SZAKKÉPZÉSI PROJEKTTERV

Ágazat: Sport

Sport ágazat alapoktatás

Készítette: Emődi Tünde

**Szakképzési mintaprojektterv**

Digitális Témahét

# Alapadatok

|  |
| --- |
| **Készítette(ék)** Emődi Tünde |
| **A projekt címe:** Mozgásra fel! |
| **Összefoglalás:** A projekt során a tanulók az edzéshez, a testmozgáshoz szükséges edzéseszközökkel ismerkednek meg. Csoportokban dolgozzák fel az adott tananyagot, majd a tanult ismereteiket felhasználva edzéstervet készítenek társaiknak. A csoportok a feladatlapok megoldása során az alábbi témákat dolgozzák fel: a természet erői, testi higiéné; testgyakorlatok, versenyek; szakismeretek és az edzettségi állapot mérése. A témák feldolgozását különböző digitális tartalmak (pl.: videók, alkalmazások, online cikkek) segítik.  A feladatlapok megoldása után megismerve az edzéstervezés alapszabályait következik az edzésterv elkészítése. A figyelem felkeltése céljából egy motivációs plakátot készítenek, ezzel is hangsúlyozva a sport fontosságát. A projekt fontos célkitűzése a tanulók digitális kompetenciafejlesztése.  A projekt célja, hogy a tanulók megismerjék a sport, a testmozgáshoz szükséges edzéseszközöket. Tudatosuljon bennük a mozgás, a helyes táplálkozás fontossága. |
| **Ágazat, témakör:** Sport ágazati alapoktatás |
| **Tantárgyak köre:** Edzéselmélet |
| **Évfolyamok:** 9. évfolyam |
| **Időtartam:** 14 foglalkozás |

# A projekt a KKK, alábbi tanulási eredményeihez kapcsolódik

**kkk megnevezése: Fitness-wellness instruktor, Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező**

**Ágazati alapoktatás megnevezése: Sport ágazati alapoktatás**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Önállóság és felelősség mértéke** |
| Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videókamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.). | Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzésmódszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat. | Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket. | Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket. |
| Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.) | Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait. | Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat. | Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait. |
| Elősegíti az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakítását. | Tisztában van a helyes táplálkozási szokásokkal és a folyadékpótlás fontosságával. | Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. | Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésre. |
| Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). | Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. | Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. | Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést. |
| A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlistát. | Ismeri az edzéstervezést, edzéselveket és edzésmódszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését. | Elkötelezett az edzésmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt. | Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítéseket. |

# A projekt az alábbi PTT-ben jelölt tanulmányi terület és tantárgyhoz kapcsolódik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tanulási terület** | **Tantárgy** | **Témakör** | **Óraszám** | **Évfolyam (9., 10., 13. évfolyam)** |
| Sport ágazati alapoktatás | Edzéselmélet 1 | Edzéselméleti alapfogalmak | 8 óra | 9. évf. |

# A projekt az alábbi közismereti kerettantervi tantárgyhoz kapcsolódik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tantárgy** | **Témakör** | **Óraszám** | **Évfolyam**  **(9., 10. évfolyam)** |
| Történelem | Ókori olimpiai játékok | 1 óra | 9. évfolyam |
| Anatómiai-élettani ismeretek | Az izomzat felépítése és működése | 1 óra | 9. évfolyam |
| Komplex természettudomány | A keringési rendszer és felépítése | 1 óra | 9. évfolyam |
| Komplex természettudomány | A keringési rendszer egészségét fenyegető hatások | 1 óra | 9. évfolyam |
| Komplex természettudomány | Egészséges táplálkozás | 1 óra | 9. évfolyam |
| Komplex természettudomány | Testkép, testépítés, táplálékkiegészítés kockázatai | 1 óra | 9. évfolyam |

# A projekt pedagógiai alapjai

|  |
| --- |
| **Tartalmi követelmények**  Az edzéselmélet tantárgy segítségével a tanulók olyan összefüggéseket tanulnak, amelyek alkalmassá teszik a későbbiekben őket az önálló munkavégzésre és a szakmájuk speciális területeinek megismerésére.  A tantárgy tanításának fő célja, hogy a tanulók a gyakorlati feladatok elvégzéséhez szükséges elméleti hátteret megismerjék.   * **Anatómiai-élettani ismeretek 9. évfolyam:** az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása, az izomszövet megfelelő működése és az emberi egészség közti kapcsolat megfogalmazása, az izomszövet alapvető élettani működése, az izomzat, a szervezet anyagforgalma, az ember szervezete és egészsége, a lelki egyensúly és a testi állapot összefüggése. * **Testnevelés és egészségfejlesztés 9. évfolyam:** motorosképesség-fejlesztés, mozgáskészségek-kialakítása – mozgástanulás, egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés, a vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, pulzustan. * **Komplex természettudomány 9. évfolyam:** testi és lelki egészség védelmének fontossága, az egészséges életmód alapelvei és azok betartása. * **Történelem és állampolgári ismeretek 9. évfolyam:** ókori olimpiai játékok. |
| **Tanulási célok/Tanulási eredmények**   * **A tanulás kompetenciák fejlesztése**: A tanuló legyen képes megtanulni saját tanulását megszervezni egyénileg és csoportban egyaránt, ideértve az idővel és az információval való hatékony gazdálkodást is. A tanuló képes legyen motivációja folyamatos fenntartására, felismeri képességeinek, készségeinek erős és gyenge pontjait. Képes legyen tanácsot, információt, támogatást kérni. Legyen képes a hatékony, önálló tanulásra. * **A személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztése**: A tanuló képes legyen együttműködni társaival az iskolai és az iskolán kívüli életben egyaránt. Önként vállaljon feladatokat különböző, általa választott közösségékeben. Törekedjen a kompromisszumra. * **Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák fejlesztése**: A tanuló ismert élethelyzetekben képes legyen mérlegelni, önálló döntéseket hozni és felmérni döntései következményeit. A tanuló ismerje fel, hogy a munka sokszor küzdelmekkel jár. Tudatosan készüljön a munka világához kapcsolódó döntéshelyzetek megismerésére. A tanuló legyen képes csoportos munkavégzésben részt venni, a közös feladatok, az iskolai élethez kapcsolódó problémák megoldása során képes legyen a munka megszervezésére és irányítására, társai vezetésére. Legyen együttműködő társaival, képes feladatmegoldást segítő információk megosztására.   **A digitális kompetencia fejlesztésének területei (a DigKomp keretrendszer alapján)**:   1. **Információk és adatok kezelése, használata**    1. Adatok, információk és tartalmak böngészése, keresése, szűrése    2. Adatok, információk és digitális tartalmak kiértékelése    3. Adatok, információk és digitális tartalmak kezelése 2. **Kommunikáció és együttműködés**    1. Digitális technológiával támogatott interakciók    2. Digitális technológiával támogatott megosztás 3. **Digitális tartalmak létrehozása**    1. Tartalom fejlesztése    2. Digitális tartalmak integrálása és átalakítása    3. Szerzői jogok és licencek 4. **Különféle problémák kezelése**    1. Technikai problémák megoldása    2. A digitális technológia kreatív alkalmazása    3. A digitáliskompetenciahiány azonosítása |
| **Szükséges készségek**   * Hatékony önálló tanulás * Kommunikációs készség * Az ismeretek rendszerezése, alkotás és kreativitás, a világ megismerésének igénye * Együttműködés, problémamegoldás * Digitális környezetben történő kommunikáció * Digitális eszközök segítségével kapcsolat létesítése és együttműködés másokkal * Új tartalmak készítése és szerkesztése * Korábbi tudás és tartalmak beépítése, átdolgozása * Kreatív kifejezésmód * Koncepcionális problémák digitális úton történő megoldása |

# A tananyag célrendszerét kifejtő kérdések

|  |  |
| --- | --- |
| Alapkérdés | Hogyan őrizhető meg az egészségünk? |
| Projektszintű kérdések | Hogyan segítik az edzéseszközök az egészség megőrzését?  Milyen táplálékokat fogyasszunk sporttevékenységek során?  Hogyan osztályozhatjuk a testgyakorlatokat? |
| Tartalmi kérdések | Milyen csoportjai vannak a táplálékainknak?  Hogyan csoportosítjuk hatásuk szerint a testgyakorlatokat?  Melyik izomszövet segíti elő a testgyakorlatok végzését?  Mik a fehérjék?  Milyen testalkattípusokat ismerünk?  Miért szükséges a regenerálódás? |

# Értékelési terv

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Az értékelés időrendje** | | |
| **A projektmunka megkezdése előtt** | **Mialatt a tanulók a projekten dolgoznak és feladatokat hajtanak végre** | **A projektmunka befejeztével** |
| * A tanulók előzetes tudásának felmérése gondolattérkép és online kérdőív segítségével. * TKM-táblázattal – előzetes szakmai tudás felmérése. | * Projektnapló vezetésével a tanulók folyamatos visszajelzése a haladásról, a tevékenységekről és az oktatóról. * Gondolattérkép készítése, az edzéstervezéshez szükséges szakkifejezések megtanulásának ellenőrzéséhez. * Feladatlapokkal visszajelzés az oktató számára a tananyag feldolgozásáról. * TKM-táblázat (2. oszlop). A tananyag kapcsán a tanulók meg tudják fogalmazni kérdéseiket. * Pontgyűjtő táblázat vezetése a teljes projektmunka értékelésére, személyenként. * Csoportbeszámolók értékelése 3-2-1 módszer segítségével. * Előzetes szempontrendszer alapján az edzéstervek és a plakátok értékelése a csoportok által. | * TKM-táblázat befejezése (3. oszlop), kiegészítése a megtanult ismeretekkel. * Pontgyűjtő táblázat eredményei alapján csoportmunka és egyéni munka és teljesítmény értékelés. * SWOT-analízissel önértékelés a projektben elvégzett munkáról. * Az oktató a szóbeli visszajelzést ad a tanulóknak az elvégzett tevékenységeikről. * Oktató által irányított szóbeli értékelés a projektről. |
| **Értékelési összefoglaló**  ***A projektmunka megkezdése előtt***  Egy tetszés szerinti alkalmazás segítségével (pl. MindMup; bubbl.us) elkészül a gondolattérkép, mely alapján az oktató felméri milyen fogalmakat ismernek a tanulók a témával kapcsolatban. A tanulóknak segít a korábban tanult ismeretek felidézésében, illetve az ezek között lévő kapcsolatok felismerésében.  Továbbá az oktató felméri a tanulók előzetes tudását a témakör kapcsán, egy online kérdőív segítségével, pl. Google Űrlap előkészíthető (*1. számú melléklet*). A tanuló jelzést kap arról, hogy mely területen, milyen szintű és mértékű elmaradása van a követelményhez viszonyítva. Az oktató megszervezi az oktatási folyamatot, kijelöli a tanuló vagy a tanulócsoport számára a tartalmi elemeket, a programokat, a módszereket és az eszközöket.    1. ábra Feladatlap az előzetes tudás méréséhez  A TKM-táblázat első két oszlopának kitöltése (*2. számú melléklet*). Ez a táblázat aktiválja a tanulók előzetes ismereteit, illetve ennek segítségével tájékozódhatunk arról, hogy a témához kapcsolódóan a tanulók, milyen előzetes tudással rendelkeznek. Hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók megtalálják a személyes kapcsolódási pontokat a témával kapcsolatban még a tartalom alapos megismerése előtt. A projekt elején ezen módszerrel feltárható, hogy a tanulók mit tudnak a témával kapcsolatban (előzetes tudás felmérése), illetve mit szeretnének megtudni.  Egy jelzés az oktatónak arról is, hogy az edzéseszközökön belül mely területek iránt érdeklődnek a diákok.  Az előzetes tudás mérése nem csak az oktató számára szolgáltat információt a tanulók előzetes ismereteiről, hanem a tanulóknak is visszajelzést ad a témával kapcsolatos tudásukról.  Gondolattérkép értékelése aktivitás pontokkal. Aki elkészítette a kért feladatot (Mit jelent számodra a sport? – képet vagy rajzot küldött) az 1 aktivitás pontot kap. Ezt az oktató felvezeti a pontgyűjtő táblázatba. A tanulók az itt kapott pontot viszik tovább a csoportmunka során is. A passzív tanulókat ez ösztönözheti a későbbiekben a munkavégzésre.  ***Mialatt a tanulók a projekten dolgoznak és feladatokat hajtanak végre***  A csoportok projektnaplót (*3. számú melléklet*) vezetnek. Ez segíti őket a munkájuk összegzésében, az időbeli előrehaladás nyomon követésében. Az oktató szerepét is ismertetniük kell a tanulóknak, ami az oktató számára visszajelzést jelent saját tevékenységéről. A tanulók leírják az egyes feladatok során tapasztalható nehézségeiket is. Ez az oktató számára a későbbiekben, egy újabb projekt tervezése során fontos információkat tartalmaz, illetve a projekt egészének értékelését is segíti.  A csoportok a projekt során feladatlapokat töltenek ki (4-5-6-7. melléklet). A feladatlapban szereplő kérdésekhez pontszámok rendelése, amelyet az oktató úgy alakít ki, hogy a tanulókat segítse abban, hogy mennyi az elvárt helyes válaszok száma egy-egy kérdés kapcsán (*pl.: 2 elvárt helyes válasz – 2 pont*). A feladatlapok megoldása során szerzett pontok rögzítése a pontgyűjtő táblázatba, amelyet az oktató a projekt során végig vezet. Célja, a globális (szummatív) értékelés, valamint a fejlesztő (formatív) értékelés a tanulók, illetve csoportok saját tanulási folyamatainak segítése érdekében. A folyamat végén ezek a pontszámok érdemjegyekké alakíthatók át.  A feladatlapok megoldása után a diákok csoportonként a megismert szakkifejezések segítségével szófelhőt készítenek. Az oktató előzetesen listát készít az egyes csoportokhoz tartozó legfontosabb szakkifejezésekről. A szófelhőben szereplő szakkifejezések száma határozza meg az aktivitási pontok számát. Az oktató számára is kiemelkedő fontosságú, mivel lehetőséget ad a tanítási folyamat korrekciójára.  A tanulók a gyakorló órák során pontokat kapnak. Ezzel lehet serkenti a tanulók órai aktvitását és motiválni őket a munkavégzésre.  Ezután következik a produktum elkészítése, mely minden csoportnál egy-egy edzéstervet jelent, különböző nemű társaik számára. Az edzésterv mellé egy motivációs plakátot is készítenek a tanulók, a mozgás fontosságát kiemelve.  A produktumok értékelése előre kidolgozott szempontrendszer alapján. Az edzésterv értékelése táblázatkezelő szoftver segítségével (*8. számú melléklet*) történik.  A plakát értékelése előre kidolgozott szempontok alapján, táblázat (*9. számú melléklet*) segítségével. Mindkét esetben a szempontokhoz pontokat rendelünk. Az értékelést az oktató a közös felületen keresztül közzé teszi. A kapott pontokat a pontgyűjtő táblázatba beépíti.  A produktumok értékelése. A csoportok egymás munkáit is értékelik olyan módon, hogy választanak egy-egy olyan másik csoportot, amelyik más feladatot kapott, hogy megismerhessék a többi csoport haladását, csapatmunkáját, módszereit. A vizsgálódás eszköze a 3-2-1 módszer (*10. számú melléklet,* 3 - Írj három pozitívumot! 2 - Írj két jó tanácsot! 1 - Írj egy negatívumot, ami nem tetszett).  A megszerzett ismeretekből egy vetélkedőt állítanak össze a tanulók, minden csoport a saját feladatának anyagából alkot feladatot és a projektben részvevő tanulók megoldják.  A vetélkedő értékelése.  A csoportok előre, általuk elkészített megoldókulcs segítségével értékelik a kitöltött feladatlapokat. Minden egyes csoport az általa elkészített feladatlapot javítja ki, pontozza be. A csoportok a kitöltött feladatlapot visszaküldik annak a csoportnak, amelyik létrehozta, és a javítókulcs alapján a feladatlapot létrehozó csoport végzi el a javítást. A vetélkedő során szerzett pontokat az oktató rögzíti a pontgyűjtő táblázatba.  Pontgyűjtő táblázat készítése, megosztása a tanulókkal a közös felületen keresztül. A tanulók nyomon tudják követni az értékelés szempontjait, megismerhetik az elvégzett feladataikra kapott pontszámokat (*11. számú melléklet*). A tanulók, ezáltal folyamatos visszajelzést kapnak munkájukról.  A pontgyűjtés a teljes projektfolyamat ideje alatt zajlik, ezek a pontok érdemjegyekre konvertálhatók a projekt folyamatában és a végén is. A tanulók a projekt során az egyes feladatokra, tevekénységekre pontokat kapnak, melynek célja a globális (szummatív) értékelés, valamint a fejlesztő (formatív) értékelés a tanulók, illetve csoportok saját tanulási folyamatainak segítése érdekében.  ***A projektmunka befejeztével***  A pontgyűjtő táblázat összesítése valósul meg. Összesítjük az eddig elvégzett feladatokra kapott pontszámokat. Ez alapján történik a csoportok közötti rangsor felállítása, illetve az egyéni teljesítmények értékelése.  A pontok átalakítása érdemjegyekké előre meghatározott sávos rendszer alapján történik. Az osztályzatok kialakításakor százalékos sávokat alkalmazunk.  Elégtelen: 0-34%, Elégséges: 35-49%, Közepes: 50-69%  Jó: 70-84%, Jeles: 85-100%  TKM táblázat 3. oszlopának kitöltése, a megszerzett ismeretek, információk összegyűjtése, rögzítése érdekében.  Az oktató szóban értékeli a csoportok munkáját. A tanulók értékelik saját magukat SWOT-analízis (*12. számú melléklet*) segítségével. A diákok számára az önértékelés egyik eszköze, egyénenként töltik ki. Segíti a diákokokat az erősségeik és a hiányosságaik feltárásában.  Az oktató által irányított összegző megbeszélés, amely során megvitatásra kerülnek a projektfeladat folyamatai, eredményei. | | |

# A projekt menete

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Módszertani eljárások**  **Feladatok a projekt megkezdése előtt:**  A projekt kezdetén az oktató ismerteti a tanulókkal a projekt témáját, menetét. Felméri, ki, milyen digitális háttérrel rendelkezik, milyen eszközök állnak a rendelkezésére.  **1-2. foglalkozás**: Motiválás, ráhangolódás a témára  A projekt témájának (edzéseszközök) ismertetése a tanulókkal. Következő lépésben a tanulók motiválása, illetve figyelmük felkeltése a téma iránt, oktatói kérdésfelvetés segítségével: *„Mit jelent számodra a sport?”* A tanulók megoszthatják saját élményeiket a sporttal kapcsolatban (rajz, fotók mellékelése tanulást támogató platformon keresztül). Nem csak saját élményeiket oszthatják meg, hanem általuk érdekesnek talált, internetről letöltött képet is megoszthatnak a közös felületen (pl. Google Classroom) keresztül. Ezáltal nem kerülnek kizárásra azok a tanulók sem a feladatvégzésből, akik nem végeznek aktív sport tevékenységet. Az elvégzett feladat után (fotó, rajz feltöltése) a tanulóknak egyénenként ad az oktató aktivitási pontot.  A tanulók a feltöltött képekből gondolattérképet készítenek az előzetesen feltett oktatói kérdés alapján (pl. Coogle). A diákok a választott felületen megtekinthetik a gondolattérképet. Célja a meglévő tudás rendszerezése, illetve, hogy a tanulók saját maguk találjanak kapcsolódási pontokat a már meglévő tudáselemek között.  Az oktató a visszaküldött gondolattérképről visszajelzést ad a diákok számára, néhány mondatban összegzi az elkészített munkát (pl. A tanulók által kedvelt sportágak kiemelése).  Ezután a követelményeket, elvárásokat megbeszélése történik. Az követelményeket a sport ágazathoz tartozó programtanterv alapján állítjuk össze. Az oktató közli elvárásait (pl. folyamatos munkavégzés a projekt ideje alatt), ismereti az értékelés részletes menetét a diákokkal.  Megismertetjük velük azokat az alkalmazásokat, amelyekkel dolgozni fogunk (pl. Google Classroom). Ez a felület biztosítja a diákok és az oktató közötti folyamatos kapcsolattartást a projekt ideje alatt, ezen keresztül küldi el az oktató a tanulóknak a feladatokat, a tanulók ide küldik vissza a kért dokumentumokat. Az oktató a közös platform segítségével nyomon tudja követni a diákok munkáját, visszajelzést ad az esetleges hiányosságokról.    2. ábra A projekt kommunikációs felülete (Google Classroom)  Ezt követően a tanulók egy, az oktató által készített feladatlapot töltenek ki, amelynek célja a tanulók előzetes tudásának feltárása a témával kapcsolatban (1. *számú melléklet*). A feladatlapot Google Űrlap segítéségével készítjük el.  Az oktató a tanulók számára rendelkezésre bocsátja a közös felületen keresztül a kérdőívet, amelyet a tanulók a kitöltés után visszaküldenek. A tanulóknak az oktató által feltett kérdésekre kötelező válaszolniuk, ennek hiányában a válaszlap nem küldhető el. Ez azt a célt szolgálja, hogy az oktató minél pontosabb képet tudjon formálni a tanulók előzetes tudásáról a témakör kapcsán. A kérdőívre a tanulók pontot kapnak. A beérkezett válaszok értékelésekor az oktató szóban összegzi az űrlapok ellenőrzése során szerzett tapasztalatait, kiemeli a diákok témával kapcsolatban meglévő tudását és hiányosságait. Továbbá a kérdőívben szereplő fogalmak átbeszélésre kerülnek a diákokkal, illetve közös fogalomalkotás is zajlik.  A felmerült fogalmak átbeszélése után kerül sor a TKM táblázat (*pl. MS Word táblázat segítségével*) első két oszlopának kitöltésére. A táblázat alkalmas a tanulók előzetes szakmai tudásának mérésére. A tanulók átgondolják, hogy mit tudnak a témával kapcsolatban, milyen kérdések merülnek fel bennük és ez alapján kitöltik a TKM-táblázat első két oszlopát. A táblázat a tanulók számára a projekt egésze alatt szerkeszthető.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Tudom** | **Kérdezem** | **Megtanultam** | | edzés fogalma | Mit fejlesztünk az edzés során? |  | | edzés felépítése | Kinek a feladata az edzést felépíteni? |  | | az edzés célja | Milyen edzéscélokat tűzhetünk ki magunk elé? |  | | az edzés rendszere |  |  |   3. ábra TKM-táblázat   1. **foglalkozás:**   A csoportok kialakítása, feladatuk kijelölése  Következő lépésként kerül sor a csoportalakításra.  Négy csoport kialakítása történik, figyelembe véve a tanulók előzetes tudását (*pl. Keamk*). Emellett négy témakör feldolgozása történik, ez is indokolja a csoportok számát. Az előzetes tudást mérő lap eredményeinek rögzítése a Keamk programba, ahol a tanulókat egy 1-5-ig terjedő skálán lehet osztályozni. A kialakított csoportok ismertetése a tanulókkal a weboldal linkjének megosztásával a közös térben.  A választott csoportalakítási módszer lehetőséget ad a differenciálásra, oly módon, hogy a gyengébb és nagyobb előzetes ismerettel rendelkező tanulók vegyesen szerepeljenek a csoportokban. Céla kevesebb ismerettel rendelkező tanulók tudásának bővítése, a tanulók egymás közötti tudásmegosztása, kooperáció fejlesztése. Az erősebb szakmai ismerettel rendelkező tanulók segítsék társaik felzárkózását.    *3. ábra: A csoport kialakítása KEAMK alkalmazásban*  A csoportok megnevezései és a hozzájuk kapcsolódó témák a következők:   1. ***természet erői, testi higiéné:*** környezeti tényezők, az edzettség növelésének lehetőségei, higiénés szokások – sportruházat, helyes táplálkozás. 2. ***testgyakorlatok, versenyek:*** a megfelelő gyakorlatok kiválasztásának szempontjai, a testgyakorlatok osztályozásának lehetőségei, testalkattípusok, edzés részei, a versenyek fontossága. 3. ***szakismeret:*** izmok felépítése, működése, izmok fajtái, regeneráció fontossága. 4. ***ellenőrzés-értékelés***: pulzus, pulzus fajtái, orvosi szűrővizsgálatok motoros tesztek.   **4.-5. foglalkozás:** Önálló információgyűjtés, feladatvégzés  Minden csoport feladatot kap, amelyet önállóan kell megoldaniuk. A feladatok megoldása során a csoportoknak saját maguknak kell az interneten kutatómunkát végezniük. Az összegyűjtött információkat a produktum elkészítése során majd felhasználhatják, segítségül szolgál. A kiosztott feladatok illeszkednek az egyes csoportok témáihoz. A csoportok serdülő korosztály részére készítenek feladatokat. Az egyes csoportok témái a következők:   1. ***természet erői, testi higiéné*** Napi étrend összeállítása 2. ***testgyakorlatok, versenyek:*** Három gyakorlatból álló hasizom erősítő gyakorlatsor összeállítása 3. ***szakismeret:*** Hátizom erősítő és nyújtó gyakorlatok összeállítása 4. ***ellenőrzés-értékelés:*** Motoros tesztek összegyűjtése a kondicionális képességek mérésére   A tanulók a kijelölt feladatok elvégzéséhez bármilyen internetes segédeszközt igénybe vehetnek. A munkavégzés során az esetlegesen felmerülő kérdések megválaszolására az oktató rendelkezésükre áll.  Az elkészített anyagokat a tanulók a közös felületre feltöltik. A visszaküldött feladatokat az oktató ellenőrzi. Az oktató visszajelzéseket küld a diákok számára a munkavégzéssel kapcsolatban (pl. megjegyzések segítségével).  **6-7. foglalkozás:** Irányított feladatvégzés  Az oktató a közös felületen keresztül elérhetővé teszi a tanulók számára a feladatlapokat. A csoportok elkezdhetik a kutatómunkát. Célunk, hogy a tanulók megismerjék az edzéseszközök rendszerét. A projekt során szerzett ismeretek felhasználásával hozzák létre a produktumot. A tananyagok feldolgozása során aktív oktatói jelenlét, a munkafolyamatok koordinálása, segítése szükséges.  Az oktató a közös felületen keresztül a csoportok számára segédanyagokat (*pl.: online cikkek, videók, prezentáció-13. számú melléklet)* tesz közzé. Ezek segítik a tanulókat a témák feldolgozásában, illetve a feladatlapok megoldásában. Az elvégzendő feladatokat az oktató konkrétan kijelöli és ismerteti a rendelkezésre álló időt.  A tanulók a feladatok megoldása során használhatnak egyéb internetes forrásokat, amelyek elősegítik a digitális kompetencia fejlesztését és az autodidakta tanulást.  A tanulók a feladatokat a tanóra időpontjában végzik el.  A tanulók készítsenek saját maguk feljegyzést (*pl.: Padlet*), hogy milyen új ismeretekkel bővült a tudásuk. Ez előkészíti a következő foglalkozások témáját.  **8. foglalkozás:** Szófelhő készítése  A csoportmunka során felmerült szakkifejezésekből a csoportok szófelhőt alkotnak (*pl. Wordart segítségével*). A tanulók saját maguk választhatják ki a legfontosabbnak vélt szakkifejezéseket. A diákok kiválaszthatják, hogy a szófelhő milyen formát képezzen. Célja az adott tananyagban szereplő legfontosabb kulcsszavak kiemelése, így a tanulók könnyebben megtanulhatják azokat a vizuális információk alapján.  A csoportok bemutatják egymásnak az elkészült szófelhőket. A szófelhők segítik a tanulókat az információk rögzülésében, valamint tudásmegosztás történik a csoportok között.  Az oktató közzéteszi a legfontosabb kulcsfogalmakat a közös felületen. Ezzel előkészíti a következő foglalkozások ismereteit.    4. ábra WordArt alkalmazásban készített szófelhő  **9-10. foglalkozás:** Tudásmegosztás a csoportok között  A csoportok a korábban kapott feladatok ismeretanyagából online feladatlapot készítenek egymás számára. Az oktató ismerteti az elvárt feladatok mennyiségét, mennyi kérdés szerepeljen a feladatlapban. Az oktató segítséget nyújt a csoportoknak a feladattípusokkal kapcsolatban (pl. párosítás, igaz-hamis, rövid választ igénylő) és ajánl számukra a feladat megvalósításához használható felületeket (*pl. Google Űrlap*). A csoportok elkészítik a feladatlapot és a hozzá tartozó megoldókulcsot, amelyet előzetesen elküldenek az oktató számára. Az oktató ellenőrzi a szakmai tartalmakat és a megoldókulcsot. Az oktató jóváhagyása után kerülhetnek kiküldésre a csoportok által a feladatlapok. A feladatlapokat minden csoport kitölti.  A csoportok ismertetik egymással a feladatok megoldását, ami képernyőmegosztással történik, illetve a tanulók megkapják Google Classroomon keresztül is. Ezzel tudjuk tanulhatóvá tenni.    *5. ábra: Testalkattípusok gyakorlása alkalmazás segítségével*  **11-12. foglalkozás:** A produktumok elkészítése  Az oktató ismerteti az edzésterv formai és szakmai követelményeit. Ezzel kapcsolatban segédanyagokat oszt ki.  **Szakmai szempontok:**  ***Kik számára készül?*** Serdülő korosztály (kortársaik) számára. Ezen belül is még konkrétabban megnevezzük a célközönséget, normál testsúlyú lányok és fiúk számára. Az edzésterv tartalmazzon erősítő és nyújtó gyakorlatokat is.  ***A cél meghatározása.*** Ez azért fontos, mert ez alapján történik meg a gyakorlatok összeállítása. Elsődleges cél a törzsizom erősítése, mivel a korosztály veszélyeztetett a gerincproblémák előfordulása terén. Ezért a tanulóknak a has-és hátizmok erősítése legyen elsődleges céljuk. Emellett a testgyakorlatok testrészek szerinti felosztása alapján (kar, váll, láb) szerepeljenek erősítő és nyújtó gyakorlatok.  ***A feladatlapok megoldása során szerzett ismeretek beépítése***:   * Az edzés felépítése. * Időjárási tényezők és ezekhez alkalmazkodás (sportöltözet). * Alkati tényezők figyelembevétele, mert ugyanaz a terhelés egyénenként eltérő hatást vált ki. Ez függ a genetikai tényezőktől (testösszetétel, izomrost típusa, testalkattípus). * Fittségi tesztek (Hungarofitt, Netfitt, Cooper-teszt). Ezekkel a motorikus tesztekkel tudjuk mérni a fejlődést, illetve meg tudjuk határozni a jövőbeli célokat is.   A gyakorlatok közötti ***pihenőidő meghatározása***, a ***gyakorlatok ismétlésszáma és sorozatszáma***. Ezeknek meghatározása azért fontos, hogy kiváltsák a megfelelő hatást. Az edzésterhelésnek megfelelő legyen a pihenőidő hossza (*pl.: 15 másodperc terhelés esetén a pihenőidő is 15 mp legyen*).  Időtartam: 1 hétre (7 nap)  Gyakoriság: 3 alkalom/hét  A tanulók megismerkednek az edzéstervezés 10 szempontjával. Ezt a produktum (edzésterv) elkészítése során végig figyelembe kell venniük. Az oktató az ehhez szükséges tananyagot a közös felületen megosztja, valamint a tananyagon belül kijelöli az edzéstervhez elkészítéséhez kapcsolódó részeket (oldalszám szerint).  **Formai szempontok:**  Az oktató ezzel kapcsolatban sablont (*táblázatos forma, pl. MS Excel használata*) oszt meg a tanulókkal a közös felületen keresztül. Minden csoportnak ez alapján kell elkészítenie a produktumát. Az egységes sablon használata megkönnyíti a produktumok értékelését az oktató számára.  Az edzésterv mellett minden csoport készít egy ***motivációs plakátot***. A plakátokat egy jelige alapján kell a csoportoknak elkészíteniük: Mozdulj meg! A plakát célja, hogy felhívja a figyelmet a mozgás fontosságára, kedvező hatásaira.  A jeligéhez igazodva a csoportok közösen készítik el a produktumokat, amely a kreativitásukra van bízva. Az oktató segíti a csoportok munkáját, az elkészítéshez programot ajánl (*pl.: Word*), a készítés menetére vonatkozóan segédanyagot oszt meg a tanulókkal a közös felületen keresztül.  Az egyes csoportok feladatának konkrét kijelölése. Az első csoport állítson össze lányok számára váll és törzs, a második pedig törzs és láb erősítő és nyújtó gyakorlatokat. A harmadik és negyedik csoport a fiúk számára állítson össze ugyanilyen jellegű gyakorlatokat.  A tanulócsoportok értékelik egymás produktumait a 3-2-1 értékelési módszerrel. Ennek lényege, hogy 3 kérdést, 2 megjegyzést és 1 javaslatot tesznek a csoportok egymásnak. Ez lehetőséget ad a produktum helyes kivitelezéséhez.  Az oktató is értékeli az elkészült produktumokat előre létrehozott szempontrendszer alapján.  **13-14. foglalkozás:** Vetélkedő készítése, összegzés  A csoportok vetélkedőt állítanak össze a foglalkozások során feldolgozott témákból. Minden csoport készít egy feladatlapot. A csoportok közösen oldják meg a feladatlapokat.  A munkavégzéshez az oktató felületeket ajánl a tanulóknak (*pl.: Google Űrlap*).  Ezután az oktató ismerteti a vetélkedővel kapcsolatos elvárásokat:  Az oktató meghatározza az elvárt kérdések mennyiségét (10 kérdés). Ismerteti az elvárt feladattípust. A csoportoknak feleletválasztós kérdéseket kell alkotniuk. Az oktató ismerteti a csoportokkal az elvárt válaszok számát, 4 lehetséges válasz megalkotása egy kérdés során. Ezekből csak egy lehet helyes válasz. Az egyes kérdésekhez a csoportok hozzárendelik a megfelelő pontszámot (1 pont kérdésenként). Minden csoport megoldókulcsot készít a saját feladatlapjához. Az oktató az elkészült feladatlapokat és megoldókulcsokat ellenőrzi, visszajelzést ad a csoportok számára ezzel kapcsolatban, javaslatokat tesz az esetleges változtatásokat illetően. A szakmai tartalmak mellett ellenőrzi a csoportok által kialakított pontszámokat is.  A feladatok elvégzése után történik meg a projekt lezárása. A tanulók elvégzik a SWOT-analízist. Az oktató projektzáró megbeszélést tart. Tapasztalatait megosztja a tanulókkal, melyek voltak a projekt folyamán felmerülő nehézségek, fejlesztendő területek. Kiemeli az erősségeket is. |

# A projekthez szükséges anyagok és eszközök

|  |
| --- |
| **Technológia** – Hardver: asztali számítógép, tanulói laptop, mobiltelefon. Ezek közül a tanuló egy eszközzel rendelkezzen, illetve biztosítva legyen az internethozzáférés. |
| **Technológia – Szoftver, alkalmazások**  ***Tanulástámogató platformok:***  <https://classroom.google.com/hu>  Google Drive (kurzus Drive mappája)  ***Csoportok kialakításához használt felület:***  <https://www.keamk.com/>  ***A feladatok elvégzéséhez, értékeléshez használható felületek:***  Google Űrlap (<https://www.google.hu/intl/hu/forms/about/>)  Redmenta: <https://redmenta.com/>  Padlet: <https://www.padlet.com/>  Kahoot: <https://kahoot.com/schools-u/>  Learningapps: <https://learningapps.org/>  Szőfelhő készítő: <https://wordart.com/>); <https://coggle.it/>  Zanza TV, Edzéselmélet: <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/edzeselmelet> |
| Nyomtatott anyagok *(Pl. tankönyvek.) ----* |
| **Internetes források, alkalmazások**  ***Otthoni edzésterv | Saját testsúlyos edzés súlyok nélkül:***  <https://www.youtube.com/watch?v=sGIgoji79Pk>  ***Kar-, mell-, váll- és hátizom erősítés:***  <https://www.youtube.com/watch?v=XQfDiSOFPLw>  ***5 perces has edzés:***  <https://www.youtube.com/watch?v=tB7bBmoaS4A>  ***Thera- team:***  <https://www.thera-team.hu/hozd-ki-a-legtobbet-az-otthoni-edzesekbol-11-gyakorlat-otlet-otthoni-edzeshez-ferfiaknak-172>  ***Hátizom edzés:***  <https://www.youtube.com/watch?v=7U_o_6NEERs>  ***Mindennapi gyógytorna, hátizom erősítő gyakorlatok:***  <https://www.youtube.com/watch?v=Ui4MxLDXuWA>  ***Lábedzés saját testsúllyal:***  <https://www.youtube.com/watch?v=lUnU6ZSiUBQ>  ***A bemelegítés:***  <https://www.youtube.com/watch?v=m_1g0Eos9X0> (angol nyelvű)  <https://www.futas.net/gyogytorna/levezetes/>  ***Plank helyes kivitelezése:***  <https://www.youtube.com/watch?v=igDVm5Rpf8I>  ***A hasprés helyes kivitelezése:***  <https://www.youtube.com/watch?v=ptBlRxG-_5g>  ***Guggolás helyes kivitelezése***: <https://www.youtube.com/watch?v=hN0NwcXn5DY>  ***Táplálkozás:***  <https://hu.pinterest.com/pin/490399846898400782/> (regisztráció után elérhető)  ***Edzéstervezés szabályai:***  <https://semmelweis.hu/boe/files/2020/01/V.EV-Sport-%C3%A9s-testmozg%C3%A1s-1.pdf>  ***Testalkattípusok feladat:***  <https://learningapps.org/watch?v=pov8ibfhk21>  ***Pulzus zónák:***  <https://sportoljma.hu/magazin/az-ot-celpulzus-zona> |