

Mindennapos testnevelés és sport a gyakorlatban, a testi és lelki egészségre nevelés hétköznapi technikái az óvodától a középiskoláig - az új nemzeti alaptanterv alapján

(Alapítási engedély száma: 957/55/2013)
(Nyilvántartási száma: D/1752/2013)

A továbbképzésen résztvevők gyakorlatokkal és módszerekkel ismerkedhetnek meg a mindennapos testnevelés és sport valamint a testi és lelki egészségre nevelés megvalósításához az óvodától a középiskoláig az új nemzeti alaptanterv alapján. A továbbképzésen résztvevők olyan gyakorlatokkal, módszerekkel és mintákkal ismerkedhetnek meg, ami a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését segíti. A képzés vezetője által bemutatott és a csoporttal közösen végzett gyakorlatok során élményszerűen sajátíthatnak el a mindennapos testnevelés megvalósítását segítő gyakorlatokat.

A mindennapos testnevelés és sport a testi és lelki egészség megőrzése az óvodás kortól a középiskolás korig kiemelt hangsúlyt kapott az új nemzeti köznevelési törvény alapján, ez is indokolja a képzés létjogosultságát, hiánypótlást szolgáló szerepét.

A képzés 12 óra elméletből és 18 óra gyakorlatból áll, ahol előadói vezetéssel gyakorolhatják be és sajátíthatják el a mindennapos testnevelés hétköznapi praktikáit egyénileg, kis- és nagycsoportban, játék valamint játékos és humoros feladatokon keresztül.

A továbbképzés célja:

Cél, hogy a résztvevők szerezzenek elméleti és gyakorlati ismereteket a mindennapos testnevelés és sport valamint a testi és lelki egészségre nevelés megvalósításához az új nemzeti alaptanterv célkitűzései alapján.

Cél, a résztvevők számára olyan módszertani segítségnyújtás, ami a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését segíti.

Cél gyakorlati minták és módszerek bemutatása az alábbi területekre vonatkozóan:

- az élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáláshoz,
- a rendszeres öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra neveléshez,
- az önismertre, saját testkép megismerésére, a testtudat kialakítására neveléshez,
- a sportoláson keresztül az etikára, küzdeni tudásra, siker orientáltságra, stressz- és monotónia-tűrésre neveléshez,
- a társas készségekre, együttműködésre, közös célokért küzdelemre neveléshez,
- a „népbetegségek” megelőzését célzó mozgások és testedzést segítő gyakorlatokhoz,
- a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztéséhez, a fittség szervi megalapozásához,
- a motorikus cselekvésbiztonság, motoros tanulás, mozgáskészség fejlesztéséhez,
- a fitnesz és edzettségi szint fejlesztéséhez.

A továbbképzés végére teljesítendő tartalmi követelmények:

A képzés végére a résztvevő ismerje a mindennapos testnevelés és sport valamint a testi, lelki egészségre nevelés megvalósításához szükséges hétköznapi technikákat, a mindezek megvalósításához szükséges gyakorlatokat és módszereket az alábbi területekre vonatkozóan:

- élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializálás,
- rendszeres öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra nevelés,
- önismeretre saját testkép megismerésére, testtudat kialakítására nevelés,
- sportoláson keresztül etikára, küzdeni tudásra, siker orientáltságra, stressz- és monotónia-tűrésre nevelés,
- társas készségekre, együttműködésre, közös célokért küzdelemre nevelés,
- „népbetegségek” megelőzése,
- kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a fittség szervi megalapozása,
- motorikus cselekvésbiztonság, motoros tanulás, mozgáskészség fejlesztése,
- fitnesz és edzettségi szint fejlesztése.

A tanfolyam a következő egységekből áll:

Tanfolyami egység	Az egység témája
1. egység (0,5 óra)	Ismerkedés, bemutatkozás: A program felépítése és a követelmények ismertetése. Csoportszabályok rögzítése, előzetes elvárások megfogalmazása.
2. egység (1 óra)	A mindennapos testnevelés és sport, a testi, lelki egészségre nevelés gyakorlati megvalósításának alapelvei, az új nemzeti alaptanterv célkitűzései: A jogszabályi változás és annak hatása a hétköznapi pedagógiai munkára, a mindennapos testnevelés és sport gyakorlati megvalósítása az óvodától a középiskoláig.
3. egység (6 óra)	A mindennapos testnevelés és sportolás, fizikai aktivitás elérése minden tanuló számára: mindennapos testnevelés és sportolás, fizikai aktivitás elérésének hétköznapi gyakorlata minden tanuló számára. Az élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializálás a mindennapos testnevelés során. Az önismeretre saját testkép megismerésére, a testtudat kialakítására nevelés.
4. egység (2 óra)	A mindennapos testnevelés és sportolás, testi, lelki egészségre nevelés megvalósulását segítő gyakorlatok, módszerek: A "népbetegségek": túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szenvedélybetegségek megelőzését célzó mozgások és testedzést segítő gyakorlatok.
5. egység (3 óra)	A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a fittség szervi megalapozása a mindennapos testnevelés során: A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a fittség szervi megalapozásának lépései. A motorikus cselekvésbiztonság, motoros tanulás, mozgáskészség fejlesztése a mindennapos testnevelés során.
6. egység (2,5 óra)	A fitnessz és edzettségi szint fejlesztésének lehetőségei: A fitnessz és edzettségi szint fejlesztése: természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, testtömeg index számítása, helyes táplálkozás, egészségmegőrző szokásrendszer kialakítása.
7. egység (3,5 óra)	Sportági készségek kialakítása, fejlesztése: Technika - taktika fejlesztés, gyakorlatok bemutatása. Testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése. mindennapos testnevelés mérés-értékelése.
8. egység (2 óra)	Szabadidős, diák és versenysport a mindennapos testnevelés során: Szabadidős-, diák- és versenysportban való részvétel lehetőségei a mindennapos testnevelés és sport során. Játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek.
9. egység (2 óra)	Személyiségfejlesztés, szociális és emocionális képességek fejlesztése, erősítése: Személyiségfejlesztés, szociális és emocionális képességek fejlesztése, erősítése: siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás, az együvé tartozás erősítése.
10. egység (2 óra)	Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése: Az egészségtudatos szemlélet kialakításának lehetőségei óvodától a középiskoláig.
11. egység (5 óra)	Hétköznapi testi, lelki, egészségmegőrző és frissítő gyakorlatok: Légző gyakorlatokkal hogyan tudjuk befolyásolni testünk, szervezetünk működését? Hogyan tudjuk a mindennapos testnevelés során keringésünket nyugalomba helyezni vagy serkenteni? A zsírégetéshez szükséges pulzusszám elérésének és szinten tartásának praktikái a mindennapos testnevelés során. Az agyféltekék mozgással történő aktivizálása. Ülésben, járásban végezhető egyszerű gyakorlatok.
12. egység (0,5 óra)	Tanfolyam zárás: A hallott ismeretekhez kötődő tapasztalatok összegzése, megvitatása. A saját pedagógiai tevékenységből származó tapasztalatok, példák, párhuzamok megosztása, kiemelése.

A tanúsítvány kiadásának feltétele: az összóraszám legalább 90%-án való aktív részvétel, valamint a záródolgozat elkészítése.

A feladat: A résztvevő elkészít egy a mindennapos testnevelés és sport, a testi és lelki egészségre nevelés megvalósulását segítő projekttervet, mely intézményükben alkalmazható, minimum 5, maximum 10 A/4 oldal terjedelemben arra az óvodára, általános és/vagy középiskolára, valamint korcsoportra kidolgozva, ahol a képzésben résztvevő tanít.

A projektterv az alábbi választható témák egyike lehet:

- „népbetegségek” megelőzése,
- kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a fittség szervi megalapozása,
- motorikus cselekvésbiztonság, motoros tanulás, mozgáskészség fejlesztése,
- fitnesz és edzettségi szint fejlesztése,
- sportági készségek kialakítása,
- testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése,
- szabadidős-, diák- és versenysportban való részvétel lehetőségei,
- személyiségfejlesztés, szociális és emocionális képességek fejlesztése,
- preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése.

Értékelési szempontok: megfelelés a formai szempontoknak: minimum 5, maximum 10 A/4 oldal terjedelem. Megfelelés a tartalmi szempontoknak: a projektterv tartalmazza a továbbképzésen bemutatott elméleti ismereteket, módszertant. A választott módszerek megfelelnek az tanulók életkori sajátosságainak.

A dolgozat **beadásának határideje:** a képzés zárását követő 8. munkanapig

A jelentkezés feltételei: egyetemi vagy főiskolai szintű, bármely szakos pedagógus végzettség.

Tájékoztatjuk, hogy a tanfolyam elvégzése után a tanúsítvány kiállítása munkakör betöltésére, tevékenység folytatására önmagában nem jogosít!

A tanfolyammal kapcsolatban bővebb felvilágosítás Ali Györgytől kérhető az OKKER Oktatási Zrt. 06-1/270-3473-as telefonszámán, vagy e-mailen iroda@okker.hu