

ről szó van. Helyes, ha a munka megindításakor felolvassuk Ady: A Tűz csiholója c. versének a következő sorait: „Csak akkor születtek nagy dolgok, (Ha bátrak voltak, akik mertek... (Az első emberi bátorság) Áldassék: a Tűz csiholója...” (táblára).

1. Az őskor embere döntően hozzájárult az emberi műveltséghez

Feltalálta a tüzet; süttő-főzőt, melegedtet, ércet olvasztott, csónakot vájt stb. —  
— Kőbaltát, lándzsát stb. készített.

Varrt, font, szőtt, ruhát készített; házat épített, rajzolt...

Állatot tenyésztett; kutyával vadászott; lovagolt stb.

Legyőzte a vizet: tutajt, csónakot, hajót, hálót stb. csinált.

Isteneket teremtett; sírba temetkezett, varázsolt, dalolt stb.

Mi maradt a következő korban élő népeknek?

2. Az ókori Kelet népei továbbfejlesztették a műveltséget

Megalapozták a tudományt: csillagászatot, mértant stb.

Irodalmat teremtettek; iskolába jártak stb.

Megvetették a művészetek alapját: építettek, követ faragtak szobornak, oszlopnak; festettek; téglát, cserépet égettek.

Kigondolták az írást, papírt készítettek hozzá stb. stb.

3. A görögök különösen a művészetek terén alkottak halhatatlant

(a tanulók sorra veszik a művészeti ágakat, de megemlítik a gondolkodás művészetét, a tudományokat is stb. Felsorolhatják, képen bemutathatják a görög műveltség fennmaradt emlékeit; egy-egy szép mondat engedjünk elmondani).

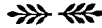
2. A rómaiak átvették és továbbfejlesztették a görögök műveltségét.

(hasonlóan folyik itt is a bizonyítás, de ki kell domborodnia a latin írás, az építészet, a jogtudomány, az államszervezés művészetének stb.)

III. Lezárásként, ha mód van rá, levetíthetjük Az ókor hét csodája c. filmet.

H. f. Versenyre készülés, egyénenként, padsorokként.

Turai Kálmán



## A KISLABDAHAJÍTÁS MÓDSZERÉNEK OSZTÁLYONKÉNTI ALKALMAZÁSA A GERELYHAJÍTÁS TÁVLATI OKTATÁSÁNAK MEGFELELŐEN:

### I—IV. OSZTÁLY

Az általános iskolák számára kiadott 1962. évi Tanterv és Utasítás testnevelésre vonatkozó részének: „Dobás és fogásgyakorlatok” I—IV. osztály, módszeres feldolgozása által szeretném az alsó tagozatban dolgozó kartársak, szakosok és nem szakosok, munkáját megkönnyíteni a jelenlegi kislabdadobás fokozatok ismertetésével.

A dobás vagy hajítás az ember legtermészetesebb mozgásai közé tartozik. Kezdetből fogva mint a mindennapi élelem beszerzésének és egyúttal mint az elejtendő állatok és az ellenséges érzületű emberek elleni harc eszközeként szerepelt. Ilyen értelmű jelentősége a technika fejlődésével egyre kisebbedett és jelenleg már csak mint testnevelés és sportmozgás képezi a testgyakorlatok atlétikai részének egyik legfontosabb csoportját, és mint ilyen, jelenti a sokoldalúságra való törekvés által oktatásunk nélkülözhetetlen tényezőjét.

Talán éppen természetessége miatt gyakran nem tulajdonítanak neki megfelelő figyelmet, hiszen: ki az, aki dobni vagy hajítani ne

tudna? Különösen, ha nem városi gyerekekről van szó, akiknek lényegesen kisebb lehetőségeik vannak, mint pl. a falusi vagy éppen tanyán élő társaiknak.

Úgy kell azonban ezt is vennünk, mint a helytelen és a helyes magyar beszédet és írást. Mindkettő érthető, csak a helyes megtanulása nélkül, amely az alapterakást jelenti, a töretlen, folyamatos továbbfejlődés nehézkes és a kitűzött cél elérését időben lényegesen meg fogja hosszabbítani. Ami a dobókészséget illeti, már így is egy eléggé beidézett mozgást kapunk mindjárt az alsó tagozat kezdetén az ügyesebbeknél, amelynek helyesbítése, csiszolása nem sokkal jelent kevesebbet, mint a járatlanok újra való megtanítása. Egyedül a dobóerő az, amelyik lényeges pluszként mutatkozik, mint döntő különbség, a gyakorlottak és gyakorlatlanok között az oktatás folyamán az új, a helyes dobmozgás kivitelezésében.

Éppen a fentiek miatt szükséges feltétlenül egy olyan távlati módszeres eljárás ismerete, amely már eleve kiküszöböli a helytelen to-

vábbfejlődését, sőt annak egyre szűkebb területre való szorítása által a helyes, a lényeges mozzanatok egységes egészé formálását teszi lehetővé. Törekedjünk tehát a távlati szempontból is helyes mozgás fokozatos építgetése által a jó erősítésére, amely a már meglévő rosszat, mint beidegzettet lassan ugyan, de biztosan háttérbe fogja szorítani, majd végleg elnyomja.

Legyen ebben az esetben távlati célunk a gerelyhajítás, és függetlenül attól, hogy ki jut el odáig, oktassuk úgy a kislabdahajítást, mintha mindenkiből gerelyhajítót akarnánk nevelni. Járjunk el tehát ugyanúgy, mint a többi tantárgynál, feltételezve a továbbtanulási lehetőségét. Itt, ebben az esetben a továbbspportolását. Kettős feladatot teljesítünk ekkor. 1. A tantervi célkitűzés helyes megvalósítását. 2. Az esetleges sportigény fejlődésbeli kielégítését a választott sportág valamelyik számában. Vegyük tehát sorra az alsó tagozat osztályait és az ott alkalmazandó módszeres eljárásokat a kislabdahajítással kapcsolatban.

### I. osztály.

Itt még csak labdajátékok és játékos labdagyakorlatok szerepelnek, amelyeknek célja a labda gurítása és annak megfogása, tehát a labda mozgatásának és a fogáskészség kialakításának első lépései ezek. A tanult alkalmazása versenyszerűen a labdahordozó váltók formájában jelentkezik, ahol még csak a gyermek mozog főleg, a labda pedig csak mint társ és mint a váltás eszköze szerepel labdaátadás által. Fejlettebb formája már a labdával való bánásmódnak pl. a „Labdacica gurítással”, amely akadályok leküzdésével, a „cicák” kijátszásával köti össze a szerzett készségek kipróbálását.

### II. osztály.

Komoly előrelépést jelent az előzőkhöz viszonyítva a II. osztály tantervi anyaga, ahol új mozgáselemként jelenik meg a labdadobás. Először természetesen a kétkezes alsódobás felfújt labdával, de ezt már nyomon követi az egykezes felsődobás kislabdával, mégpedig egy meghatározott távolságra levő körbe vagy négyzetbe, amelynek átmérője 200—250 cm. Ez azonban már egy közbelső feladat, amelyet feltétlen meg kell előznie a kislabdahajítás módszeres felépítésének.

*Első feladat a labda fogásának megtanítása.* Mondottam a bevezetőben, hogy a gyermekkor dobálgatások eredményeképpen, főleg a szabadabb helyen lakók esetében, már találkoztunk az egyéni felfogásból eredő, de a régi célnak megfelelő hibával, amely a dobás eszközének tartásából származik. Ez

az eszköz a minél nagyobb távolság elérése érdekében főleg lapos kő vagy kavics. Ennek a levegőre való fektetése szintén három ujj fogásával történik, azonban a súly nagyobbik része a mutatóujjat terheli. Ez a fogás a nagyobb és kerek felületű kislabda esetében már nem célszerű. Két fogásforma közül választhatnak a gyerekek. Mind a kettőt tanítanunk kell, hogy ki-ki a neki legmegfelelőbbet alkalmazhassa majd.

1. A kislabdát az egymáshoz közelálló mutató és középső ujra helyezzük úgy, hogy az említett két ujj hátulról támassza meg azt. A többi ujj ugyanakkor oldalról teszi ugyanazt a fogás biztosítása érdekében. A kidobás pillanatában tehát a két hátul levő ujj fogja viselni a megterhelést. 2. A kislabdát három: mutató-, középső- és gyűrűsujj tartja, kettő csak biztosít most is. Az előbbihez viszonyítva tehát három ujjon oszlik meg a terhelés. Az előadódó arányok 2:3, 3:2 már indokolják is, hogy melyik mikor célszerűbb és miért?

Az első kisebb labda esetében a jobb, mert annak annak biztonságos tartásához a két ujj is elegendő és a súly is kisebb. A kislabdák mérete azonban többé kevésbé azonos, így nem is labdaméret. Hanem a gyerekek kezének nagysága és ereje a döntő az ujjak számát illetően. II. osztályú tanulókról lévén szó, kicsi gyerek kicsi kéz, én a második változatot tartom célszerűnek, amelyiknél szinte benne ül a labda a tenyérben, mintegy kis kosárban vagy fészekben. Ez az úgynevezett „sportfogás”, amely nemcsak biztonságosabb, hanem a három ujj közös erőfeszítése révén nagyobb-erő közlésére is képes a kidobás elvégzése pillanatában, amely szempont a kicsiknél szintén figyelembe veendő.

*Az oktatás menete.* Adassunk a felmentettek által, ilyenek minden osztályban vannak, mindegyik tanuló kezébe egy-egy kislabdát, és állítsuk fel őket a bemutatás és gyakoroltatás elképzelt rendjének megfelelően. Mivel a labdatartás oktatását nyomon fogja követni a labdahajítás első fokozata, célszerű az osztály létszámától, a terem nagyságától, ha teremben kezdjük az oktatást, és a rendelkezésre álló kislabdák számától függően egy-egy kétsoros vonalban felállítani a gyerekeket. Az utóbbi esetben ültessük le őket, ha a terem padlózatának hőmérséklete és tisztasága megengedi, hogy mindenki jól láthassa a magyarázattal összekötött bemutatást. A kislabdákat tetessük le a gyerekek lába elé vagy mellé, hogy a bemutatás és a magyarázat közben mindenki csak a tanítót figyelhesse. Ennek megtörténte után „Labdát fogj!” vagy „Vegyétek kézbe a labdát!” vezényszóra a labdát kívánt módon a kezükben tartjuk és ugyanezt csináltatjuk a tanulókkal is, miközben egyenként ellenőrizzük a

labdatartás helyességét. Ezt az eljárást mindkét tartás esetében alkalmazzuk.

Es most következnek a tényleges labdahajítás felépítésének első fokozata.

1. Kiinduláshelyzet: (a következőkben röviden csak kh.) mérsékelt harántterpeszállás, a dobókarral megegyező láb hátul. Testsúly arányosan mindkét lábon. Dobókar magastartásban előrenéző tenyérrrel, könyökben lazán nyújtottan. Törzs és a kar a merőleges egyenesben. Kislabda a dobó kézben, a másik kar természetes mélytartásban. Ez történik az „Elkészülni!” vezényszóra.

„Dobás!” felszólításra a már előzőleg bemutatott és elmagyarázott mozgáshoz hasonlóan a tanulók nekidobják kézben tartott labdáikat az 5–6 m távolságra elhelyezett svédlapok szélesebb lapjának vagy a terem fala alsó részének úgy, hogy a dobókar csak előre és felfelé végez mozgást és a *kidobást főleg csak a kéz csuklómozdulata biztosítja*. A röppálya a dobás természetének megfelelően lapos és felfelé irányuló főlsháló ág nélkül. A mozgás helyes végrehajtását nemcsak a bemutatás és a magyarázat hivatott elősegíteni, hanem a terem talajára lehelyezett padok is, amelyek célként is szerepelnek ebben az esetben.

A „Labdákért!” utasítására a tanulók kifutnak a dobóvonal mögül, és összeszedik a kidobott labdákat, majd azonnal visszaállnak a kijelölt dobó- vagy várakozásihelyre. Az utóbbiról akkor lehet szó, ha csoportonkénti osztályfoglalkozást alkalmazunk a nagyobb létszám vagy a kevesebb kislabda miatt. Időkihasználás szempontjából legcélszerűbb az együttes osztályfoglalkozás lenne, azonban ami az ellenőrzést és a hibajavítást illeti, a csoportonkénti osztályfoglalkozás előnyösebb a várakozási idő ellenére is, mert a várakozó tanulók társaik mozgását is megfigyelhetik. Ez pedig, mint szemléltetés, elősegíti a helyesebb és eredményesebb végrehajtás lehetőségét.

A kislabdahajítás első fokozatánál is jelentkezik már a gerelyhajítás távlati felépítésének egyik mozzanata, mégpedig a csuklóval való irányítása, vezetése a kislabdának, amely a gerelyhajításnál még kifejezettebb lesz majd. Ezt azonban különösképpen kihangsúlyozni nem kell még ekkor, legfeljebb csak megemlítjük a fokozottabb érdeklődés felkeltése céljából.

Ami főleg jellemzi ezt az első lépést, az elsősorban az együtteműség és a karral való végrehajtás. A törzs csak annyiban vesz részt benne, hogy kis előremozgással elkíséri a kart a dobás irányába a mozdulat lendületének megfelelően.

2. fokozat. Kh., mint az 1. pontban, de a dobókar vállból hátraengedett, amennyire a vállízület lazasága ezt megengedi. Hátsó

részútos magatartásnak is nevezhetném, bár a torna alapfogalmai szerint ilyen elnevezés nincs, de amint a példa bizonyítja, ilyen kartartás is lehetséges. Egyébként minden az 1. fokozat szerinti. Tekintet is a dobás célja felé irányuló. Különbség és pluszt jelent az előzőhöz viszonyítva a.) a kar mozgásának meghosszabbítása, amely az erőközlés útját növeli meg szinte a duplájára (gyerekeknek ezt mondani nem kell), és b.) a mozdulat kissé felfelé irányítottasága, amely a labda röppályáját módosítja a valóságoshoz egyre közeledően és ennek megfelelően a dobás távolságát is megnöveli. Célpontátelvezést kell tehát az oktátónak eszközölnie a cél messzebbre való állításával, mert a kislabdahajító mozgás felépítésének ezekben a fokozataiban mindenütt szerepelnie kell egy meghatározott célnak, amely a labdavezetés pontosságát és síkját is döntően befolyásolja. Nem véletlen az tehát, hogy a tantervi anyag is célbadobást ír elő mind a gyakoroltatás, mind a célbadobó egyéni és sportversenyek alkalmával, amely már a tanultak versenyzerű alkalmaztatását kívánja biztosítani.

Az 1. és 2. fokozat ugyanazon az órán tanítandó, mert egyébként a tanulók szinte ösztönösen rátérnek a 2. fokozatra is, amely az első fokozat rovására fog történni. Ugyanakkor elsikkad a 2. fokozat leglényegesebb része is, a fül mellett való vezetése a labdának. Helyette jelentkezik a tipikusan népies változata a mozgásnak, amely részútosan oldalt hátulról vezeti a szert előre, és amely éppen olyan hibás, mint a labdatartásnál említett szokás és amelyik egyáltalán nem felel meg a gerelyhajítás oktatása távlati tervének. Ez a hiba a helyes mozgás szempontjából a kislabdahajításnál esetleg még nem, de a későbbi gerelyhajításnál újra és újra visszatérő hibaforrásként fog megmutatkozni mind a gerely dobásokban való vezetése, mind a helyes erőközlés esetében. Itt kell tehát már megkezdeni a helyes, a célszerű dobómozgás kialakítását a szerzett hibák állandó javíthatásával, mégpedig a fokozatokban felépített, pontosan meghatározott mozdulatok különválasztott és folyamatosan összekötött végrehajtása által.

Még egy fokozat kívánkozik ide, hogy a II. osztály kislabdahajításra vonatkozó anyaga egyelőre lezárt, de ennek ellenére egységes egészter alkothasson. Ez pedig az előző kettő összekapcsolásából adódik. Éppen ezért ez már két ütemű gyakorlat és ennek megfelelően gyakoroltatása is történhet ütemtartással és ütemtartás nélkül. Tehát a következő lépésünk a

3a fokozat. Kh. teljesen megegyező az 1. pontban leírtakkal.

„Dobás 1!” vezényszóra a dobókart hátra kell vezetni a 2. p. helyzetéig.

„Kettő!” A dobókar elővezetése ugyanabban a síkban, tehát a dobás síkjában, amelyben a hátravezetés történt, és folytatólag kidobás.

A dobást elrendelő vezényszó két üteme között ellenőrizni kell a bemutatásnak megfelelő karhelyzetet, a kar mozgását hátra és előre és kidobás közben magát a végrehajtást. Az ütemtartásnak éppen ez a kimondott célja.

*3/b fokozat.* Az előző, szétválasztott mozgás folyamatossá megvalósítása úgy, hogy az ütemezés vezényszavait alkalmazom. Az elsőt lassabban, a másodikat rövidebben, a dobás előkészítésének és befejezésének jellege szerint. Az egész mozgás tehát kissé vontatott, csak a kidobás gyors a szer kezdősebességének biztosítása céljából.

*3/c.* Az előző gyakorlat azzal a különbséggel, hogy a gyerekek is mondják hangosan az ütemek számát a már hallottak szerint a tanító kíséretében. Az eljárás célja a tanulók hozzászoktatása a mozgás tempójához.

*3/d.* A 3/c fokozat ismétlése, de csak a gyerekek ütemezése által.

*3/e.* Az oktató „Dobás!” vezényszóval megindítja a mozgást és a gyakorlók összekapcsoltan hajtják végre a már eléggé beidegzett mozzanatokot.

A 3. pont különböző fokozatait már bele kell építeni az óra előkészítő részébe, természetesen labda nélkül. Van azonban valami, amelyről feltétlenül szólnom kell! Ez pedig a labda elengedésének pillanata. A célpont elhelyezésétől, magas vagy alacsony, a célpont távolságától és annak helyzetétől, vízszintes vagy függőleges, függően előbb vagy később kell a kislabdát kiengedni. Közelebb és mélyebben fekvő célpontok esetében hosszabb vezetés utáni későbbi „szabadítás”, magasabb és távolabbi célokra való dobásoknál pedig útban és időben rövidebb és a talajra képezetben húzott merőleges síkban történő elengedés a célszerű. Az erre vonatkozó magyarázatot mindig úgy és akkor kell megadni, amikor a célpont elhelyezése már megtörtént.

### III. osztály.

A tantervi anyag célba- és távolbadobásból tevődik össze. Az előbbi inkább teremben, az utóbbi pedig szabadban, udvaron valósítható meg. A II. osztályban tanultak átismétlése után folytassuk tovább a kislabdahajtás módszeres felépítését. Következik a 4. fokozat.

*4/a.* Kh. az 1. pont szerint, de a dobókar mellső középtartásban van lefelé néző tenyérben tartott labdával. A gyakorlat végrehajtása:

1. ütemre a dobókar fel-, majd hátravezetése a 2. pont szerinti kiindulási helyzetig.

2. ütemre a dobókart a hátravezetés síkjá-

ban visszük előre egészen a kidobás helyzetéig.

*4/b.* A 4/a pontbeli kétütemű gyakorlat folyamatos végrehajtása. Vezénylés és annak tempója a 3/b., c., d., e. pontokban leírtak szerint.

A 4/a és 4/b fokozatok jelentőségét a meghosszabbított labdavezetés növeli. Távlati szempontból a gerely test előtti helyzetből történő visszavezetésének tervszerű előkészítése, de még mindig a törzs igénybevétele nélkül.

Összefoglalva tehát az 1—4/b fokozat mozgásait, azokra különösképpen az jellemző, hogy a hajtás csak karral történik fokozatosan és tervszerűen meghosszabbított úton. Még a III. osztályban feldolgozandó, de az eddigiektől eltérő a következő fokozat.

*5/a.* Kh. mint az 1. pontban.

1. ütem: törzshajlítás hátra úgy, hogy a magastartásban levő kar a törzs meghosszabbítását képezi hátra és fölfelé.

2. ütem: a törzs erőteljes előrendítésével dobás.

A két ütem végrehajtása közben a törzs azonos síkban mozog hátra és előre, és az ezt követő kar csak befejezi a kislabda kidobását az előrekapódás által.

*5/b.* Az előző gyakorlat folyamatosan, ütemtartás nélkül a már eddig tanultak szerint: 3/b., c., d., e.

*6/a.* Kh. a 4/a felállási helyzete.

1-re: a dobókar felfelé és hátravezetése a dobás síkjában. A függőleges helyzetből a törzs már együtt halad a karral a hátrahajlás végső pontjáig, amikor a kar a törzs folytatását képezi.

2-re: a törzs megindítja a mozgást előre és azt követi a könyökben lazán nyújtott kar ugyancsak a dobósíkban. Az alig észreveszhető késés eredményeképpen a mozdulat befejezésekor a dobókar előrekapódik és szinte „kilövi” a kézben tartott szert, ebben az esetben a kislabdát.

*6/b.* A 6/a ismétlése a 3. pont fokozatai megtartásával.

Az 5/a., 5/b., 6/a., 6/b. pontok gyakorlatainak lényegét a következőkben szögezhetjük le.

1. A törzs bekapcsolódása a dobómozgásba.

2. A testsúly áttevődése a hátul levő dobólábra, majd visszahelyezése a támasztó lábbrarálépészerűen.

3. A balkar egyensúlyozó szerepe a mélytartásból való elmozdulás által szinte észreveszhetően, akaratunktól függetlenül.

### IV. osztály.

A tantervi anyag látszólag nem jelent többet az előző évihez viszonyítva a dobás- és

fogásgyakorlatokban. Mi azonban mégis továbbhaladunk és egy újabb mozdulattal bővíjük a tanulók ismeretkörét. Nézzük meg, mi az és miből származik? Ennek a megtaníttatása szorosan hozzátartozik a tantervi követelmények pontos teljesítéséhez.

Betartva a folytonosságot, következik a 7. fokozat.

7/a. A közepesnél nagyobb harántterpeszállás, de egy nyolcadfordulattal a dobókar felé, amely a kissé hátrahajlított és elfordított törzsből nyúlik vízszintesen hátrafelé. Testsúly a hátul levő dobólábon, a támasztó láb csak a biztos egyensúlyi helyzetet segíti elő a talajra való támaszkodásával. A bal kar a testtől elállóan szintén a statikus egyensúlyi helyzetet biztosítja. Tekintet a dobás irányába. *Ez az új kiindulási helyzet!*

1. ütem: a dobóláb sarkának kifelé fordításával a törzs dobóirányba való gyors fordítása, tehát jobbkézes dobónál balra. Mindkét láb nyújtott marad. A kislabdát tartó kar a fordítás következtében fölfelé emelkedve a fej vonalába kerül lazán nyújtott könyökkel a még mindig kissé hátrahajlott törzs meghosszabbításaként: 5/a 1. üteme.

2. ütem: gyors törzslendítés előre kidozással. A karmozgást szándékosan késleltetni kell a végső felgyorsítás érdekében: 5/a 2. ü.

7/b. Az 1. és 2. ütem folyamatos végrehajtása derékből való törzslendítéssel előre.

8/a. Kh. a 6/a pont szerint, de szintén

nyolcadfordulattal jobbra a dobósíktól. Dobókar mellső középtartásban.

„Dobás 1!”-re: a 6/a fokozat ütemtartásra végzett mozgása.

2-re: a dobás irányába történő egyidejű gyors befordulással kidobás.

Ez az ütem tehát tulajdonképpen három mozzanatból tevődik össze, amelyek közül a második és harmadik a 7/b-vel teljesen megegyező.

8/b. Az előbb említett három mozdulat folyamatos kivitelezése megállás nélkül.

A IV. osztály oktatási anyagában tehát a pluszt az előzőkhöz viszonyítva a nyolcados elfordulás jelenti. Az ebből való visszatérés nagyon fontos az összes dobásformánál. Helyes megvalósítása azonban egyáltalán nem könnyű feladat. Eppen ezért beépítése az előkészítő részbe nem maradhat el! Először a test fordítása, majd folyamatos forgatása kövessék egymást. Az elfordulás okozta úthosszabbítás az erőközlés jobb felvételét hivatott biztosítani. Minél jobban eltérünk azonban a dobás síkjától, annál nehezebb oda visszatérni. Mégis meg kell tennünk, mert a felsorolt fokozatok folyamatos oktatása és gyakoroltatása által a kislabdahajítás technikája, ha lassan is, de jól elsajátítható. Ezzel egyidejűleg azokat a feltételeket is biztosítjuk, amelyek a gerelyhajítás távlati oktatásának mindenben megfelelnek, kiegészítve a mostaniakat a felső tagozat ezután ismertett fokozataival.

Glózik Pál



## A TANULÓK ÖNÁLLÓ MUNKÁJA A TESTNEVELÉSI ÓRÁN

Amikor a tanulók önálló munkájáról beszélünk az *oktatási folyamatból* kell kiindulnunk. Eppen ezért meghatározva az oktatási folyamatot, ezen tanár és tanuló olyan együttes tevékenységét értjük, amely több egymással összefüggő tanítási órára kiterjedő szakaszt jelent, melyben az ismereteknek egy viszonylagos körülhatárolt, egységes körét feldolgozzák, s az ezzel kapcsolatos jártasságot és készséget kialakítják.

A szó tágabb értelmében, valamely iskolai tantárgy, így a testnevelés is, egész évi, vagy több évi anyagának feldolgozását is oktatási folyamatnak mondjuk. Kétségtelen azonban, hogy a tanítási-tanulási tevékenységnek egy évi, félévi, negyedévi, egy időegységen belüli szakaszai, melyeket a bennük feldolgozott ismeretek, kialakított jártasságok és készségek homogén jellege, tematikus egységes viszonylag *önálló* szakaszokká. Ezek a

szakaszok pedagógiailag logikus sorrendben követik egymást, egymáshoz kapcsolódnak, s összességükben a szó tágabb értelmében vett *oktatási folyamatot adják*. E folyamatban mégis a szűkebb értelemben vett oktatási folyamatról van itt szó. Ezért bátorkodom megállapítani, ami talán sok vitára adhat alkalmat, hogy az oktatási folyamatban a testnevelési órán nagyobb szükség van a tanulók önálló munkájára, annak logikus, tervszerű megtervezésére, mint bármelyik tárgynál.

Ennek okát abban lehetne keresni, hogy a tanulói *aktivitás*, ami tartalmi jegyeit tekintve nagyon sokban sűrölja az önálló munka tartalmát, sőt a testnevelési órák tartalmát tekintve, az aktivitás fokozásával el sem képzelhető. Bármilyen típusú testnevelési óráról van szó, a tanulói aktivitás, minden esetben függvénye az *önálló munkának*.