következő végrehajtási szempontokat!</p>					
A bemutatást végző neve: B. Z.			Megfigyelő neve: K. D.		
	Szempontok	1. alkalom Dátum: IX. 21.	2. alkalom Dátum: IX. 21.	3. alkalom Dátum: IX. 21.	Fejlődött?
1.	A tekintet előre néz.		✓	✓	<b>IGEN</b>
2.	A könyök a csípő mellett hajlítva.			✓	<b>IGEN</b>
3.	Bokából történik az elrugaszkodás.		✓	✓	<b>IGEN</b>
4.	5 kísérletből hányszor sikerült hiba nélkül 15-öt áthajtani?	1x	2x	4x	<b>IGEN</b>
5.	Folyamatos vagy kettőzött a szökdelés (karikázd be)?	folyamatos kettőzött	folyamatos kettőzött	folyamatos kettőzött	

## Üres táblázatsablon

### UGRÓKÖTELEZÉS – TÁRSÉRTÉKELŐ LAP

Osztály: .....

#### Instrukciók:

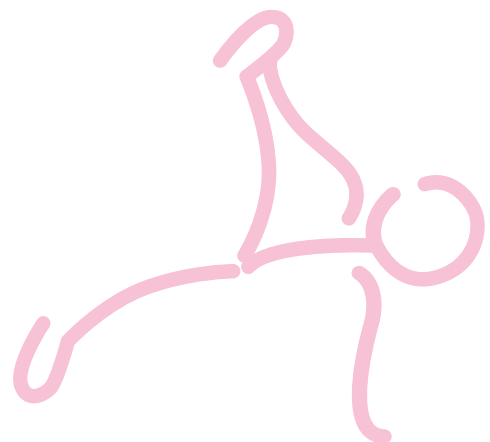
Először egyeztetek meg, hogy ki lesz a bemutató és ki a megfigyelő! Írjátok be a fejlécbe a neveket és az osztályotokat! Olvassátok el közösen, hogy milyen szempontokra kell figyelni a végrehajtás közben! A bemutatást végző tanuló folyamatosan hajtja a kötelet! 5-ször próbálkozhat. Eldöntheti, hogy a pillanatnyi ügyességi szintjéhez mérten folyamatosan szökdel vagy kettőzött szökdeléssel hajtja a kötelet. 15 db áthajtás után álljon meg, és kezdje előlről a feladatot!

A megfigyelő jelölje ✓ segítségével a következő végrehajtási szempontokat!

A bemutatást végző neve: .....

Megfigyelő neve: .....

	Szempontok	1. alkalom Dátum: .....	2. alkalom Dátum: .....	3. alkalom Dátum: .....	Fejlődött?
1.	A tekintet előre néz.				
2.	A könyök a csípő mellett hajlítva.				
3.	Bokából történik az elrugaszkodás.				
4.	5 kísérletből hányszor sikerült hiba nélkül 15-öt áthajtani?				
5.	Folyamatos vagy kettőzött a szökdelés (karikázd be)?	folyamatos kettőzött	folyamatos kettőzött	folyamatos kettőzött	



## MELLÉKLET 2.2. – TÁRSMEGFIGYELÉSI LAP értékelőskálán, párokban (labdavezetés kézzel, helyben)

A tanulók páros vagy mikrocsoportos munkaformában végzett megfigyelési tevékenységének egy feladatlapja látható a következő példán, amely főleg alsó tagozatos tanulók számára készült. A megfigyelő szerepében lévő tanuló a helyben történő labdavezetést gyakorló társának végrehajtásait követi nyomon. Az értékelés minőségi jegyeit arcocskákkal (smile) jelöltük ebben az esetben. (További megoldás, ha az arcocskák közül nem feltétlenül jelenik meg mindhárom. Úgy is jelölhet a tanuló, ha ő maga rajzolja be a száját a cellában lévő üres karikába.) A feladatlap instrukciói és egyszerű kitöltése bármely mozgásfeladat kritériumok mentén felépített megfigyelési szempontjait tartalmazhatja.

### Táblázatminta kitöltve

LABDAVEZETÉS KÉZZEL, HELYBEN – TÁRSÉRTÉKELŐ LAP				Dátum: 2019. 09. 22. Osztály: 2. b	
<p>Feladat:</p> <p>Keressetek magatoknak egy saját, üres területet! Válasszátok ki, melyikőtök lesz először a megfigyelő és ki a bemutató. A bemutatónak folyamatosan 30-szor kell lepattintania a labdát először jobb kézzel, majd 30-szor bal kézzel.</p> <p>Satírozd be, hogy szerinted mi jellemző a társad mozgására! (A 3 fejecske közül csak egyet satírozhatsz.)</p>					
A bemutatót végző neve: B. Z.			Megfigyelő neve: K. D.		
	Alaphelyzetben enyhén hajlított a térd és a csípő	Az ujjak nyitottak, és rásimulnak a labdára	A kéz pumpálja, nyomja a labdát	A labda csípőmagasságig pattan	
jobb kéz	☹ ☺ 😊	☹ 😊 ☺	☹ 😊 ☺	☹ ☺ 😊	☹ ☺ 😊
bal kéz	☹ ☺ 😊	😞 ☺ ☺	☹ 😊 ☺	😞 ☺ ☺	😞 ☺ ☺
	☹ nem jellemző	☺ néha jellemző	😊 mindig jellemző		

## Üres táblázatsablon

### LABDAVEZETÉS KÉZZEL, HELYBEN – TÁRSÉRTÉKELŐ LAP

Dátum: .....

Osztály: .....

Feladat:

Keressetek magatoknak egy saját, üres területet! Válasszátok ki, melyikőtök lesz először a megfigyelő és ki a bemutató. A bemutatónak folyamatosan 30-szor kell lepattintania a labdát először jobb kézzel, majd 30-szor bal kézzel.

Satírozd be, hogy szerinted mi jellemző a társad mozgására! (A 3 fejecske közül csak egyet satírozhatsz.)

A bemutatót végző neve: .....

Megfigyelő neve: .....

	Alaphelyzetben enyhén hajlított a térd és a csípő	Az ujjak nyitottak, és rásimulnak a labdára	A kéz pumpálja, nyomja a labdát	A labda csípőmagasságig pattan
jobb kéz	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
bal kéz	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
	☹ nem jellemző	☺ néha jellemző	☺ mindig jellemző	



# 03

## ÖNMEGFIGYELÉS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

Az önmegfigyelés mindhárom tanulási szférára vonatkozóan hasznos módszer a testnevelésben és sportban. A mozgástanulás folyamatában folyamatosan lehetőség van az önmegfigyelésre társas mezőben is. A hatékony mozgástanulásnak tulajdonképpen ez az egyik fő mozgatórugója a tanuló szemszögéből.

Pszichomotoros területen a megfigyelés vonatkozhat egy mozgás végrehajtásának végeredményére és folyamatára egyaránt. Ezeket az eredmény és a teljesítmény ismeretére vonatkozó visszajelzéseknek nevezzük. Mozdulás közben folyamatos és többnyire azonnali visszajelzéseket kapunk a környezettől és a testi működéseinkről. Gondoljunk egy célfelület eltalálására vagy a gólszerzésre, illetve a saját mozgásunk tükörben vagy videón történő megtekintésére, amelyek azonnali környezeti visszajelzések. A testi működések a kinesztézis és a biofeedback révén informálnak bennünket.

Az iskolai testnevelés és sport feladata azoknak a készségeknek a megtanítása, amelyek hozzásegítik a tanulókat az önmegfigyelés-önértékelés stratégiáinak kialakításához. Ehhez a pedagógiai célhoz olyan módszereket kell használnunk, ahol ennek megtanulására lehetőséget is biztosítunk.

A felnőtt lét egyik jellemzője, hogy ritkán tanulunk formális keretek között. Az élethosszig tartó (mozgás) tanulás ezért döntően önfejlesztésen alapul. Ma már nem ritka, hogy a különböző videómegosztó oldalakon található hiteles oktatófilmek vagy játékkonzolok segítségével tanulunk meg bizonyos mozgásformákat, technikai elemeket, táncokat. Az önálló tanulás elemi feltétele tehát, hogy képessé váljanak tanítványaink önmegfigyelések és önértékelések mentén tanulni és fejlődni.

Az önmegfigyelésből származó információkat formalizáltan önellenőrző vagy önértékelő feladatlapok segítik.

Az önmegfigyelés bevezetése az oktatási folyamatba körültekintést és tervezett progressziót igényel. Ahogyan a társfigyeléseknél is, először célszerű mennyiségi jellegű ellenőrzési feladatot kijelölni, amely során az egyén önmagának jelöli a kiválasztott feladatokat, ismétlésszámokat, egyéni célokat, sikeres végrehajtásokat. Erre az ellenőrző lista a legalkalmasabb adatgyűjtési technika. Tovább lépésként a mozgásfeladat tanulási szempontjaihoz igazodó önmegfigyelést javasoljuk, amelyre az ellenőrző lista mellett az értékelőskálák és értékelőtáblák is használhatók.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- elemző értékelőtábla
- pontozás

## MELLÉKLET 3.1. – ÖNMEGFIGYELÉSI LAP

### a felelős magatartás szintjének önértékelésével, értékelőskála segítségével

Ezzel a módszerrel a tanórai magatartás önértékelésére van lehetőség. A példánkban az adatgyűjtési eljárás alapja egy értékelőskála, ahol a tanuló 0-tól 4-ig jelölheti az adott magatartásforma megjelenési gyakoriságát.

#### Táblázatminta kitöltve

SZEMÉLYES FELELŐSSÉG, FELELŐS MAGATARTÁS – ÖNÉRTÉKELŐ LAP		Dátum: 2020. 09. 22.				
Feladat: Gondold végig, hogy az elmúlt héten mennyire viselkedtél felelősségteljesen a testnevelésórákon! Válaszolj őszintén úgy, hogy a megfelelő szám alá teszel egy ✕-et! (Minden kérdés mellé tegyél ✕-et!)						
Neved: B. Z.			Osztályod: 3. a			
A felelős magatartásom szintje*	0 (soha)	1	2	3	4 (mindig)	
1. Gyakran bátorítottam a társaimat az órák alatt, és nem sértettem meg őket.			✕			
2. A tőlem telhető legtöbbet nyújtottam az órákon.				✕		
3. Elfogadtam a játékszabályokat, és megpróbáltam megfelelni azoknak.					✕	
4. Akkor is igyekeztem megfelelően gyakorolni, ha a feladat éppen nem tetszett vagy nem tartozott a kedvenceim közé.			✕			
5. Az utasításokat mindig betartottam, nem szegtem meg a magatartási szabályokat.				✕		
* A 0 azt jelenti, hogy soha nem így cselekedtél, a 4 pedig, hogy mindig így cselekedtél.						

## Üres táblázatsablon

### SZEMÉLYES FELELŐSSÉG, FELELŐS MAGATARTÁS – ÖNÉRTÉKELŐ LAP

Dátum: .....

Feladat:

Gondold végig, hogy az elmúlt héten mennyire viselkedtél felelősségteljesen a testnevelésórákon!

Válaszolj őszintén úgy, hogy a megfelelő szám alá teszel egy ✕-et!

(Minden kérdés mellé tegyél ✕-et!)

Neved: .....

Osztályod: .....

A felelős magatartásom szintje*	0 (soha)	1	2	3	4 (mindig)
1. Gyakran bátorítottam a társaimat az órák alatt, és nem sértettem meg őket.					
2. A tőlem telhető legtöbbet nyújtottam az órákon.					
3. Elfogadtam a játékszabályokat, és megpróbáltam megfelelni azoknak.					
4. Akkor is igyekeztem megfelelően gyakorolni, ha a feladat éppen nem tetszett vagy nem tartozott a kedvenceim közé.					
5. Az utasításokat mindig betartottam, nem szegtem meg a magatartási szabályokat.					

\* A 0 azt jelenti, hogy soha nem így cselekedtél, a 4 pedig, hogy mindig így cselekedtél.



## MELLÉKLET 3.2. – ÖNMEGFIGYELÉSI LAP értékelőtáblán (röplabda kosárérintés technikája)

A módszer segítségével a tanulók saját mozgásaik megfigyelésére támaszkodva adnak visszajelzést. Az önfigyelési lap értékelési feladatának végrehajtásával a tanulók a technikai kritériumok alkalmazását jelölik.

Ezzel a módszerrel a különböző mozgásformák értékelésére van lehetőségünk, csupán a kritériumokat kell módosítanunk a kívánt tananyag érdekében.

### Táblázatminta kitöltve

RÖPLABDA, KOSÁRÉRINTÉS – ÖNÉRTÉKELŐ LAP					
<p>Tanulási cél:</p> <p>Képes vagyok folyamatosan, legalább 10-szer a levegőben tartani vagy falhoz passzolni a labdát helyes technikájú kosárérintéssel.</p> <p>Feladat:</p> <p>Kosárérintés falnál vagy szabadon, folyamatos gyakorlás egyénileg vagy párokban.</p> <p>A technikai végrehajtás kritériumai:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Töreksem a labda alá helyezkedni.</li> <li>2. Súlypontosüllesztéssel indul a mozgás.</li> <li>3. A labda érintése a homlok fölött történik.</li> <li>4. Ütőfelület az ujjbegyeken van.</li> <li>5. Az érintés közben kinyúlik a térd és a könyök.</li> </ol>					
Név: B. Z.			Osztály: 7. a		
Kérlek, hogy a gyakorlási idő végén tegyél ✕-et abba a cellába, amely jellemző rád! Amelyik kritériumban bizonytalan vagy és segítséget szeretnél, annak a számát írd be az ✕ mellé!					
Önértékelési időpontok	Úgy érzem, még sokat kell gyakorolnom.	Úgy érzem, magabiztos vagyok. Már kihívásokat keresek a feladatban (változtatom a távolságot, az erőt).	Úgy érzem, felkészültem, hogy bemutassam az értékelési feladatot.	Megjegyzések	
Dátum 1.: XI. 10.	✕ 1, 2, 4, 5				
Dátum 2.: XI. 17.		✕ 1, 5			
Dátum 3.: XI. 24.			✕		
Tanuló aláírása					

## Üres táblázatsablon

### RÖPLABDA, KOSÁRÉRINTÉS – ÖNÉRTÉKELŐ LAP

Tanulási cél:

Képes vagyok folyamatosan, legalább 10-szer a levegőben tartani vagy falhoz passzolni a labdát helyes technikájú kosárérintéssel.

Feladat:

Kosárérintés falnál vagy szabadon, folyamatos gyakorlás egyénileg vagy párokban.

A technikai végrehajtás kritériumai:

1. Töreksem a labda alá helyezkedni.
2. Súlypontosüllyesztéssel indul a mozgás.
3. A labda érintése a homlok fölött történik.
4. Ütőfelület az ujjbegyeken van.
5. Az érintés közben kinyúlik a térd és a könyök.

Név: .....

Osztály: .....

Kérlek, hogy a gyakorlási idő végén tegyél ✕-et abba a cellába, amely jellemző rád! Amelyik kritériumban bizonytalan vagy és segítséget szeretnél, annak a számát írd be az ✕ mellé!

Önértékelési időpontok	Úgy érzem, még sokat kell gyakorolnom.	Úgy érzem, magabiztos vagyok. Már kihívásokat keresek a feladatban (változtatom a távolságot, az erőt).	Úgy érzem, felkészültem, hogy bemutassam az értékelési feladatot.	Megjegyzések
Dátum 1.: .....				
Dátum 2.: .....				
Dátum 3.: .....				

Tanuló aláírása:

# 04

## JÁTÉKTEVÉKENYSÉG ÉRTÉKELÉSE – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

Az iskolai testnevelésben az egyik legtipikusabb autentikus értékelési forma, a **játéktevékenység tanuláshoz** kapcsolódik. A zárt környezetben megfigyelt technikai felkészültség alapján nem tudjuk megállapítani, hogy a játéktevékenység összetettségéből fakadóan azt a körülményekhez igazítva milyen módon tudja használni a tanuló. A játéktevékenységek során a technikai elemeket taktikai alkalmazás közben, ellenféllel szemben, játékhelyzetekben alkalmazzuk.

A játékteljesítmény értékelésének egyik kidolgozott eszköze segítségével (GPAI, „Game Performance Assessment Instrument”) játék közben kell rögzítenünk egyes tanulók tevékenységét táblázatos formában. A tanult technika alkalmazásának sikeressége, bizonyos taktikai helyzetek felismerése és a döntéshozatal, illetve a társas együttműködés jellemzői játék közben megfigyelhető tanulási szempontok. Konkrét visszajelzést adhatunk általuk a játékban nyújtott teljesítménnyel kapcsolatban.

A leggyakoribb megfigyelési szempontok:

- visszatérés az alaphelyzetekbe az egyes mozgáskészségek végrehajtása után (például védekező mozgásnál a védekező alaphelyzet felvétele);
- a labdabirtokláskor hozott döntések;
- a megfelelő mozgástechnika kiválasztása;
- a csapattársak segítése labdatartáskor;
- az ellenfél támadójának állandó figyelemmel kísérése;
- a csapattársak biztosítása;
- a játék folyamatosságának biztosítása;
- a gólszerzésre törekvés jellemzői.

További, a játéktevékenység során alkalmazott értékelési megoldás a statisztikai értékelőlap. Ebben az esetben különböző játékok mozgásformáinak, sikeres végrehajtásainak számát szeretnénk játéktevékenység közbeni megfigyeléssel értékelni. Ebben az autentikus értékelési formában két fontos információ lesz hozzáférhető. Az első, hogy hányszor alkalmaz egy bizonyos technikai elemet a tanuló játék közben, illetve a második, hogy milyen sikerességgel teszi azt. Mindkettő mennyiségi összetevő, amelyek rögzítésére a mennyiségi értékelőtábla alkalmas, mint a statisztikai értékelőlap adatgyűjtési eljárása.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- elemző értékelőtábla
- pontozás
- statisztikai lapok

## MELLÉKLET 4.1. – MEGFIGYELÉSI LAP a játéktevékenység értékeléséhez

A módszer segítségével több időpontban (esetünkben három) van lehetőségünk a játéktevékenységet értékelni. A táblázatban rögzíthetjük, hogy melyik osztály, melyik csapatára vonatkozik az értékelés. A vízszintes sorokban a tanulói neveket látjuk, ahova az igényeinktől függően akár több megfigyelési alkalommal rögzített értékeket is beírhatunk – így a fejlődés is látható. A játéktevékenység jellemzőit három kritérium mentén, ötfokozatú értékelőtáblán rögzíthetjük a példának megfelelően.

### Táblázatminta kitöltve

<b>JÁTÉKTEVÉKENYSÉG-ÉRTÉKELŐ ESZKÖZ: INVÁZIÓS JÁTÉKOK</b> 3:3 elleni kosárlabdajáték egy palánkra		Dátum 1.: III. 10.	
		Dátum 2.: III. 17.	
		Dátum 3.: III. 24.	
		Értékelő: Cs. T.	
<p><i>Összetevők és kritériumok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>mozgásvégrehajtás</u>: a labdát pontosan passzolja a társnak</li> <li>• <u>döntéshozatal</u>: megfelelő döntéseket hoz – keresi az üresen álló vagy jobb helyzetben lévő társat a passzhoz</li> <li>• <u>támogatás</u>: üres területre vagy a célfelület irányába mozogva várja az átadást</li> </ul> <p><i>Pontozási szempontok:</i></p> <p>5 = nagyon hatékony teljesítmény (mindig)                      4 = hatékony teljesítmény (gyakran)                      3 = közepesen hatékony teljesítmény (többnyire)                      2 = gyenge teljesítmény (ritkán)                      1 = nagyon gyenge teljesítmény (soha / nem érti)                      – = nem vett részt</p>			
Csapat: Piros medvék		Osztály: 10. b	
Nevek	Mozgásvégrehajtás	Döntéshozatal	Támogatás
B. G.	2 3 3	4 5 5	3 3 4
F. N. A.	- 4 4	- 5 5	- 3 4
M. L.	- - 2	- - 5	- - 3
M. I.	5 5 5	4 4 5	4 5 5



## MELLÉKLET 4.2. – STATISZTIKAI ÉRTÉKELŐLAP

### játéktevékenység értékeléséhez (labdarúgás, átadás-átvétel belsővel)

A módszer segítségével a játéktevékenység során megvalósuló technikai végrehajtások, taktikai magatartás, sportszerűség vagy egyéb tanulási szempontok megjelenését követhetjük nyomon.

Az alábbi példában két technikai elem sikeres, pontatlan és összes végrehajtásának statisztikai lapját látjuk, amellyel csoportszinten tudunk adatot gyűjteni a fejlesztő értékelés érdekében.

#### Táblázatminta kitöltve

STATISZTIKAI ÉRTÉKELŐLAP JÁTÉKTEVÉKENYSÉGHEZ							Dátum: 2020. 09. 22.
A „belsővel történő átadás és átvétel” labdarúgó technikák megjelenése 4:4 elleni kisjáték közben							Osztály: 8.a
Nevek	Átadás belsővel			Átadás belsővel			Megjegyzés
	sikeres	pontatlan	összes	sikeres	pontatlan	összes	
K. K.	IIIIII	II	8	II	III	5	
K. A.	I	III	4	IIII	II	6	
M. I.	III	II	5	I	IIIIII	7	
P. R.	I	IIIIII	7	IIII	I	5	





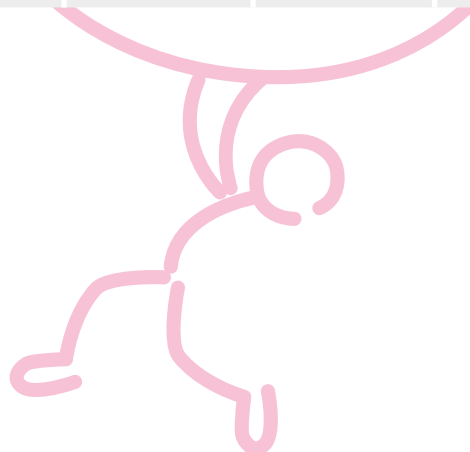
## MELLÉKLET 4.3. – STATISZTIKAI ÉRTÉKELŐLAP játéktevékenység értékeléséhez (kosárra dobás)

A statisztikai értékelőlapok egyik alkalmazási lehetősége, amikor egy mozgástechnika sikerességét követjük nyomon. Vegyük példaként, hogy a kosárra dobás pontosságát szeretnénk megítélni különböző dobópozíciókból. A 3 pontos vonalon belül 5 dobóhelyet jelölünk ki. Minden dobóhelyről 4 dobása van a tanulónak, amelyek eredményét feljegyzünk. A végén %-os formában kiszámolhatjuk a dobások sikerességének arányát (20-ból hányat tudott bedobni), sőt, dobóhelyenkénti sikerességet és osztályszintű sikerességet is mérhetünk.

A módszer alkalmas továbbá fejlődésében vizsgálni az arányokat, hiszen egy értékelőlapra bemeneti, témaegység közbeni és kimeneti eredményességet is lehet számolni (egymás mellé írva a számokat), amely kiváló visszajelzés lehet az egyéni és osztályszintű erőfeszítések (fejlődés) eredményének bemutatására. Az értékelőlapokat osztályszintre, mikrocsoportok szintjére, párokra és egyénekre is el lehet készíteni, amivel önálló gyakorlási formában, ön- és társértékelésre is alkalmassá tehető. A játékok digitális felvételével önként vállalt szorgalmi feladatok is kínálhatók, amelyek során egyes tanulók vagy csoportok a szándékaink szerinti statisztikákat készíthetnek saját tevékenységükről.

### Táblázatminta kitöltve

STATISZTIKAI ÉRTÉKELŐLAP Kosárra dobás eredményessége						Dátum 1.: I. 8. Dátum 2.: I. 15. Dátum 3.: I. 22. Osztály: 10. a
Nevek	1. dobóhely	2. dobóhely	3. dobóhely	4. dobóhely	5. dobóhely	%
B. G.	3 2 3	3 3 4	0 2 2	1 2 1	4 2 4	55 55 70
M. L.	2 2 2	3 2 4	3 3 3	3 1 2	2 2 3	65 50 70
N. A.	4 2 4	2 3 4	2 2 2	3 4 3	0 2 3	55 65 80
R. B.	4 3 3	1 0 1	0 0 2	1 2 3	0 2 1	30 35 50
Osztályátlag:	81 56 75	56 50 81	31 44 56	50 56 56	38 50 69	51 51 68







# 05

## FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT MONITOROZÁS – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A testnevelésórák egyik minőségi jellemzője a tanórai fizikai aktivitási szintre vonatkozik. Középtávon legalább a tanórák felének aktív, mozgásos tevékenységgel kell megvalósulnia, optimálisan közepes- és nehéz fizikai aktivitási formákkal (MVPA) (Csányi és Révész, 2015). A tanórák mellett a hétköznapi mozgásos viselkedése is tanulási tartalomként jelentkezik, különös tekintettel annak egészségben betöltött nélkülözhetetlen szerepére. Az okosórák, fitnesshez fejlesztett csuklópántok és okostelefonok világában nagyon könnyen hozzáférhető technológiáról beszélünk, amelyekkel foglalkoznunk kell a tanóráinkon is.

A technológia felhasználását támogatják azok az értékelőlapok, amelyek a tanórai lépésszámok és/vagy intenzitásértékek feljegyzését teszik lehetővé. Ezek láthatók a különböző fitnessalkalmazásokban és le is tölthetők onnan. Célszerű azonban ezek általános használati elveit a korosztályhoz igazítva fokozatosan beépíteni a tananyagba.

A legegyszerűbb lépésszámlálók ma már pár ezer forintért beszerezhetők, és viszonylag megbízható értékeket adnak a fizikai aktivitási szintről. Fejlettebb verzióik gyorsulásmérővel is rendelkeznek, amely intenzitászónákba is képes sorolni a lépéseket.

A fizikai aktivitási szint monitorozásának kevésbé objektív, a tanórákon és iskolán túlmutató megoldása, amikor kérdőíves formában, akár napló segítségével válaszolnak a diákok. Az aktivitási szint nyomon követésének kérdőíves formáinál mindenképpen a validált kérdőíveket javasoljuk, mint a SHAPES fizikai aktivitásra vonatkozó kérdőíve, amely 7 napra visszamenően gyűjt aktivitási adatot a tanulók emlékei alapján (lásd Csányi, 2011).

A kérdőív segítségével feltárhatók az egyéni különbségek és idősorosan követhetők a változások. Figyelembe kell azonban venni, hogy a kérdőíves meghatározás mindig erősen limitált, amely erősen függ az emlékezet megbízhatóságától, valamint az adatfelvétel előtti hét nap egyéb jellemzőitől is (pl. esős idő, téli időszak, kánikula, családi programok).

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- lépésszám-kalkuláció
- intenzitászóna idő

### Felhasznált irodalom

Csányi Tamás (2011): *Az iskolák fizikai aktivitást támogató pedagógiai hatásrendszere*. Doktori Disszertáció. ELTE NDI, Budapest

Csányi Tamás és Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

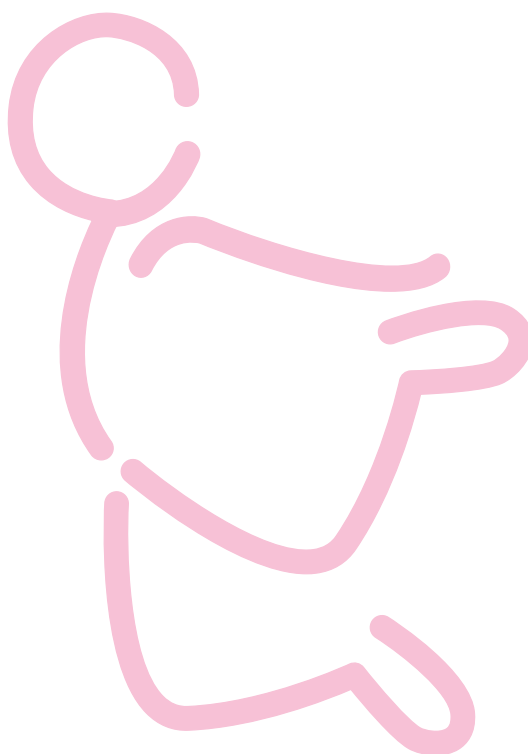
## MELLÉKLET 5.1. – FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT MONITOROZÁSA

### önellenőrző lapon

A feladatlap segítségével értelmezhetjük az egyes testnevelésórákon megtett távolságok különbségeit, az egyénenkénti különbségek okait. Akár osztályszinten is összesíthetjük az értékeket, ezzel közép- vagy hosszú távú, osztályszinten megvalósítható, játékos, közös célok is kijelölhetők (pl. kerüljük meg Magyarországot a lépéseinkkel – 2215 km, vagy jussunk el egy kijelölt városba, helyszínre).

#### Táblázatminta kitöltve

FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT A TESTNEVELÉSÓRÁKON – ÖNELLENŐRZŐ LAP			Név: T. V. Osztály: 9. b
	Lépésszám (db)	Távolság (m)	MVPA vagy aerob lépésszám
1. óra	2134	1280	350
2. óra	1678	1006	432
3. óra	3432	2059	1356
4. óra	995	597	421
5. óra	2432	1459	1197
Összesítés:	11 671	6401	3756





# 06

## TANULÓI MOZGÁSPRODUKTUMOK BEMUTATÁSÁNAK ÉRTÉKELÉSE – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A **tanulói mozgásproduktumok bemutatásának értékelése** a komplex értékelési módszerek körébe tartozik, amelyre egy teljes témaegység vagy tanórák sorozata jelenti a felkészülést. Az értékelési célú feladatot (amely magát a mozgásproduktumot jelenti) több, korábbi, egyszerűbb értékelést szolgáló feladat is előkészítheti. A tanulói mozgásproduktumok jellemzője, hogy több készség vagy mozgásforma egybefüggő megjelenítését kívánja meg összetett helyzetben.

Az értékelési módszerrel szemben elvárás, hogy egyrészt adjon teret az egyéni, páros vagy csoportos tervező munkának, másrészt mutassa az adott témaegységben tanult ismeretek és készségek átfogó teljesítményét.

Mint mindig, itt is nagyon fontos, hogy az értékelési célú feladathoz kapcsolódó elvárások és kritériumok, továbbá az értékelés mechanizmusa előre tisztázott legyen, amibe kapaszkodva ön- és társértékelés is megoldható a tanulási folyamat közben. A mozgásproduktumok létrehozásának természetes része, hogy azok megtervezését és gyakorlását folyamatosan lehetővé tegyünk a tanóráinkon. Optimális esetben a témaegység feldolgozásában megjelenő ismeretek és készségek beépíthetők a lezáró értékelési céllal megvalósítandó mozgásproduktumba.

A feladat jellegéből következően ez az értékelési forma alkalmazható szummatív értékelésként, amelyhez pontrendszer, elemző vagy holisztikus értékelőtábla is kialakítható.

Ne feledjük, hogy a végső produktum egy hosszas és izzadságos gyakorlási folyamaton keresztül valósulhat meg, amely lényeges mind a fejlesztő, mind a szummatív értékelés szempontjából.

A produktumok bemutatásakor lehetőséget biztosíthatunk arra is, hogy a tanítványok videós bemutatót tartsanak, vagyis nem kell feltétlenül élőben előadniuk produkciójukat.

A különböző mozgássorok, koreográfiák bemutatása gyakori tanulási feladat a testnevelésben, amelynek speciális értékelési szempontjai vannak. Fontosnak tartjuk, hogy ezeket a szempontokat külön kiemelve tárgyaljuk, hiszen a torna- és táncjellegű mozgásformák közös jellemzője, hogy a mozgások minőségi végrehajtására koncentrált figyelem szükséges.

A mozgássorok és koreográfiák – mint több, önálló mozgásformából kreált szekvenciák – több szempontból nagyon hasznosak a testnevelésórákon, ugyanakkor tanulásuk során számos speciális jellemzőt kell figyelemmel kísérnünk. (Rovegno és Bandhauer, 2017 nyomán).

1. Az izomzat tenziója igazodjon ahhoz, hogy milyen jellegű a mozgásfeladat. A torna esetében a feszség, a nyújtott, tónusos helyzetek lényegesebbek, míg a tánc esetében a könnyed feszülés jellemző.
2. A megfelelő testhelyzeteket ki kell tartani (pl. lefeszített lábfej, nyújtott ízületek).
3. Könnyed, de a teljes testet, testrészeket uralva történő légmunkára és leérkezésre kell törekedni. A leérkezések esetében a lábknak a leérkezés helyén kell maradniuk.
4. A sebesség és az erő szabályozása legyen megfelelő. Az energiabefektetés mértéke igazodjon a kívánt mozgásformához (lágysz vagy feszes, gyors vagy lassú). A mozgás sebessége és az erő kifejtés ne legyen nagyobb, mint amit a tanuló még biztonságosan uralni képes.

5. A törzsizomzat izometrikus feszítéssel kapcsolódjon a mozgásokba, a gerinc és az ízületek védelme érdekében az egész testnek végig koordináltan kell mozognia.

A mozgások minőségi végrehajtása mellett a teljes mozgássorral szemben is megfogalmazhatunk kitételeket.

1. Ritmus és tempó – A ritmus és a tempó igazodik a zenéhez, amely a páros és csoportos végrehajtások esetében még összhanggal is párosul.
2. Koncentráció és átélés – A tanuló(k) teljes koncentrációval és átéléssel hajtják végre a feladatot.
3. A gyakorlatsor vagy a koreográfia pontos, precíz végrehajtása – A tanuló(k) gyakorlottsága oly mértékű, hogy a mozgássort pontosan és precízen tudja (tudják) ismételni.

A fenti jellemzők mentén a tanulócsoportjaink életkorához, tudásszintjéhez és a tanulási célokhoz igazodva választhatjuk meg az értékelési szempontok számát, és képezhetünk ezekből akár ellenőrző listát, akár pontrendszert vagy értékelőtáblát.

A koreográfiák és mozgássorok jelentőségteljes testnevelésórai tartalmak, hiszen a mozgásfejlődés során az alapvető mozgáskészségekből egyre összetettebb mozgásformák alakulnak ki, amelyek mozgáskombinációkban realizálódnak. A mozgáskombinációk az alapjait jelentik a sportági előkészítő mozgásoknak és sportági technikáknak, játékoknak.

A torna- és tánc jellegű feladatok esetében az alkalmazást maguk a koreográfiák, gyakorlatok adják, amelyek számos más sporttevékenységben is meghatározók (pl. aerobik, RG, jégtánc).

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- elemző értékelőtábla
- pontozás

### Felhasznált irodalom

Rovegno, I., & Bandhauer, D. (2017). *Elementary physical education*. Jones & Bartlett Learning.



# 07

## KEZDŐ ÉS ZÁRÓ FELADATLAPOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A kezdő és záró feladatlapok 2-3 rövid, írásos kérdésből (feladatból) állnak, amelyeket leggyakrabban a tanítási órák bevezető vagy befejező részében használhatunk.

**Kezdő feladatlap** esetében célunk, hogy az előző órákon tanult ismereteket előhívjuk, ellenőrizzük a megértésüket. További célunk lehet ráhangolni a diákokat a soron következő feladatokra akár egy rövid személyes élmény leírásával, az adott órára vonatkozó személyes célok kitűzésével.

A **záró feladatlapok** ugyancsak elsődlegesen a tanórán megtörtént eseményeket, tanulási feladatokat érintik. A kritikus mozgásszerkezeti összetevők, tanulási szempontok, a tanórán tudatosítani kívánt tartalmak, fogalmak, összefüggések megértésének mélységéről, esetleg a tanórák érzelmi és szociális történéseiről nyerhetünk információt, vagyis a kitűzött kognitív és affektív tanórai cél(ok) megvalósulását követhetjük nyomon a segítségükkel.

Fontos, hogy erre az értékelési módszerre a ráfordított idő ne legyen több, mint 5 perc. Mivel írásos feladatokról beszélünk, ezért a kérdések mellett bátran kitalálhatunk olyan feladatokat, amelyek megragadják a tanulókat. Az egyszerű választások, összetett választások, rövid kifejtés, kvízkérdések, rajzos válaszok, összetartozó párok összekötése, nyitott kérdések, relációelemzés ilyen példák.

Célunk, hogy az adott órán tanultakkal kapcsolatban információt kapjunk a továbbhaladás pontosítása érdekében. Tudnunk kell, mit nem értettek meg a tanulók, mire kell visszatérnünk a következő órán.

A módszer kulcsfontosságú eleme a feladatlapok és íróeszközök kiosztása és összegyűjtése. Célszerű az adott órán kialakított párok vagy csoportok vezetőivel megoldani mindkét feladatot. Az íróeszközöknek és a papíroknak előre előkészített és könnyen hozzáférhető helyen kell lenniük. Az írás történhet a tornapadokon, zsámolyokon, de leggyakrabban a földön töltik ki a feladatokat a tanulók. Udvaron ez problematikusabb, ott alátétekkel tud működni a módszer.

Mindkét esetben alkalmazhatjuk az alábbi két megoldást.

- A **kvíz** olyan, kérdésekre épülő szellemi játék, amelyet a résztvevők egyénileg, párban vagy csoportban válaszolnak meg. A tanulók számára készíthetünk olyan kvízkérdéseket, amelyeket közvetlenül az adott órai tartalommal összefüggésben azonnal meg tudnak válaszolni, vagy olyat, amelyhez otthoni kutatómunka szükséges. Ilyenkor házi feladattá alakul a kérdések megválaszolása. A testnevelés ismeretrendszerének elsajátításához felső tagozattól alkalmazhatunk olyan módszert, amely során a kvízkérdéseket az adott téma vonatkozásában maguk a diákok állítják össze.
- A **fogalompárosítás**, mint írásbeli feladat során az összetartozó képeket, szavakat, kifejezéseket, mondatokat kell összepárosítaniuk a diákoknak. Formailag ez történhet vonalas összekötéssel vagy az összetartozó párok sorszámának/betűjelzésének egymás mellé írásával.

Szervezési szempontból kulcsfontosságú elem a feladatlapok és íróeszközök kiosztása és összegyűjtése. Célszerű az adott órán kialakított párok vagy csoportok vezetőivel megoldani mindkét feladatot. Az íróeszközöknek és a papíroknak előre előkészített és könnyen hozzáférhető helyen kell lenniük. Az írás történhet a padokon, zsámolyokon, de leggyakrabban a földön töltik ki a feladatokat a tanulók. Udvaron ez problematikusabb, ott alátétekkel tud működni a módszer.

Újabban az okostelefonok, tabletek alkalmazásával könnyen és sokkal érdekesebben tudunk előre elkészített kvízfeladatokat készíteni. A *Wordwall*, *Learning apps*, *Quizizz*, *Kahoot* ilyen típusú alkalmazások.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- pontozás

## MELLÉKLET 7.1. – KEZDŐ ÉS ZÁRÓ FELADATLAPOK

Az alábbi példában egy, a mozgáskonceptiók rendszer feldolgozását segítő záró feladatlapot mutatunk be. A tanulók az óra utolsó 3 percében kapnak időt arra, hogy a tanórán végrehajtott különböző mozgásútvonalakat lerajzolják. Ezzel a mozgásos tevékenységek közbeni fogalmi megértést ellenőrizhetjük.

### Táblázatminta kitöltve

<b>MOZGÁSKONCEPCIÓK, MOZGÁSÚTVONALAK – ZÁRÓ FELADATLAP</b>	Név: K. A. Osztály: 2. b Dátum: IX. 22.	
Rajzold le a felsorolt mozgásútvonalakat!		
egyenes:		
hullám:		
cikcakk:		
Karikázd be, hogy melyik útvonalon mozgottál a legszívesebben a mai órán!		
egyenes	<input checked="" type="radio"/> hullám	<input type="radio"/> cikcakk

### Táblázatminta kitöltve

<b>JÁTÉKOK, FOGÓJÁTÉKOK – KEZDŐ FELADATLAP</b>	Név: Cs. Z. Osztály: 4. b Dátum: X. 21.
Válaszd ki és karikázd be, hogy milyen mozgásformákat használsz minden alkalommal, amikor fogójátékokat játszunk!	
<input checked="" type="checkbox"/> futás	<input type="checkbox"/> felugrás
<input checked="" type="checkbox"/> járás	<input type="checkbox"/> kúszás
<input checked="" type="checkbox"/> oldalazás	<input checked="" type="checkbox"/> fordulat
<input checked="" type="checkbox"/> kitámasztás	<input type="checkbox"/> szökdelés
<input checked="" type="checkbox"/> irányváltás	<input checked="" type="checkbox"/> testcsel
Fejezd be az alábbi mondatot!	
Ha ketten vagyunk a fogók, akkor az együttműködés érdekében ezeket csináljuk:	
<i>Megpróbáljuk ugyanabba a sarokba terelni a menekülőket. Közös kiválasztunk egy menekülőt, és bekerítjük.</i>	



## Üres táblázatsablonok

**MOZGÁSKONCEPCIÓK, MOZGÁSÚTVONALAK – ZÁRÓ FELADATLAP**

Név: .....

Osztály: .....

Dátum: .....

**JÁTÉKOK, FOGÓJÁTÉKOK – KEZDŐ FELADATLAP**

Név: .....

Osztály: .....

Dátum: .....

# 08

## FELADAT- VAGY JÁTÉKALKOTÁS BEMUTATÁSA – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A tanítványaink számára érdekes, egyben kihívást jelentős tanulási helyzetet jelent, amikor a tanórai vagy edzésfeladatok kijelölésében, megtervezésében vehetnek részt. Az autonómiátámogató oktatási környezetben ez a típusú tanulói tevékenység rendszeresen jelentkezik. Legegyszerűbb helyzetben egy-egy gyakorlatot kell könnyebb vagy nehezebb irányba átalakítaniuk, önmaguk számára kihívást jelentő feltételekhez szabniuk.

Az alsó tagozatos testnevelésben az egyik legfontosabb oktatási célunk, hogy az önállóságot támogatva rászoktassuk diákjainkat a saját tanulási folyamataikra történő ráhatásuk lehetőségeire, és hogy kialakítsuk az önszabályozott tanulás alapvető szokás- és szabályrendszerét. E cél érdekében nem nélkülözhető, hogy **a tanulók önállóan alkossanak meg vagy módosítsanak feladatokat, játékokat.** Értékelési eszközként a szisztematikus megfigyelési tevékenységünk során kell fényt derítenünk arra, hogy milyen nehézségek, problémák merülnek föl egyes tanítványainknál az önálló feladatmegoldások során. Ehhez jelent nagy segítséget, ha a feladatok mélyebb megértését segítjük (1) egy kijelölt feladat módosításával, (2) átalakításával, (3) megalkotásával.

A feladat- vagy játékalakítás módszere során a tanórákon alkalmazott azonnali, kérdésekkel vezetett variációkon túl írásos, egyénileg, párban vagy csoportban kialakított megoldásokat is kérhetünk. Ebben az esetben időt kell hagynunk a közös gondolkodásra. Az ilyenkor működő 2-4 perces tervezési lehetőségeket az aktív pihenés részeként javasolt illeszteni a tananyagfeldolgozáshoz.

Nehezebb, összetettebb feladatoknál is törekedjünk rá, hogy maximum 8-10 percbe beleférjen a tervező munka. Infrastruktúra hiány esetén tanteremben is tervezhetünk ilyen feladatokat. Szorgalmi vagy házi feladatként, a tanulói projektek, portfóliók részeként is előkerülhetnek ilyen feladatok. Példák:

- Gyűjts össze vagy találd ki 3 különböző feladatot, amellyel a kislabdahajítást fejleszteni tudod!
- Keress 4 olyan erősítő gyakorlatot, amely a robbanékonyságot fejleszti!
- Milyen eszközök segítségével tudod a futás koordinációját fejleszteni?
- Készítsetek olyan akadálypályát, amelyikben megjelenik a kúszás, a gurulás és a szlalomfutás is!
- Alkoss magadnak a következő órára 2 olyan feladatot, amelyekkel célbadobást tudsz gyakorolni!
- Hogyan tudod nehezíteni magadnak a megtanult tornagyakorlatot? Hogyan tudod könnyíteni?
- Alkoss egy olyan, az osztályban eddig nem játszott játékot, amiben menekülés és üldözés van!
- Hogyan tudnád a mai órán játszott 4:4 elleni pontszerzőt úgy átalakítani, hogy gyorsabbá váljon a játék, vagyis több passz valósuljon meg a játékban?
- Milyen megkötésekkel tudnád elérni a játékban, hogy ne legyen játékos, aki nem tud labdához érni?
- Alkossatok egy olyan játékot, ahol kizárólag alsó egykezes dobással passzolhattok egymásnak!
- Tervezzetek a jövő hétre csoportonként egy-egy olyan gyakorlóállomást, ahol a következő kosárlabdaelemek gyakorlása tud megvalósulni: fektetett dobás, labdavezetés támadó-védő helyzetben, tempódobás, 2-1 elleni labdatartás.

A fenti példák jól mutatják, hogy a tervezendő feladatokhoz jelentős előzetes ismeretrendszerre van szükség. A feladat természetesen akkor teljes körű, ha a tervezésnél nem állunk meg, és a megvalósítást is a tanulókra bízunk. Ezzel indirekt oktatási stratégiát alkalmazunk.

Fejlesztő értékelési szempontból a lényeg tehát, hogy amennyiben helyes megoldásokkal érkeznek tanítványaink, úgy értik a feladatok háttérében húzódó elveket, koncepciókat, fogalmakat. Az egyes feladatok mellé, azokat kibontva kidolgozhatunk konkrét kritériumokat, amelyeknek meg kell feleltetni a tervezőmunkát.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- pontozás



A modern technikai berendezések ma már az oktatás szerves részeivé váltak. A digitális kompetencia-fejlesztés testnevelés- és sportirányú megvalósítása alapvető követelménnyé vált. A tanítványaink mindennapjait átszövi az online tér, ezért szükséges, hogy megtanítsuk annak testkulturális felhasználását, az elérhető alkalmazások megismerését, a tapasztalatszerzést. A telefonjaink, digitális fényképezőink mindegyike képes oktatási szempontból kiváló minőségű videófelvétel, digitális fotó (-sorozat) készítésére. Az elkészült digitális anyagok percek alatt (akár óra közben) letölthetők, megoszthatók, elérhetők, kivetíthetők más IKT-eszközökön.

A **prezentációk** olyan, tanulók által készített szóbeli vagy audiovizuális beszámolók, amelyek egy adott témakör elméleti alapjainak megértését segítik. Ezen kívül a prezentációk segítségével bármilyen tanulói tevékenység dokumentációja bemutatható. A prezentációk során írásos anyagokat, videófelvételeket, fényképeket vagy egyéb eszközöket is használhatnak a tanulók.

A **szóbeli kiselőadások** az önálló, alkotó gondolkodás fejlesztését támogatják, miközben a szóbeli kifejezőkészség testkulturális vetületét is tanulják a diákok. A szóbeli kiselőadásokat azonban célszerű fényképes vagy videós támogatással megvalósítani.

Érdekes feladat például egy „tévéreklám” elkészítése, amellyel a tanulók célja, hogy megszólítsák kortársaikat a rendszeres testmozgás vagy egy-egy sport bemutatásával, hasznosságának, értékeinek feldolgozásával. További ötlet: olimpiai helyszínekhez kapcsolódó hazai és nemzetközi ismeretek, érdekességek összegyűjtése és bemutatása. A prezentációkat poszter, digitális poszter, ppt, prezi, hanganyag vagy kisfilm (vlog) formájában célszerű kérni a korosztályhoz kapcsolódó tananyag és felhasználói gyakorlatosság mellett. A felső tagozattól kezdve már szépen illeszthetők az oktatási folyamatba.

A prezentációk tartalmainak elsődlegesen az adott témakörhöz kell kapcsolódnia, kialakításukban egyéni, páros vagy kiscsoportos munka is kijelölhető.

A gyerekek általában kíváncsiak a saját mozgásaikra, örömmel nézik vissza és sokszor viccesen kommentálják a gyakorlataikat. Egy-egy bemelegítő vagy tornagyakorlatsor, esetleg táncetűd visszanevezése, a tanult mozgások felvétele, fényképezése, majd meghatározott szempontsor alapján történő elemzése a kognitív ismeretrendszer bővítését, egyben a hatékonyabb mozgástanulást célozza. A digitális eszközök továbbá motivációs tényezőként jelentenek a testnevelésben, ugyanakkor alkalomszerű használatuk segíthet a tornaterem hiányának kezelésében. A digitális feladatok házi feladatként is nagyszerűen alkalmazhatók.

Érdekes feladat, amikor a tanulók az iskolán kívüli mozgásos tevékenységrendszerüket dokumentálják **fényképek vagy videók** segítségével. Ilyenkor egy meghatározott időszak (pl. két hét, 1 hónap) olyan pillanatait rögzítik, amikor sportolnak, mozognak. Az idősorosan összeállított fényképek, összevágott videók életre szóló élményekkel is gazdagíthatják tanítványaink életét.

Az értékelés előre rögzített szempontrendszer mentén történjen, amely esetleg tartalmaz „súlyozásokat” is! (Fontos egy kisvideó esetében a megvilágítás, a kameramozgás, de mégiscsak az a lényegesebb, amit a film bemutat.) Fontos lehet az is, hogy az értékelés szempontjait a feladat kitézésekor megismerjék a tanulók is.

## Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- pontozás

# 10

## ALKOTÁSOK: RAJZOK, PLAKÁTOK, POSZTEREK, SZOBROK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

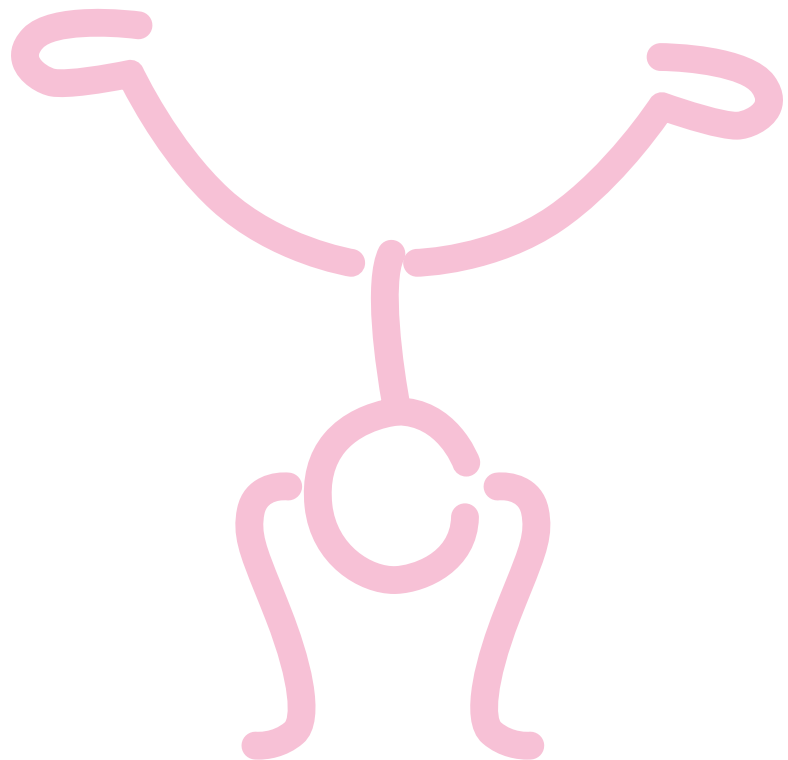
Az általános iskolás tanulók – különösen az alsó tagozatban – imádnak rajzolgatni, festeni, ragasztani, amelyet a testneveléshez fűződő attitűdök formálása érdekében érdemes kihasználnunk. Egy-egy mozgássor vagy mozdulat lerajzolása, ábrázolása például segíti a mozdulatról, mozgásról alkotott mozgásképzet kialakulását, letisztulását. Bizonyos tanórai helyzetek, a kedvenc feladat vagy játék, a kedvelt sportágak lerajzolása erőteljes érzelmi hatásokat vált ki.

A plakátok, poszterek készítését a gyerekek egyénileg párban vagy csoportban is végezhetik. Egy speciális tanulási cél, mozgásos feladat, sportág, egészségnevelési cél stb. köré épített tematikus munkák az affektív és kognitív fejlesztési célokhoz igazodnak.

A munkák elkészítésekor biztosíthatunk teljes szabadságot a tanulók számára, ahol az egyéni ötletek és kreativitás ölthet testet. Fókuszálhatunk ugyanakkor részletes kritériumokhoz igazított alkotómunkára is. Ilyenkor meghatározhatjuk a munka címét, témakörét, terjedelmét, az elkészítés technikáit, tartalmi elemeit.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- pontozás



# 11

## PREZENTÁCIÓK, FÉNYKÉPEK, VIDEÓK, KISELŐADÁSOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A tanulók ismereteinek bővítése és attitűdformálásuk érdekében további, fejlesztő értékelésként is felhasználható értékelési célú feladatok is kínálkoznak. Ilyen lehet például az interjúkészítés, esszé írás, versek, dalok költése, tudományos-ismeretterjesztő cikkek gyűjtése, írásbeli beszámolók, írásbeli önértékelés, írásbeli kérdőívek készítése és a szóbeli felelet.

Az **esszé** olyan rövid terjedelmű írásos feladatok, amelyek során a diákok önállóan alkotnak meg egy írást egy meghatározott témában. Az esszé témájaként természetesen bármit megadhatunk, ami illeszkedik a testnevelési programunkhoz, konkrétan az adott témaegységhez. Az esszé jellegéből fakadóan vonatkozhat egy jelenség, egy megfigyelés, egy tapasztalat személyes vélemény alapján történő leírására, elemzésére, értelmezésére. Értékeléséhez célszerű szempontsort készíteni, amely a tartalmi elemeket, a felépítést, esetleg a konkrét kérdéseket tartalmazza.

A **szóbeli felelet** az iskolarendszer egyik legvitatottabb tudásellenőrző megoldása. A szóbeli felelet hagyományos megvalósításakor egy kiválasztott tanuló a pedagógus kérdéseire az osztály előtt válaszol, a válaszok alapján pedig a pedagógus érdemjegyet ad a feleletre. A testnevelésórákon szerencsére egyáltalán nem jellemző ez a típusú értékelési mód, a megfelelője sokkal inkább egyes tananyagok mozgásbemutatása.

A szóbeli feleletek során az egy tanulóra jutó 5-10 perc és a többi tanuló passzivitása nem tekinthető hatékony tanulásértékelési módszernek. A szóbeli kifejezőkészség, az összefüggő és választékos beszéd kialakításában, a tudásellenőrzésben és értékelésben egy sor sokkal hatékonyabb megoldás áll a pedagógusok rendelkezésére.

A szóbeli felelet egyik formája a szóbeli vizsga, amely során egy-egy témakör átfogó bemutatása történik meg. A szóbeli vizsga hosszabb időn keresztül zajlik, tartalma pedig a kijelölt tétel elnevezéséből következik. A szóbeli vizsga tipikusan szummatív értékelési módszer, a testnevelés-érettségi, illetve az osztályozóvizsgák rendszeres eleme.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- pontozás

# 12

## TANULÓI FELJEGYZÉSEK ÉS A TESI NAPLÓ – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A testnevelésórák tanulási folyamatának bizonyos meghatározó elemeit a **tanulók által rögzített feljegyzésekkel** is tudatosíthatjuk. A tradicionális szokások szerint a tanár az óra végén összefoglalja a tanultakat, értékeli, majd elengedi a tanítványokat az öltözőbe. Habár ez fontos része az óra vagy edzés lezárásának, de sokkal hatékonyabb, ha a foglalkozáson történtek kiemelkedő epizódjait kérdések mentén a tanulók jegyzik fel maguknak. Ez történhet alkalomszerűen a pedagógus által kiosztott munkalapokra, de célszerűbb egy testnevelésórai füzetet (naplót) állandósítani, amely így egy egész év vagy több év történéseit is tartalmazhatja napló formájában.

Szervezési szempontból a feljegyzésekre érdemes a tanórákon némi időt szánni. A befejező részből időnként 3-5 perc felhasználása nem sok idő, és a füzet- és íróeszköz-kiosztás, illetve -összeszedés szokásának kialakítása nagyban gyorsítja a folyamatot (az íróeszközöket érdemes kis műanyag dobozban tartani).

A füzeteket az óra elején is felhasználhatjuk, például úgy, hogy a tanuló rögzíti, mit szeretne elérni az óra végére az adott tanulási cél kapcsán, vagy a magatartásával hogyan fogja támogatni a rendezett óralebonyolítást.

A tanulói feljegyzések kiváló lehetőséget kínálnak arra, hogy a diákok lejegyezhessek például:

### ■ A tanórákkal kapcsolatban:

- milyen célokkal dolgoznak a tanórákon;
- mit tanultak aznap vagy az elmúlt órákon;
- miben érznek fejlődést, miben kell még gyakorolniuk;
- milyen sikerességgel végeztek el egy adott feladatot (pl. hányszor találtak célba);
- hol tartanak az adott témakör kijelölt értékelési feladataiban;
- gyakoroltak-e a tanórán kívül, ha igen mit és hogyan;
- milyen érzéseik voltak az adott tanórával kapcsolatban;
- kivel dolgoztak együtt és milyen volt a közös munka;
- milyen smile-val vagy számmal értékelik az adott tanóra érdekességét, élményeit;
- mennyire volt nehéz az adott tanóra számukra;
- mely feladatok voltak a kedvenceik vagy melyek nem tetszettek és miért;
- melyik feladatot és hogyan változtatnának meg az adott tanórán és miért;
- milyen szabályokat fognak betartani az órán;
- felmerült-e valamilyen erkölcsi dilemma a tanórán?

### ■ A tanórákon kívül, az egészségtudatos életvezetés érdekében:

- milyen játékokat játszottak vagy milyen sportot végeztek szabadidejükben;
- mennyire aktívan töltötték a szüneteket, a hétvégét, mit csináltak közben;
- hogyan fejlesztették fittségi állapotukat, hogyan edzették magukat;
- hol tartanak a saját edzésprogramjukkal;
- hogyan növelték fizikai aktivitási szintjüket;

- milyen mozgásos élményeik voltak egy-egy különleges alkalommal (pl. korcsolyázás, sítábor, evezőtábor);
- milyen sporteseményt néztek meg online vagy a televízióban;
- milyen szervezett sporttevékenységekben vettek részt;
- milyen sporteredményeket értek el?

A fenti kérdések áttekintésével jól látszik, hogy a módszer az ismeretrendszer bővítését, az érzelmi és szociális fejlesztés megjelenítését, erkölcsi-etikai problémákkal kapcsolatos véleményformálást, az egészségtudatos magatartásformák nyomán követését, a testkultúra értékeinek közvetítését egyaránt segíti. Fontos eszköznek tartjuk a testnevelés, testmozgás és sport jelentőségének hosszú távú tudatosításában, az elköteleződésben.

A tanulói feljegyzésekkel kapcsolatban nagyon körültekintően kell eljárunk, ha azt értékelési módszerként kívánjuk felhasználni. Ezek a munkák lehetnek egy nagyobb egység, például egy tanulói projekt vagy portfólió részei, amely így a nagyobb egység értékelésébe számít bele.

Olyan közeget kell teremtenünk, ahol őszintén, nyíltan, frusztráció nélkül írhatják le gondolataikat, érzéseiket, véleményüket. A pedagógus visszacsatolása ez esetben is nélkülözhetetlen, amelyet a feljegyzések ellenőrzése, elolvasása és nagyon rövid, akár egyszavas értékelése (pl. kiváló, nagyszerű) kövessen!

Érdemes a füzeteket bent tartani a tanárban, az iskolában, így az nem marad otthon, azonnal és bármikor hozzáférhető. Ugyanakkor ezekben a füzetekben egy sor személyes információ is megjelenik, amelyet fokozott gondossággal kell kezelnünk.

Értékelésekor elsősorban az ellenőrző lista a javasolt adatgyűjtési eljárás, amellyel csak azt ellenőrizzük, hogy bizonyos elemeket, naplórészeket elkészített a tanuló vagy sem. Minőségi értelemben nem javasoljuk érdemjeggyel ellátni a füzetet.

### **Javasolt adatgyűjtési eljárások**

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- pontozás



# 13

## TANULÓI PORTFÓLIÓ – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A **portfólió a tanulók munkáinak rendszerezett gyűjteménye**, amely reprezentálja egy adott tanulási időszak teljesítményeit, alkotásait. A módszer rendkívül hatékonyan segíti a tanulási folyamatot, mivel nem csupán a pillanatnyi teljesítményről ad visszajelzést, hanem áttekinthetővé teszi a diákok számára a teljes tanulási folyamatot. A portfólióba a diák befűzheti egyrészt az kitöltött és értékelt tanórai feladatlapokat, másrészt gyűjtőmunkaszerűen önállóan is gyarapíthatja azt.

Az önállóan bekerülő tartalmak mellé érdemes rövid magyarázatot kérni: miért került be, miért tartotta fontosnak az adott munkát a tanuló.

A portfóliókészítést el kell sajátítaniuk a diákoknak, amire az egyetlen út, ha készítenek ilyet. A portfólióban elvárt összetevőket a korosztályhoz igazítottan kell tudunk meghatározni. Egyértelműnek kell lennie, milyen elemeket kell tartalmaznia, melyek lehetnek választható elemek. Az értékelését több kritérium mentén ellenőrző listával, pontszámokkal vagy értékelőskálával is megoldhatjuk.

Lényeges, hogy a portfólió elkészítésével a tanuló rendszerezze és válogassa a munkáit annak érdekében, hogy a tanulását és egyéni fejlődését mutassa be. Ez megkönnyíti a mi munkánkat is, hiszen jelentősen lecsökkenti a portfóliók áttekintésével és értékelésével eltöltött időt. Ebből fakadóan, a portfólió nem az összes elkészült munka összefűzését jelenti.

A portfólió tartalmi lehetnek például:

- tesifüzet, TESI napló;
- tanult mozgásformák végrehajtásának kisfilmjei, akár a fejlődés bemutatásával és a gyakorlási folyamat dokumentálásával;
- tanult ismeretek gyakorlatban, mozgásban történő megjelenítése;
- fényképek, rajzok;
- újságcikkek, videók;
- feladatlapok, dolgozatok;
- élménybeszámolók;
- fitességi eredmények és fizikai aktivitási naplók;
- projektdokumentumok, egy-egy tanulói projektben betöltött szerep megjelenítése;
- iskolán kívüli tevékenységek bemutatása;
- értékelési feladatok;
- esszék, elemzések, fogalmazások a testnevelés és sport világából;
- önreflexiók.

Az otthonról érkező tartalmak mennyiségére azonban oda kell figyelni. Hajlamosak a gyerekek túlteljesíteni a gyűjtőmunkát, ami jelentősen megnövelheti – fölöslegesen – a dossziéjuk méretét, oldalszámát.

A portfólió tartalmának érdekesebbé tétele érdekében érdemes például olyan feladatokat becsempészni, mint: a kedvenc tesiórai feladatok...; amiben a legügyesebb vagyok...; a legfontosabb, amit tesiórán megtanultam...; amiben a legtöbbet fejlődtem...

A portfóliókészítés komoly gondolkodást, tervezést és időráfordítást igényel a tanulók és pedagógus részéről egyaránt. Technikailag fontos, hogy a portfóliók hozzáférhetőek legyenek, amihez érdemes összekapcsolható dossziékat rendszeresíteni. Ebbe lehet folyamatosan gyűjteni az anyagokat.

Felső tagozatban és középiskolában a digitális lehetőségek kihasználásával digitális portfóliót is kérhetünk. A digitális portfólió az elkészült munkák digitalizációját vagy már eleve digitálisan történő elkészítését igényli. Javasolt bemutatót kérni a portfólióból, amelyre jó eszköz a diasor vagy prezi, fényképsorozat, videódokumentáció készítése. A digitális portfólió előnye még, hogy az időről időre bővíthető, és online felületre történő feltöltéssel nem veszhet el.

Ahogy bármilyen értékelési formát, úgy a portfólió tartalmi elemeit is meg kell előre tervezni. A célszerű használat érdekében *Davies* (2000) a következőket javasolja:

- Maradj a portfólió eredeti céljánál!
- A portfóliókészítés folyamata legyen egyszerű, kezdj kevés tartalommal egy-egy szűkebb témakörre koncentrálni!
- Nincs egyféle megoldás a portfóliókészítésben. Próbáld a neked megfelelő módot megtalálni!
- Az írott anyagok mellett tartalmazhat digitális anyagokat is.
- Kérdezd meg a gyerekeket miért pont az adott dolgot választotta a portfóliójához!
- Biztosíts önállóságot a gyerekeknek! A portfólió az ő tanulási folyamatuk dokumentálása.

A portfólió alkalmazása a tanítók számára sokkal egyszerűbb feladat, mint a testnevelőknek. Ennek oka a tanított osztályok mennyisége. Egy-egy osztály portfóliódossziéit sokkal könnyebb tárolni és kezelni, mint 6-8 osztályét. Ebből fakadóan a portfóliókészítést érdemes 1-2 osztállyal kezdeni, illetve meghatározott évfolyamokon rendszeresíteni annak érdekében, hogy még kezelhető munkamennyiséget vállaljunk.

A portfólió szummatív értékelési célokra is felhasználható, ami a félévi, év végi, vagy éveken átnyúló tevékenységét mutatja be a tanulónak. A módszer a testnevelés-érettségi egy lehetséges és korszerű összetevőjét is kínálja.

Az értékelés kapcsán kiemelendő, hogy a portfólió egy folyamatosan bővülő kollekció, amelynek lehetnek olyan állomásai, ahol érdemes részértékelést tartani. A részértékelés segíti áttekinteni az adott tanegység során tanultakat, és felkészülni a következő tanegység feladataira. Ezzel elkerülhető, hogy csak egy nagyobb időszak végén (pl. félév vége vagy év vége) adjunk egy lezáró osztályzatot a munkára. Az esetleges félreértések így már a folyamat közben kezelhetők, amivel a fejlesztő értékelési funkció válik dominánssá.

A portfólió a szülők számára is látványos a testnevelésórakkal és a gyermekek tanulásának eredményességével kapcsolatban.

### **Javasolt adatgyűjtési eljárások**

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- értékelőtábla
- pontozás

### **Felhasznált irodalom**

Davies, A. (2000). Seeing the results for yourself: A portfolio primer. *Classroom Leadership*, 3(5), 4-5.

## MELLÉKLET 13. – TANULÓI PORTFÓLIÓ

Az alábbi táblázat középiskolások portfóliókészítési feladatának kitűzésére mutat példát. A tanulóktól elvárt tevékenység: egy rövid távú fittségi program tervezése, megvalósítása és teljes körű dokumentálása.

A bemutatott példa a portfólió elkészítésének tanári oldalát mutatja be, ahol megjelenik a portfólió célja, a feladat, az elkészítés tartalmi szempontjai, az elkészítéshez javasolt eszközök és az értékelés kritériumai, pontozása, a leadás feltételei. A portfólió előkészítésébe vonjuk be a diákokat! A célok, eszközök, tartalmi elemek és az értékelési metódus kialakítását kérdéseken keresztül, közösen is végezhetjük. Ebben az esetben előkerülhetnek olyan szempontok, amelyekre nem gondolunk, de a tanítványaink szempontjából lényegesek. A közös feladatalkotás pedig motivációs szempontból is hatékony megoldást jelent.

### NETFIT® – DIGITÁLIS FITTSÉGI PORTFÓLIÓ

Dátum: 2020. február

#### Cél

A digitálisan elkészítendő portfóliód célja, hogy bemutasd, képes vagy a fittségi állapotod nyomon követésére a NETFIT® tesztjei segítségével. Érted, hogy melyik tesztet pontosan hogyan kell végrehajtani és önmagadnak felmérni. Ki tudsz tűzni magadnak fittségi célokat és képes vagy egyéni edzésprogramot kialakítani a célok elérése érdekében a félév során.

#### Feladat

Az egyik fittségi profilt kiválasztva tervezz önálló edzésprogramot. Valósítsd meg 8 hetes időkeretben!

#### A portfóliódban a következő összetevőkre kell kitérned

1. Miért fontos az egészség szempontjából a megfelelő fittségi állapot?
2. Melyik fittségi profilt választottad és miért?
3. Hogyan készültél fel a kezdeti állapotfelmérésre?
4. Mely tesztekkel mérted fel magad, és azokat hogyan kellett pontosan végrehajtani?
5. Mi alapján és milyen fejlődési célt tűztél ki magad elé?
6. Miről szólt az edzésprogramod, hogyan építetted fel?
7. Milyen nehézségek adódtak közben?
8. Sikerült-e fejlődést elérned? Ha igen, azt mutasd be a NETFIT® tanulói felületén!

#### A portfólió elkészítéséhez javasolt eszközök

kisvideó, NETFIT-honlap, diasor, beszámoló, NETFIT® mérési jegyzőkönyv, diagram, fáradásérzet pontozása, edzésnapló, edzésapplikáció, egyéb, általad választott megoldás

#### Az értékelés az alábbi kritériumok mentén történik – (elérhető: 46 pont + 8 pont)

- a) A portfóliód mind a 8 összetevő válaszait tartalmazza. (16 pont)
- b) A fittségi tesztek végrehajtásai pontosak. (5 pont)
- c) A választott fittségi profil és az edzésprogram összhangban van, a gyakorlatok azt a képességet fejlesztik, amit szeretnél fejleszteni. (5 pont)
- d) Az edzésprogram fokozatosan növekvő terheléssel valósul meg, amely hetente változik. (10 pont)
- e) A portfóliód digitálisan készül és bemutatása pontosan 5 percet vesz igénybe. (10 pont)
- f) Plusz 8 pontot szerezhetsz, ha folyamatosan vezetsz edzésnaplót, és ez megjelenik a műben.

#### A megvalósítás időszaka

március 1. – május 15.

#### A leadás határideje és formája

május 25., az e-mailemre megküldött YouTube-linkkel vagy fájlal

Ha kérdésed van bátran fordulj hozzám! Jó munkát!

# 14

## NYÍLT VAGY ZÁRT KÉRDÉSEK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A kognitív és affektív tanulási terület ismereteinek értékelésére a szóbeli vagy írásbeli feladatok közül a tesztek a hagyományosan alkalmazott megoldások. A tesztek hátránya ugyanakkor, hogy nem vagy alig biztosítanak teret a magasabb rendű gondolkodási műveleteknek, ráadásul nem egyértelmű, hogy az adott választ csak tippelte a tanuló, vagy valódi megértés van a válasz mögött.

A **zárt kérdések** egyetlen helyes megoldásra, tudáselemre vonatkozóan elsősorban a felidézésre, emlékezetre támaszkodnak. A fogalmi meghatározások, évszámok, nevek felidézése, szabályok elmondása tipikus példái az ilyen típusú kérdésekre adott válaszoknak. Például: Sorold fel, hogy a kosárra dobásnak milyen fajtáit ismered a kosárlabdában! Hány olimpiai bajnoki címe van eddig összesen Magyarországnak? A zárt kérdések esetében lehetséges válaszok is megadhatók, amelyek közül a tanulóknak ki kell választani az egy vagy több jó választ.

A **nyílt kérdések** során a fentiekkel ellentétben nem adjuk meg előre a lehetséges válaszokat, illetve nem csupán egyetlen helyes válasz létezhet. A többféle helyes válaszlehetőség mellett bekapcsolja a tanulók elemző, értékelő gondolkodását, egyéni értelmezését, amely segítségével képet kaphatunk a megértés mélységéről. Ahogy *Lund* és *Kirk* (2010) fogalmaz, a nyílt kérdésekre tipikusan úgy kezdjük a választ, hogy „Az attól függ...”.

Ha a feltett kérdésre adott válaszhoz a tanítványainknak bizonyos szituációkat kell elemezniük, össze kell hasonlítaniuk helyzeteket vagy korábbi tapasztalatokat, ha szubjektív véleményt kell alkotniuk bizonyos témákról, ha a valós élethelyzetben történő alkalmazási lehetőségek kerülnek a középpontba, akkor nyílt kérdést fogalmaztunk meg.

A nyílt kérdések megfogalmazásában nagymértékben segítenek az alábbi mondatkezdések:

- Elemezd...
- Értékelj...
- Hasonlítsd össze...
- Állítsd szembe...
- Vitatkozz az alábbi kijelentéssel...
- Foglald össze...
- Mit gondolsz arról a kérdésről, hogy...
- Véleményezd a következő szituációt...

A nyílt kérdések mentén történő tudásértékelés komplex pedagógiai feladat, nem lehet „egy kaptafára” értékelni azt, hiszen a válaszokban helye van az egyéni véleményeknek, szubjektív vélekedéseknek. Törekedjünk az értékelésben az objektív szempontok, tudáselemek megjelenésének értékelésére.

A kérdések megfogalmazásakor figyelni kell, hogy az adott tanulócsoport értelmezni tudja a kérdést, és meg tudja válaszolni azt. A kérdéseknek tehát illeszkedniük kell az életkori jellemzőkhöz. A feltett kérdések mindig kapcsolódjanak valamilyen módon az adott tanulási célhoz, a feldolgozott tananyaghoz. Megválaszolásukhoz különböző forrásfeldolgozásokat is kérhetünk, amelyek akár az órán, akár házi feladatként is megtörténhetnek.

Lund és Kirk (2010) öt típusát jeleníti meg a nyílt kérdéseknek.

- **Egydimenziós kérdés:** 5-10 perc alatt megválaszolható, amely során egy folyamat leírását, véleményformálást, érvelést, következtetések megfogalmazását, fogalmak körülírását kérjük a tanulóktól.

Például: „Mit gondolsz, a sportszerű magatartás miért fontos az életben?” vagy „Vitatkozz az alábbi mondattal! – Ha mindenáron a győzelemre törekszem, akkor vagyok igazán sikeres!”

- **Átfedő nyitott kérdés:** fokozatosan nehezedő és egymásra épülő részkérdések, feladatok mentén megválaszolható kérdés.

Például: „Mit gondolsz a következő élethelyzetről? A szüleid úgy gondolják, ha befizetnek egy fitneszklubba (konditerembe), akkor elkezded edzeni.”

- Írj példákat arra, hogy milyen módon tudsz úgy edzeni, hogy ne kelljen kondigépeket használni!
  - Vajon az egész tested edzését meg tudod oldani gépek nélkül? Írj le 5 db gyakorlatot a combodra, hasadra, hátadra, válladra, karodra!
  - Mennyi időt és pénzt spórolhatsz magadnak, ha nem fitneszteremben, hanem szabadtéri kondiparkban vagy a természetben edzed magad hetente és havonta?
  - Hogyan segíti, segíti-e egy fitneszbérlet, hogy időt szánj az edzésre?
  - Milyen előnyökkel és hátrányokkal jár, ha kizárólag fitneszteremben edzed magad?
- **Többszörös, független komponensű kérdés:** ugyanazt az alapproblémát járja körül több, egymástól független részkérdéssel keresztül.  
Például: „Képzeld el, hogy szeretnél az iskolai korfballszapat eredményeihez minél jobban hozzájárulni!”
    - Milyen készségeket kell fejlesztened hozzá?
    - Milyen alapvető szabályokat kell megtanulnod a játékból?
    - Miben hasonlít és miben különbözik a korfball és a kosárlabda?
  - **Tanuló által választott kérdés:** különböző témákra, vagy területeket feldolgozó kérdésekből a tanulók által egyénileg választott kérdések.
  - **Meghatározott információ alapján választott kérdések:** E speciális nyílt kérdéstípushoz a pedagógus előzetesen megad egy kijelölt olvasmányt, táblázatot, diagramot, újságcikket, fényképet, videót vagy egyéb előzetes információt. Ezek feldolgozásával a tanulók önálló, elemzésen, véleményen, értelmezésen alapuló válaszokat adnak a kérdés(ek)re.

## Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- értékelőtábla
- pontozás

## Felhasznált irodalom

Lund, J. L., & Kirk, M. F. (2019). *Performance-based assessment for middle and high school physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

# 15

## SZEREPJÁTÉKOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A **szerepjáték** az affektív és a kognitív tanulási terület értékelését segítő módszer. A szerepjátékok közben egy szituáció elképzelése és a szituációban részt vevő szerepek eljátszása történik.

A szituációnak olyan életszerű történetet kell feldolgoznia, amelyen keresztül bizonyos pozitív magatartásminták, kommunikációs helyzetek, vitakérdések megjeleníthetők. A módszer alkalmazásakor fontos, hogy a tanulók bátran helyezkedjenek bele az adott szerepbe, és a szerepüknek megfelelően játszanak, vitatkozzanak.

A szerepjátékok tartalmilag jelentős mértékben eltérhetnek a tanított korosztálytól függően. Amíg alsó tagozatban egyszerűbb, a testnevelésórákon vagy sportedzésen előforduló tipikus jelenségek kerülhetnek a középpontba, addig a felső tagozattól kezdve egyre összetettebb, akár morális dilemmák is feldolgozhatók.

A következő példák jól szemléltetik a szerepjátékokban rejlő lehetőségeket a testnevelés szempontjából.

Példák az alsó tagozatban:

1. Képzeljétek el, hogy a játszótéren vagytok, és az egyik barátotokat nem akarják a jelenlévők bevenni a játékba. Mit tennétek, hogy segítsétek őt? Hogyan próbálnátok meggyőzni a többieket, hogy együtt játsszatok tovább?
2. Kinek van kisebb testvére vagy unokatestvére? Biztosan mindenkivel előfordult már, hogy összeveszett egy játékon, mert nehezen viselte el a vereséget. Képzeljétek el, hogy „rosszcsont Peti” a testvérével játszik, és minden játékban legyőzi őt! Ezért a testvére már nem is játszik vele, amikor versenyezni akar valamiben. Ti mit tennétek „rosszcsont Peti” helyében, hogy ismét szívesen játsszon vele a testvére?

Példák felső tagozatban:

1. Két tanuló magatartásproblémája miatt a testnevelésórák rendszeresen feszült hangulatban telnek. Egyik alkalommal az egyik tanuló gyakorlás közben egy kosárlabdát vág hozzá a társához, mert az nem tudta harmadszor sem pontosan passzolni neki a labdát. Ki mit tenne az adott helyzetben, ha ő lenne az adott osztály tanára? Vajon mi okozhatja, hogy a két tanuló egyfolytában rosszalkodik? Hogyan tudnátok a társaikként és a tanárukként segíteni rajtuk?
2. Képzeljétek el, hogy egy testsúlyproblémákkal küzdő, erősen túlsúlyos tanuló érkezik az osztályba, aki nem akar részt venni az órákon. Hogyan segítenétek őt abban, hogy szívesen kapcsolódjon be az órákba és a szabadidejében is többet mozogjon?
3. Egy mérkőzésen a két csapat két legjobb játékosa önző módon viselkedik, és a győzelem érdekében mindent egyedül akarnak megoldani. Mit mondanátok nekik időkérés közben? Hogyan lehetne megvilágítani számukra, hogy miért nem jó, ahogyan játszanak?

Példák középiskolában:

1. Képzeljétek el, hogy már felnőtt szülők vagytok, és 8 éves gyermeketek van, aki rendszeresen jár sportedzésre. A csapat edzője azonban nagyon goromba a gyerekekkel, rendszeresen szidja és bünteti őket, ezért már többen, többek között a gyermeketek egyik barátja is otthagyta az edzést. Mit mondanátok az edzőnek szülőként ebben a helyzetben? Mit mondanátok a saját gyermeketeknek?
2. Az egyik osztálytársatokról – aki közeli barátotok is egyben – kiderül számotokra, hogy amióta konditerembe jár, rendszeresen szed valamiféle olyan szert, amit nem szabadna. Vélhetően valamilyen tiltott doppingszerről van szó. Nagyon aggódtok érte, mert tudjátok, hogy ez árt az egészségének. Mit tennétek ebben a helyzetben? Mi történne, ha szólnátok az osztályfőnökének? Ha a szüleinek? Ha vele beszélgetnétek el, mit mondanátok neki?

A pedagógus szempontjából lényeges, hogy a szerepkiosztás legyen személyre szabott, illetve választható.

Kiemelt módszertani szabály, hogy ne osszuk ki olyan szerepet egy tanulóra, amelybe gyakran belekényszerül a valóságban is, vagy éppen ő az egyetlen, akire igaz lehet a történet – főleg negatív aspektusból. Legjobb megoldás, ha egy fiktív osztályt, vagy – ahogy a példában láttuk – egy ismert mese-karaktert használunk a történetünkhöz. Ez biztosítani tudja, hogy a szerepek kizárólag az adott szituációra legyenek érvényesek, és azokat ne vigyék a tanórán kívülre.

A szerepjátékban tegyük lehetővé mindenki részvételét. Ezt felső tagozattól kisebb csoportokban megvalósítva, párhuzamosan is megtehetjük. Ebben az esetben egy feladatlappal is segíthetjük a feldolgozást, amelyen az adott szituációra vonatkozó egyéni nézőpontok, vélemények, megoldási javaslatok leírása is megtörténhet. Alsó tagozatban inkább az osztály előtt történjen a szerepjáték, a pedagógus pedig közvetlenül irányítsa – akár kérdések segítségével is – a folyamatot.

A szerepjátékok kötelező módszertani eleme a megbeszélés. A megbeszélés során nagyon fontos a szabad véleménynyilvánítás lehetőségének megteremtése, az önálló gondolatok minősítés nélküli elfogadása. A kérdések segítségével mutassunk rá olyan különböző nézőpontokra, megoldási lehetőségekre, amely pozitív kimenetet biztosít. Készítsünk a módszerhez önmagunk számára kritikus kérdéseket, az adott probléma megoldását segítő megoldási stratégiákat, amelyet felhasználva felkészülten valósíthatjuk meg a módszert. Éljük egy szerepjáték közös modellezésével, akár vállaljuk be az egyik szerepet annak érdekében, hogy az újonnan bevezetett módszert megismerjék tanítványaink.

A szerepjátékok értékelésekor az egyik szempont a részvétel lehetőségének ellenőrzése. Törekedjünk rá, hogy mindenkinek engedjünk teret a véleménynyilvánításra – ennek nyomán követését segítheti egy ellenőrző lista.

## Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista

# 16

## PROJEKTEK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

„A projektek [...] olyan komplex feladatok, amelyekben gyakorlati problémát oldanak meg a tanulók önállóan, egyedül vagy csoportban, s munkájuk eredménye különböző produktumokban jelenik meg.” (Golnhofer, 2003, 403. oldal)

Az **egyéni projekt** a tanulók önálló tervezését és megvalósítását igénylő feladatok, amelyek a kitűzött tanulási cél érdekében tipikusan több órán keresztül, illetve tanórán kívüli tevékenységek segítségével valósulnak meg.

A **csoportos projektek** során a diákok általában egy olyan közös feladaton dolgoznak együtt, amihez mindenki az egyéni érdeklődésének, képességeinek, tudásának megfelelően illeszti a saját projektrészét, így segítve a közös munka elkészülését.

A projektpedagógia mint tanulásszervezési módszer az elmúlt évtizedben egyre jobban terjed az iskolákban, így a testnevelésben is. Ennek bizonyítékaként szolgálnak azok a projektek, amelyek *H. Ekler Judit* (2019) *A projektpedagógia alkalmazási lehetőségei a testnevelésben* című könyvében is megjelennek. A folyamatot segítették azok a kezdeményezések, amelyek projektnapok vagy projekthét segítségével időlegesen kiszakítja az iskolákat a hagyományos tananyagfeldolgozási formákból, és projektprogramok segítségével színezik az iskolai hétköznapokat.

A projektek előkészítése és megvalósításának folyamata több szakaszra bontható.

Ezek:

- a projekt céljának, témakörének és az elérendő tanulási céloknak a meghatározása;
- a projekt tartalmi felbontása, a szükséges erőforrások, eszközök meghatározása;
- a tanulócsoporthoz megszervezése, a feladatok megbeszélése;
- a projekt kivitelezése a gyűjtéstől a produktum összeállításáig;
- a projektmunka bemutatása;
- a projektmunkák értékelése.

A projektfejlesztés folyamatában az előrehaladás dokumentálására alkalmas megoldás a **projektnapló**. A projektnapló segítségével egyénileg, csoportonként vagy osztályszinten gyűjthetők össze a tapasztalatok, a felmerülő problémák, de ebben a naplóban történhet az adott projektóra előrehaladásának rögzítése, a lezárt és az elvégzendő feladatok jelölése. Ahogy más módszerek esetében, a projekteknel is hasznos az online vezetett projektnapló, ahol a csoportok számára nyilvánosan követhető a projektfejlesztés folyamata.



Gyakori projekttemakörök a testnevelésben a következők:

- a bemelegítés;
- a testmozgás egészségügyi jelentősége;
- egyéni és csoportos fittségi tervezés;
- sportági tartalomfeldolgozás (történet, szabályok, felkészülés, technikák, taktikák, játékok, versenyek, szabadidős felhasználás, világversenyek);
- olimpizmus,
- tánc;
- bajnokságok, versenyek szervezése;
- önkéntesség a sportban;
- tudományos kutatási projektek;
- a sportszerűség jelentősége.

A projektek egyik sajátossága, hogy az túlmutathat a tantárgyi kereteken, ezzel pedig keresztintantervi jelleget ölthet.

A projekt zárásaként a tanulók és a pedagógus közösen, mindenkinek egyenlő esélyt adva bemutatják a projektek eredményeit.

### Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- pontrendszer
- értékelőskála
- értékelőtábla

### Felhasznált irodalom

Golnhofer Erzsébet (2003): A pedagógiai értékelés. In: Falus I. (szerk.): *Didaktika (Elméleti alapok a tanítás tanulásához.)* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

H. Ekler Judit (2019): *A projektpedagógia alkalmazási lehetőségei a testnevelésben.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

# 17

## ESEMÉNYFELADATOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

Az **eseményfeladatok** tipikusan egy tanóra alatt megvalósítható, elsődlegesen valamilyen motoros tevékenységet magukban foglaló feladatok, amelyben a tanulónak egy, az adott tanegységhez kapcsolódó problémát kell megoldaniuk. A problémamegoldás szükségéből fakadóan a feladatok nyílt végűek, vagyis nagyfokú egyéni kreativitás és önállóság is társul hozzájuk.

Az egyéni, páros vagy csoportos eseményfeladatok célja, hogy bizonyos tudáselemeket integráltan jelenítsenek meg visszajelzést adva a tanulónak és a pedagógusnak egyaránt az adott ismeret vagy mozgásos tartalom alkalmazásképes tudásszintjéről.

Az eseményfeladatok értékelésére történő tanórai felkészülés során tehát egy adott probléma megoldását várjuk el a tanítványainktól, méghozzá az addig (előző órákon) tanultakra építve.

A megvalósítása alapvetően kétféleképpen történhet.

1. A diákok az eseményfeladatot az óra elején szóban vagy írásban megkapják, amely alapján megtervezik a gyakorlásukat, majd egy meghatározott gyakorlási idő elteltével bemutatják azt. A tartalmi elemeket ebben az esetben az adott órán kell összeállítaniuk.
2. Az eseményfeladathoz szükséges tartalmi elemeket a korábbi órákon már megtanulták, amelyeket ezt követően egy addig ismeretlen szempontsor alapján (ez kívánja a problémamegoldást) kell a tanórán produktummá alakítaniuk.

Mindkét esetben elvárás, hogy a tanulók tudják, hogy a feladat bemutatással zárul, amely segítségével értékelhetővé válik a tevékenységük. Ennek a tanulásértékelési módszernek ugyanis az a jellemzője, hogy a korábban megtanult ismeretek, készségek birtokában azok autentikus alkalmazását, összekapcsolását várja el. Ebből fakadóan az értékelés alapját jelentő feladatnak többféle megoldás mentén is megvalósíthatónak és összekapcsolhatónak kell lennie. A feladat megtervezését és összeállítását a tanulók végzik (egyénilen vagy csoportokban), ezért kognitív és affektív tanulási elemek egyaránt megjelenhetnek a módszerben.

Az eseményfeladatok tervezését és összeállítását a tanulónak előzetes kritériumok mentén kell megoldaniuk, amelyek egyben az értékelési szempontokat is jelenteni fogják.

Kiemelendő, hogy az eseményfeladatokra történő felkészülés – még ha egy órán belül is történik – ugyanolyan jelentőségű, mint maga a végeredményként kapott teljesítmény, amit mindig figyelembe kell vennünk. A felkészülés során a megfigyelési tevékenységgel már kiszűrhetők azok a félreértések vagy hibák, amelyek nem a kívánt célhoz vezetnek. Kövessük tehát nyomon a felkészülés folyamatát!

Tipikus példái az alsó tagozatos testnevelésben a:

- hely- és helyzetváltoztató, illetve manipulatív mozgássorok összeállítása és megtanulása (zenére);
- akadálypálya-tervezés és -megvalósítás különböző mozgásformák felhasználásával;
- játékmódosítás vagy önálló játéktervezés és -megvalósítás.

A felső tagozatban és középiskolában jellemző példái:

- a torna vagy tánc jellegű feladatsorok elsajátítása;
- zenés gimnasztika részek összeállítása és begyakorlása;
- bemelegítő gyakorlatsorrészek összeállítása és megtanulása;
- játékkalkotási vagy játékmódosítási feladatok megoldása;
- bizonyos sportágak technikai vagy taktikai helyzeteinek megoldása, megoldási sémák bemutatása;
- különböző fittségi összetevők fejlesztését célzó gyakorlatsorok megtervezése és végrehajtása.

A módszer kiválóan használható egyéni, páros és társas feladatok tervezésére és megoldására, amivel a kreativitás, kooperáció és kommunikáció testnevelésórai megjelenését támogatjuk.

Az eseményszerű feladatok értékelhetők közvetlenül az órán, illetve videófelvétel segítségével később is. Az értékelést adhatja a pedagógus, értékelhetnek a társak vagy önértékelés is megvalósulhat.

Az egyszerűbb eseményfeladatok fejlesztő, az összetettebbek szummatív értékelési célokkal is megvalósulhatnak. A szummatív értékelés érdekében a záró értékelési feladat(ok)at érdemes több eseményfeladatra bontani, amelyek a záró értékelés építőköveit adják.

### **Javasolt adatgyűjtési eljárások**

- ellenőrző lista
- pontrendszer
- értékelőtábla

## MELLÉKLET 17.1. – ESEMÉNYFELADATOK

Az alábbi táblázat egy eseményfeladat problémamegoldást és csoportos együttműködést igénylő leírását tartalmazza. A minta a tanulók számára kiosztott feladatlap, amellyel párhuzamosan egy ellenőrző listát is készíteni kell, amelyen jelölni lehet, hogy mely értékelési kritériumok valósultak meg az egyes bemutatásokkor.

A minta tartalmilag szabadon alakítható.

<b>Eseményfeladat: Kézilabda taktikai alapok – 2:1 elleni játékhelyzet megoldásainak bemutatása</b>	
<b>Témakör: Sportjátékok</b>	Dátum: 2020. 02. 15.
<b>Tanulási cél:</b> A tanuló tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (pl. 2:1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni.	
<b>Feladat:</b> Az elmúlt órákon tanultunk jónéhány alapvető, a kézilabda játékban használt technikai és taktikai elemet. A feladat során meg kell terveznetek egy olyan mozgássort, amelyben legalább három különböző támadótaktikai megoldással, 2:1 elleni játékot valósítotok meg. A kisjátékot a bójákkal kijelölt területeken gyakorolhatjátok mindkét támadási irányba.	
<b>A feladat során a következő szempontokra kell figyelnetek:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mindhárman legyetek védő szerepkörben is!</li><li>2. A védő törekedjen a labdaszerzésre!</li><li>3. A támadók törekedjenek a védőn történő túljutásra!</li><li>4. A három különböző megoldást közvetlenül egymás után, szinte összefűzve kell begyakorolni, ezért a szerepcseréket is ki kell találnotok.</li></ol>	
<b>A feladat megoldásához használjátok a következő lehetőségeket:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tervezzétek meg és rajzoljátok le a feladatlap hátuljára a 3 különböző megoldást!</li><li>2. Egyeztetek meg, hogy ki mikor lesz védő és támadó!</li><li>3. Használjátok azokat a taktikai elveket, amelyeket tanultunk a 2:1 elleni kisjátékok során!</li><li>4. Először külön-külön gyakoroljátok be a 3 megoldást, majd fűzzétek össze egy gyakorlattá!</li></ol>	
<b>Az értékelés bemutatással, az alábbi kritériumok mentén, ellenőrző listán történik (megvalósult / nem valósult meg):</b> <ol style="list-style-type: none"><li>a) A 3 különböző megoldás jól felismerhető a támadók szempontjából.</li><li>b) A támadók megfelelően reagálnak a védő helyezkedésére.</li><li>c) A 3 megoldást közvetlenül egymás után mutatjátok be.</li><li>d) Mindenki tudja, hogy mikor melyik szerep lesz az övé.</li></ol>	
Ha kérdésetek van, bátran forduljatok hozzám!	
Jó munkát!	

# 18

## HÁZI FELADATOK – MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A **házi feladatok** olyan mozgással, olvasással vagy írásban megoldható feladatok, amelyeket a diákoknak általában az iskolán kívül (de mindenképpen tanórán kívül) kell megoldaniuk.

A házi feladatok szerepével kapcsolatban jelentős vita bontakozott ki a hazai és nemzetközi szakirodalomban. Egyesek szerint a rendszeres házi feladat jelentősen hozzájárul a tanulók motiváció- és érdeklődésvesztéséhez, és negatívan befolyásolja a családi légkört (lásd Kohn, 2006; Bennett és Kalish, 2007). Mások szerint a házi feladatok jelentős mértékben hozzájárulnak a magasabb tanulói teljesítményhez, amelyet kutatások is igazolnak (Cooper és mtsai., 2006). Az „egészséges” mértékű házi feladatok módszertani beépítésével kapcsolatban *Marzano* és *Pickering* (2007) az alábbi általános – kutatásokon alapuló – elveket javasol figyelembe venni:

1. A házi feladatot célszerűen jelöljük ki. Ez azt jelenti, hogy olyan tartalmakat, készségeket gyakoroltassunk, ismertessünk meg, amelyeket a tanítványok önállóan is képesek feldolgozni. Tegyük lehetővé, hogy a házi feladat minél inkább be tudja kapcsolni az egyéni érdeklődést, amihez érdekes feladatokra van szükség.
2. Olyan házi feladatot jelölünk ki, amelyet biztosan képesek megcsinálni a tanulók. Mind mennyiség, mind nehézség szempontjából teljesíthető legyen, ugyanakkor kihívást is jelentsen.
3. Megfelelően vonja be a szülőket a tanulásba. Ne igényelje, hogy a szülők tanárként lépjenek föl, vagy a feladatok állandó ellenőreiként jelenjenek meg.
4. A házi feladatokkal töltendő időkeret a minimálisan szükséges legyen, és ne vegyen el sok időt a családi élettől.

A testnevelésórák kapcsán a házi feladatok nem szokványos feladatok. Nem ismerünk olyan hazai kutatást, amely azt vizsgálta volna, hogy a házi feladatok mennyire elterjedtek. Saját tapasztalataink szerint a pedagógusok egy része él a házi feladat lehetőségével. Ennek hatékonysága azonban figyelembe véve az oktatási folyamatba ágyazottságot és a tanulást támogató szerepet, erősen kérdéses. A nemzetközi szakirodalom is mostohán bánt eddig ennek a területnek a kutatásával. Az egyik kutatási kérdés, hogy a pedagógusok milyen arányban alkalmazzák a módszert. *Hill* (2018) szakirodalmi feldolgozásából jól látszik ennek a területnek az ellentmondásossága. A legkevesebb alkalmazási gyakoriságot, 17%-ot talált *Burt* (2012), azonban *Mitchell* és mtsai. (2000) középiskolai tanárok körében 80% fölötti gyakoriságról számoltak be.

A tanulók testnevelési házi feladattal kapcsolatos attitűdje is igencsak különböző lehet. Ha már az iskola első időszakában megszokottá válik, hogy időnként a testneveléssel összefüggésben is jelentkezhessen házi feladat, sokkal kedvezőbb attitűdök alakulnak ki. Ez különösen igaz, ha a feladatokat élvezik a tanulók, érdekesek számukra és sikeresen teljesíthetik azokat. Ettől eltérő környezetben a házi feladatok teljesítése, és a velük szembeni negatív attitűd jól érzékelhető, főleg a középiskolásoknál. Egy kutatásban például *Pantanowitz* és mtsai. (2011) azt tapasztalták, hogy a középiskolások mindössze 4%-a végezte el a kijelölt összes házi feladatot, továbbá 53%-uk egyetlen feladatot sem végzett el. Egyes tanulók szerint a házi feladat testnevelésből értelmetlen, mások szerint egyszerűen „hülyeség” (*Smith* és *Madden*, 2014). A házi feladatot vizsgáló tanulói vélemények rávilágítanak arra a problémára, miszerint a testnevelést nem tekintik azonos súlyú tantárgynak, mint a közismereti tárgyakat. Ebből fakadóan a házi feladatot gyakran jelentőség nélküli, fölösleges tevékenységnek tartják.

A leggyakoribb házi feladat-típusként Hill (2018) a kutatások összegzéseként a fizikai aktivitást fokozó tevékenységeket (aktív házi feladat) és az ismeretszerzést jelölte meg. Nem ismerünk olyan kutatást, amely a házi feladatként adott mozgáskészségek gyakorlásának hatását vizsgálta volna.

A kutatások ugyanakkor konzekvensen alátámasztják, hogy a fizikai aktivitásra építő házi feladatok növelni képesek az általános fizikai aktivitási szintet (lásd pl. Duncan és mtsai., 2011).

A házi feladatok egyik sarkalatos pontja, ha azt érdemjeggyel kívánja a pedagógus értékelni. Ezzel kapcsolatban lényeges, hogy jogszabályi értelemben a házi feladatnak nincs külön szabályozása. Az iskola pedagógiai programjában meg kell határozni az otthoni felkészüléshez előírt írásbeli és szóbeli feladatok meghatározásának elveit és korlátait. Ennek megfelelően a házi feladatot az értékelés részévé tehetjük, aminek megfelelően annak hiányát is számonkérhetjük. Az a nézőpont azonban, amellyel az érdemjegyet, mint a feladat elkészítésére kényszerítő eszközt alkalmazzuk, pedagógiailag helytelen. A házi feladatnak **a tanulást segítő, megerősítő, ellenőrző funkciója van**, nem pedig elrettentő, attitűdromboló szerepe. Ehhez a feladatok mennyiségét és jellegét körültekintően kell megválasztani.

Javasoljuk, hogy a házi feladatokra közvetlenül ne adjunk érdemjegyet, hiányára a pótlás mindenkori lehetőségével tekintsünk. A pontokban gondolkodó értékelési rendszerben a házi feladatok teljesítése járuljon hozzá az adott tanegység összpontszámához (akár külön kezelt bónuszpontokként), de ne legyen meghatározó eleme a végső osztályzatnak.

### JAVASLATOK, PÉLDÁK A HÁZI FELADATOKRA

- Kövesd nyomon az okostelefonoddal/-óraddal vagy aktivitásmérőddel a napi mozgásmennyiséged! Mikor vagy a legaktívabb, mikor a legkevésbé aktív? Mennyi a napi és a heti lépésszámod? Hány métert mozgottál a héten?
- Keresd meg online térképen a hozzád legközelebbi olyan tereket, ahol mozogni tudsz! Ez lehet közpark, kondipark, játszótér, sportpálya, uszoda, fitneszterem. Jelöld be a térképen, hogy a lakóhelyedtől milyen útvonalon tudod megközelíteni őket!
- Menj le a folyópartra/tópartra a hétvégén! Gyűjts össze 30 db lapos kavicsot, és tanulj meg „kacsázni”! Hány pattanással tudtad a kavicsod eldobni az egyik és a másik kézzel? Miben más ez a dobásforma, mint a kislabdadobás? Csinálj fotót vagy videót a dobómozdulatról, és írd le a dobás jellemzőit!
- Ugróiskolázz! Találj ki egy érdekes ugróiskolát, rajzold meg krétával, és írd össze 10 különböző feladatot hozzá! Gyakorold be, és ha van rá lehetőség, akkor tanítsd meg valamelyik családtagodnak vagy ismerősödnek! Írd le, milyen tapasztalatokat szereztél, miközben tanítottad a feladatot!
- Keress egy internetes videómegosztón három számodra nagyon érdekes sportversenyt! Képzeld el, hogy újságíró vagy, és a három versenyről kell tudósítanod! Maximum 1 oldalban írd meg egy újságcikket a 3 versenyről! Választhatsz olyan megoldást is, ahol diktafon segítségével szóban tudósítasz vagy videó segítségével televíziós adást készítesz. Az időkereted maximum 2 perc.

A diákok számára érdekes és hasznos délutáni időtöltést jelent, ha alkalmasszerűen megfigyelik saját mozgásos viselkedésüket az iskolán kívüli időszakban. A melléklet táblázatában egy, a mindennapos testmozgást nyomon követő, aktivitási napló példája látható. A módszert a fittségoktatási folyamat részeként célszerű alkalmazni.

A házi feladatok tartalmának természetesen csak a fantázia szab határokat. Az internet, a digitális eszközök felhasználása további lehetőség, hogy a testnevelésóra tananyagához illeszkedő, önállóan vagy a családdal együtt is megoldható, megvalósítható feladatokat találjunk ki.

Ne feledjük! A házi feladat alapvető funkciója, hogy támogassa az adott tananyag elsajátítását, mélyebb megértését, amit érdekes, teljesíthető és a mindennapi életben is értelmet nyerő feladatok segítenek.

## MELLÉKLET 18.1. – FIZIKAI AKTIVITÁSI NAPLÓ – HÁZI FELADAT

### Üres táblázatsablon

#### AKTIVITÁSI NAPLÓ

TÉMAKÖR: Mozogj minden nap! – Házi feladat

Neved: .....

Osztályod: .....

Feladat:

1. Minden este, lefekvés előtt gondold végig, hogy mit sportoltál, mozgtál az iskolán kívül aznap.
2. Ha egy adott testmozgással legalább 20 percet töltöttél, akkor tegyél egy mosolygós arcot a megfelelő helyre.
3. Hétfőn beszéld meg a szüleiddel ezt a feladatot, és minden nap, a nap végén közösen töltsétek ki a naplódát!
4. Törekedj rá, hogy minden nap legalább 60 percet tölts aktív testmozgással!

Tevékenység	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
játszótér (mászókák)							
fogócska							
séta/túrázás							
futás							
roller/bicikli							
görkori/gördeszka							
foci/kidobó							
kosárlabda/ célbadobás							
tollas/tenisz							
pingpong							
úszás/strandolás							
tánc							
ugrókötél/ugróiskola							
sportedzés							
egyéb							

Aláírásod: \_\_\_\_\_