

A Testmozgásalapú alprogram a Komplex Alprogramban

LÍVJÁK EMÍLIA

livjak.emilia@uni-eszterhazy.hu

Eszterházy Károly Egyetem



Kulcsszavak: *testmozgás, aktivitás, élmény, játék, tanulás*

A Komplex Alprogram Testmozgásalapú alprogramja

Rohamosan változó világunkban egyre jobban felerősödik a testmozgás komplex személyiség-fejlesztő hatása, amely nagymértékben hozzájárul az egészségtudatos magatartás és egészségorientált jövőkép kialakulásához. A komplex hatás magában foglalja a fizikai, mentális és kognitív képességek fejlődésének elősegítését. Kopp Mária már a 1990-es évek derekán bizonyította kutatásaiban, hogy „A testmozgás az egyik legjelentősebb egészségpszichológiai védőfaktor” (Kopp 1995). Ezekhez a gondolatokhoz kapcsolódik a Testmozgásalapú alprogram (a továbbiakban: TA) a Komplex Alprogramban (a továbbiakban: KAP; Barati et al. 2018).

A TA kidolgozásakor a fejlesztésben részt vevő szakemberek a tradíció és az innováció szellemiségét vették alapul, és ennek fényében alakították ki az alprogram tartalmát és módszereit. Az iskolát érintő testmozgással összefüggő tevékenységek – elsősorban a testnevelés óra – komoly hagyománnyal rendelkeznek, azonban a változások hatására e területen is érdemes áttekinteni a változásokhoz adaptálható, fejleszthető területeket, innovációkat, jó gyakorlatokat (Csányi et al. 2018).

A TA viszont nem szűkül le az iskolai testneveléshez kapcsolódó módszertani fejlesztésre, hanem komplexen kezeli az iskolai környezetben megvalósuló testmozgással összefüggő tevékenységeket. A testmozgásnak az iskola életében sok színtere és lehetősége van kihasználatlanul, amelynek kiemelése fontos feladatunk. A TA kognitív, affektív és szociális területekhez kapcsolódó kompetenciák, valamint képességek és készségek fejlesztését támogatja a tanórákon és a szabadidőben is.

A tanuló alapvető szükségletei alapján tölti hétköznapjait az iskolában. Hamarabb fenntartható érdeklődése, bevonható, önként válik önálló munkára képessé, és hamarabb válik

motiválttá, ha alapvető szükségleteit figyelembe véve szervezzük hétköznapijait, és ehhez alakítjuk módszertanunkat is. Az alábbi szükségletek figyelembevételével, amelyek *az érzelmi biztonság, tanulásban való támogatottság, a különbözőség tisztelete/elfogadása, autonómia, a fizikai környezet megfelelése, az iskolához való kötődés, a társakhoz való pozitív viszonyulás, társas támogatás*, alkottuk meg a TA-t.

A KAP alapelvek és a TA illeszkedése

A TA a testmozgás mint alapszükséglet elméletéből indul ki. A gyermek széles körű mozgásigényének kielégítéséhez nemcsak a testnevelés tanórák járulnak, járulhatnak hozzá, hanem számos olyan hely, tér, közeg és lehetőség, melyek szintén alkalmaznak, illetve alkalmazhatnak több testmozgást.

Az iskola és alapprogramunk legfontosabb szereplője a gyermek, aki mozog, és a társas környezet határozza meg az interakcióit. Állandó dinamikus fejlődés jellemzi kognitív, emocionális, affektív és fizikai téren egyaránt. A gyermeki fejlődés, növekedés dinamikusan változó folyamat. A gyermek testi változásai szoros összefüggésben vannak kognitív, érzelmi tulajdonságainak és szociális jellemzőinek változásaival, melyek nagymértékben befolyásolják az énkép, a testkép és az önértékelés alakulását. Alapvető feltételezésünk, hogy a gyermek motivált, önszabályozásra, helyes önértékelésre, egészséges interakciókra, felelősségvállalásra képes személy. Az alapvető szükségleteihez tartozó napi fizikai aktivitási mennyiséget aktív, mozgásos tevékenységekkel elégíti ki, ezért az iskola minden színterén – testnevelés óra, egyéb tanórák, szabadidő – megjelennek a mozgásos tevékenységek, aktivitások és a tanulói önkéntességen alapuló önszerveződések.

A KAP-pal összhangban a TA módszertani fejlesztésével, rész céljainak megvalósításával támogatja a differenciált, személyre szabott oktatási környezet kialakítását (K. Nagy–Révész 2019). Továbbá továbbképzési tartalmával nemcsak a testnevelők, hanem más pedagógusok között is terjeszteni kívánja az alprogram hármas felépítése (testnevelés tanórai, tantárgyközi, szabadidős lehetőségek) által nyújtott testmozgásos előnyöket, lehetőségeket, számos kompetenciaterület fejlesztését támogatva.

A TA módszertani szemléletében megegyezik a KAP-pal, így a módszertani megújulás mellett a képességfejlesztést állítja középpontba, s ezzel járul hozzá a tanulói személyiség sokoldalú fejlesztéséhez.

A KAP nevelési-oktatási programja, pedagógiai rendszere (A Komplex Alapprogram Konceptiója; Révész et al. 2018) az alábbi öt alapelvre épül.

Komplexitás

A TA túlmutat a testnevelés tantárgy fő célján, a fizikai képességterületek fejlesztésén. Kiterjeszti célját az affektív, kognitív és emocionális területekre is. A gyermek személyiségfejlesztését komplexen, széleskörűen értelmezi. A fizikai képességfejlesztésben fontosnak

tartjuk kiaknázni az egyéb területek (affektív, kognitív, emocionális) fejlesztési lehetőségeit is, és szeretnénk, ha a pedagógusok a kognitív és egyéb képességfejlesztésben is megtalálnák a fizikai képességfejlesztés helyét.

A komplexitás, a személyiségfejlesztés lényeges alapelve a TA-ban, mert megjelenik a tervezett folyamatokban. A kognitív, affektív és morális komponensek egymással párhuzamosan zajlanak a megvalósítandó feladatok során. A komplexitást támogatja, hogy a TA mellett további, számos területet felölelő diszciplínák is megjelennek, ezzel téve sokoldalúvá a megközelítéseket (Révész 2018).

Tanulástámogatás

A személyre szabott pedagógiai eljárások alkalmazása a heterogén tanulócsoportokban folyó munkát serkenti, mellyel minden részt vevő tanuló meglévő tudása bővílni tud, és emellett sikerélményt biztosít számára a tanulás, amely által képessé válnak az önálló munkára és az eredményes ismeretszerzésre.

Közösségi lét

A TA során nagyon fontos a fizikai aktivitás élményfunkciója, de ez nem képzelhető el befogadó társas környezet és interakciók nélkül. Az elfogadó, befogadó környezet nagy hatással van az önbizalom fejlődésére, amely nélkül a hatékony sikeres tanulás, tudásátadás elképzelhetetlen. A mozgásos játékok, aktivitások során a tanulók megtapasztalják, hogy a közösségben, a csapaton belüli védett közegben jól tudnak működni. Felszabadultabbá válnak, megtapasztalnak magukról különböző viselkedésmódokat. Ezeket felhasználjuk a személyiségfejlesztés eszközeként, és a reflexiók és az irányított személyes kérdések által visszajelezzük a gyermekeknek. Pozitív megerősítéssel támogatjuk bennük a társas együttlét során szerzett értékes tapasztalataikat. A tanulói kreativitás kooperatív alkalmazása mind a testnevelés tanórai formában, az egyéb közismereti, mind a szabadidő testmozgásos facilitálásában fontos szerepet játszik, amely a társas lét működésének alapja.

Adaptivitás

A TA hozzájárul az adaptivitás megvalósulásához, ugyanis módszereivel a differenciálás és az egyéni sajátosságok ismeretében megvalósuló egységesség együttes alkalmazása is fókuszba kerül a nevelési-oktatási folyamatban. Mind a tanórákon, mind a szabadidős tevékenységekben megjelenő alapelve a résztvevők együttműködésén alapszik, és feltételezi az érintettek egymáshoz és a körülményekhez való kölcsönös alkalmazkodását. A rendszerben és az alprogramban is fontos az elemzés, a reflexió, önreflexió, mert a végrehajtott feladatokra, mozzanatokra reflektálni kell mind a pedagógusnak, mind a tanulóknak, így lehet eredményes változást elérni.

Méltányosság

A tanuláshoz való egyenlő hozzáférés minden gyermek számára alapvető szükséglet, amit alprogramunk szem előtt tart. Célunk olyan mozgásos környezet megteremtése, ahol minden gyermek képességének megfelelően részesül az információszerezésből. A Differenciált Fejlesztés Heterogén Tanulócsoportban (a továbbiakban: DFHT) módszertana által minden gyermek státuszának, képességeinek megfelelően vesz részt a tanulásban, ehhez igazítjuk a módszertani eszköztárat. A tanuló cselekedetét, kérését, pillanatnyi állapotát úgy kezeljük, hogy figyelembe vesszük adottságait, személyes érdekeit, a helyzetet, körülményeit, és fejlődését elsősorban nem tanuló társaihoz, hanem önmagához mérten értékeljük.

Fontosnak tartjuk azt a felismerést, hogy a társadalom, a minket érő kihívások folyamatos változás és alkalmazkodás elé állítják a rendszer tagjait, így a tanulókat is. Komplexebb tudáshoz kívánjuk juttatni a tanulókat, mellyel jobban alkalmazkodnak a változó körülményekhez. Így már az iskolai foglalkozásokon is arra törekszünk, hogy egy-egy feladattal kapcsolatban minél több konzekvenciát végig tudjanak gondolni, nemcsak egyetlen jó megoldás létezik, hanem azok személyre szabottan is létrejöhetnek.

Célunk, hogy olyan élményszerű, a testmozgáson és a mozgásos tanuláson alapuló módszereket és tevékenységeket integráljunk a tanítási folyamatba, melyek segítségével a tanulási folyamat eredményessége növelhető, valamint a tanulók kognitív, affektív, szociális, valamint pszicho-motoros képességei, készségei fejlődjenek. További célja az alprogramnak az „egész iskola szemlélet”-éhez (whole-school-approach), a mindennapos testneveléshez való illeszkedés.

Fejlesztési területek

A TA három területen határozta meg a fejlesztési területet, melyek egyben az alprogram tartalmát is adják (Révész 2018).

Fejlődés- és élményközpontú oktatás megvalósítását támogató keresttantervi tartalmak implementációjának támogatása testnevelés órai környezetben

A testnevelés órán alkalmazott élményközpontú, kooperatív, differenciált fejlesztést támogató módszerek hozzájárulnak a tanulók fizikai aktivitáshoz kapcsolódó motivációjának magas szinten tartásához, az élethosszig tartó rendszeres testmozgás megalapozásához.

A módszer hatékony alkalmazása megkívánja a tanári szerep módosulását, a hagyományostól eltérő gondolkodást és gyakorlatot, ami nem elsősorban a szakmai tudástól vagy felkészültségtől függ, hanem a tanári attitűdtől, hozzáállástól, szemlélettől. Az új megoldások első kipróbálása, eddig nem alkalmazott oktatást segítő eszközök kreatív felhasználása, majd a tapasztalatok összegyűjtése és reflektív elemzése átgondolt, önkritikus munkát igényelnek, de a szakmai fejlődés erős motorjai is egyben. A frontális, parancsoló, utasító pedagógusi viselkedést felváltja a hatékonyan, bízatóan, támogatóan kommunikáló pedagógus, aki nyitott az új módszerek alkalmazására, engedi a gyermek kreativitását és ötleteit kibontakozni,

megvalósítani az órákon. A tanulóközpontú módszerekben a tanár feladata az, hogy segítse és irányítsa a tanulókat saját tanulási tapasztalatuk megteremtésére, megélésére.

A testnevelésóra mozgásanyaga és a többi műveltségterülethez tartozó tantárgyak tananyaga, azok feladatai – mint például a magyar órák szövegértést, szövegalkotást fejlesztő feladatai, helyesírási gyakorlatai, a matematika órák számolási képességet fejlesztő feladatai, az énekzene órák ritmusgyakorlatai vagy a környezetismeret órák ismeretbővítő feladatai – némi kreativitással könnyen összekapcsolhatóak, alkalmazhatóak, elmélyíthetőek tornatermi körülmények között.

A mozgásos tanulás integrálását támogató módszerek és tartalmak tanulási folyamatba történő integrálása osztálytermi környezetben

Alapvetően, ha a tanítási órákat (nem testnevelésórákat) megszakítjuk/kiegészítjük a témakörhöz kapcsolódó mozgásos tevékenységgel, játékkal, akkor maga a tanulás élménnyé válik, és ezáltal a tananyagelsajátítás hatékonyabb lesz. A mozgással tanulás módszertanával hozzásegítjük a tanulókat az információk feldolgozásához, raktározásához, majd későbbi felidőzéséhez. A hatékony tananyag elsajátításhoz figyelembe kell venni az agyi működést, a tanórák alatti fáradásból fakadó következményeket. A mozgás általi tanulás megoldást biztosít ennek áthidalására. A fáradás áthidalására rengeteg mozgásos feladat alkalmas, amely némi kreativitással átalakítható az adott közismereti tartalom gyakorlására, elmélyítésére.

Olyan élményszerű, a testmozgáson és a mozgásos tanuláson alapuló módszereket és tevékenységeket integrálunk a tanítási folyamatba, melyek segítségével a tanulási folyamat eredményessége növelhető, az osztályteremi tanulás monotonitása megtörhető, a tanulási motiváció magasán tartható.

A tanteremben alkalmazott mozgásos játékok a személyiségfejlesztést, a szociális, kognitív, affektív kompetenciák fejlesztését szolgálják, ezáltal a tanulók élményszerűen sajátítják el a követelményeket. A jó hangulatú órák szervezésével elősegítjük a tanulók pozitív viszonyulását a pedagógushoz, kötődését az iskolához, ami hosszú távon csökkentheti az iskola-elhagyás mértékét.

Önkéntességre és befogadásra épülő fizikai aktivitás, testmozgásalapú támogatása, informális és nonformális tanulási környezetben való alkalmazása

Programunkban a gyermekek alapvető szükségletéhez tartozó napi fizikai aktivitás mennyiségét aktív, mozgásos tevékenységekkel elégítjük ki. Az iskolai szabadidőben megjelennek a mozgásos tevékenységek és a tanulói önkéntességen alapuló tanulói önszerveződések, melyek a szabadidő konstruktív eltöltését szolgálják.

A tudás megszerzése, a transzverzális készségek fejlesztése az iskolában formális, informális és nonformális közegben valósul meg. Az informális tanulást leginkább a társas tanulás folyamataival azonosíthatjuk, amelyek jellemzően a tanórák közötti szünetekben és az iskolai szabadidőben érhetők tetten. Ilyenkor a gyerekek egymástól tanulnak, egymást tanítják,

illetve egymásnak adnak át tudásokat, értékeket, mintákat. A társas tevékenységek során társas erőforrásaink vannak, ezek közül a legfontosabbak az érzelmi támogatás, a kézzelfogható segítség, az információk átadása és az ösztönző vagy visszacsatoló jelenlét. A legjellemzőbb társas viszony az iskolában a barátság, a barátok jelenléte különösen fontos a gyermek egészséges fejlődéséhez. A szabadidőben megjelenő mozgásos aktivitás, a társas tanulás a gyermek ön- és viselkedésszabályozását támogatja.

A pedagógusok jelenléte természetesen az informális tanulás során is lényeges, ám szerepük többnyire közvetett.

Fontos eleme ennek a részprogramnak az önszerveződés. Az önszerveződés az önkéntesség alapvető mozzanata. A gyerekek iskolai önszerveződéséhez az alábbi fontosabb összetevők szükségesek: közös és világos cél, tiszta keretek, autonómia, stabilitás és bizalom, elköteleződés, a csoportidentitás kialakítása, a fizikai környezet alkalmassá tétele, közös erőforrások azonosítása.

A TA a fenti területeket keretezi be, így a komplex képességfejlesztő program kidolgozását célozta meg. A komplex képességfejlesztő programok kidolgozása a gyakorlatban a fent említett mozgásprogramelemek tartalmi-szaktudományi kialakítását és fejlesztését jelentik.

A TA egyrészt a tanulók széles körű testkulturális műveltségének kialakítását, másrészt az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés összetevőinek fejlesztését, harmadrészt pedig a személyiség sokoldalú fejlesztését célozza.

DFHT és a TA illeszkedése

A Komplex Alapprogram Konceptiója elsősorban a DFHT tanítási-tanulási stratégia céljait, alapelveit, irányait veszi figyelembe.

A differenciált fejlesztés módszertani megjelenítésekor a fenti célok érdekében didaktikai szempontból legalább három fő foglalkozástervezési alapvetet kell figyelembe vennünk a TA megvalósítása során (K. Nagy–Révész 2018).

- A foglalkozások során biztosított legyen a differenciált feladatadás, amely – lehetőség szerint – biztosítja az öndifferenciálást, azaz az egyénre szabott feladatok gyakorlati megvalósítását.
- Változatos tanulásszervezési megoldásokat alkalmazzunk, amelyek egyéni, páros és csoportos munkaformákban történő feladatmegoldásokat egyaránt lehetővé tesznek.
- Törekedni kell a nyílt végű feladatadásra, amelyek segítségével a különböző munkaformákban implicit módon biztosítottak az alábbi fejlesztési irányok:
 - *kreativitás*, amelynek során a nyílt végű feladattal együtt járó probléma megoldását és mozgásos feladattá alakítását kell megoldani;
 - *kommunikáció*, amelynek során a páros és csoportos munkaformákban megvalósuló tervezési folyamat, illetve később a megvalósított produktumok bemutatása lezajlik;
 - *kooperáció*, amelynek során biztosított a feladatban résztvevők közös felelőssége, egyéni feladatai ezen keresztül a társas kapcsolatok erősödése;
 - végső soron a *státuszrangsor* rendeződése.

A tanulástámogatás személyiségfejlesztő alapelve a KAP-pal szinkronban itt is a heterogén tanulócsoportokban történő munkát serkenti, amely hozzásegíti a tanulókat meglévő tudásuk bővítéséhez, s emellett sikerélményt biztosít számukra. A TA a KAP-nak megfelelően hangsúlyozza az emberek közötti interakció fontosságát, a tudás megosztásának lehetőségeit, szükségsszerűségeit, valamint a gyakorlatba ágyazott tudást.

A Komplex Alaprogram Testmozgásalapú alprogramjában a testmozgás, a mozgásos aktivitás, önkéntesség, befogadás, együttműködés, egyenrangúság, közösségi lét és a normativitás alappillérei mentén történő nevelési folyamat zajlik, amely alkalmazása hozzájárul az egészségtudatos magatartás kialakításához.

Irodalom

- Barati Krisztina – Boda Eszter – Bognár József – Boruzs Norbert – Csáki István – Fügedi Balázs – Kövecés Tünde – Lívják Emília – Patakiné Bősze Júlia – Révész László – Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella – Vajda Ildikó – Vajda Tiborné – Varga Attila 2018: *A Testmozgásalapú alprogram koncepciója*. Eger: Líceum.
- Csányi Tamás – Révész László – Prihoda Gábor 2018: *Megalapozó tanulmány a testmozgásalapú iskolai programok fejlesztéséhez*. Eger: Líceum.
- K. Nagy Emese – Révész László 2018: A Komplex Alaprogram tanulási-tanítási stratégiája. In: Révész László – K. Nagy Emese – Falus Iván (szerk.) 2018: *A Komplex Alaprogram Koncepciója. Nevelési-oktatási program a végzettség nélküli iskolaelhagyás megelőzésére*. Eger: Líceum.
- Révész László – K. Nagy Emese 2019: *A Komplex Alaprogram Koncepciója 2.0*. Eger: Líceum.
- Révész László 2018: A Komplex Alaprogram alprogramjai. In: Révész László – K. Nagy Emese – Falus Iván (szerk.) 2018: *A Komplex Alaprogram Koncepciója. Nevelési-oktatási program a végzettség nélküli iskolaelhagyás megelőzésére*. Eger: Líceum, 43–60.

The Exercise-based subprogram of the Complex Basic Program

The Exercise-based sub-programme of the Complex Foundation Programme has a dual focus. It emphasizes learning in an exercise-based environment and learning in activities. The sub-programme strengthens the complex capability-building effect (physical, emotive, cognitive, social) of the exercise as well as cultivates the transversal abilities. Additionally it develops social competencies, cooperation, critical-thinking, self-reflection, digital competencies, effective communication, problem-solving, reasoning-competencies, leadership skills, creativity, teamwork and self-study. The main goal of out training is to strengthen these abilities.