

SZAKKÉPZÉSI PROJEKTTERV

Ágazat: Sport

Sport ágazat alapoktatás

Készítette: Emődi Tünde

Digitális Jólét Nonprofit Kft.
H-1016 Budapest, Naphegy tér 8.
www.digitalisjoletprogram.hu

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001
azonosító számú, „Szakmai képzés digitális
módszertanának egységesítése” c. projekt

Kezünkben a digitális jövő

SZAKKÉPZÉSI MINTAPROJEKTTERV
Digitális Témahét

1.1. Alapadatok

Készítette(ék) Emődi Tünde
A projekt címe: Mozgásra fel!
Összefoglalás: A projekt során a tanulók az edzéshez, a testmozgáshoz szükséges edzésszerekkel 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 higiéne; 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 edzésszereket. Tudatosuljon bennük a mozgás, a helyes táplálkozás fontossága.
Ágazat, témakör: Sport ágazati alapoktatás
Tantárgyak köre: Edzéselmélet
Évfolyamok: 9. évfolyam
Időtartam: 14 foglalkozás

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

1.2. A projekt a KKK, alábbi tanulási eredményeihez kapcsolódik

KKK MEGNEVEZÉSE: Fitness-wellness instruktork, 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, videokamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés módszertani 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	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetést, a feljegyzésírást	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	menetét és szabályait.	elkerülni a szabálytalanságokat.	
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 elősegítésére.
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 edzés tervezést, edzéselveket és edzés módszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését.	Elkötelezett az edzőmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítéseket.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

1.3. 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.

1.4. 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

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

1.5. A projekt pedagógiai alapjai

Tartalmi követelmények

Az edzésmélet 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 háttérrel 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 közösségeiben. Törekedjen a kompromisszumra.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

- **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

- 1.1 Adatok, információk és tartalmak böngészése, keresése, szűrése
- 1.2 Adatok, információk és digitális tartalmak kiértékelése
- 1.3 Adatok, információk és digitális tartalmak kezelése

2. Kommunikáció és együttműködés

- 2.1 Digitális technológiával támogatott interakciók
- 2.2 Digitális technológiával támogatott megosztás

3. Digitális tartalmak létrehozása

- 3.1 Tartalom fejlesztése
- 3.2 Digitális tartalmak integrálása és átalakítása
- 3.3 Szerzői jogok és licenck

5. Különbéle problémák kezelése

- 5.1 Technikai problémák megoldása
- 5.2 A digitális technológia kreatív alkalmazása
- 5.3 A digitáliskompetenciahiány azonosítása

Szükséges készségek

- Hatékony önálló tanulás
- Kommunikációs készség
- Az ismeretek rendszerezése, alkotás és kreativitás, a világ megismerésének igénye
- Együttműködés, problémamegoldás

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

- Digitális környezetben történő kommunikáció
- Digitális eszközök segítségével kapcsolat létesítése és együttműködés másokkal
- Új tartalmak készítése és szerkesztése
- Korábbi tudás és tartalmak beépítése, átdolgozása
- Kreatív kifejezés mód
- Konceptcionális problémák digitális úton történő megoldása

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

1.6. A tananyag célrendszerét kifejtő kérdések

Alapkérdés	Hogyan őrizhető meg az egészségünk?
Projektszintű kérdések	Hogyan segítik az edzésszerek az egészség megőrzését?
	Milyen táplálékokat fogyasztunk 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?

1.7. Értékelési terv

Az értékelés időrendje		
A projektmunka megkezdése előtt	Mialatt a tanulók a projekten dolgoznak és feladatokat hajtanak végre	A projektmunka befejeztével
<ul style="list-style-type: none"> A tanulók előzetes tudásának felmérése gondolattérkép és online kérdőív segítségével. TKM-táblázattal – előzetes szakmai tudás felmérése. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. Csoportbeszámoló értékelése 3-2-1 módszer segítségével. Előzetes szempontrendszer alapján az edzéstervek és a plakátok értékelése a csoportok által. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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 tanulócsoporthoz számára a tartalmi elemeket, a programokat, a módszereket és az eszközöket.

Edzés
Előzetes ismeretek felmérése

*Kötelező

1. E-mail-cím *

2. Mi a neved? *

3. Mi az edzés? *

Soranként csak egy oválist jelöljön be.

teljesítményfokozás

alkalmazkodási folyamat

velünk született tulajdonság

4. Melyek az edzés jellemzői? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

tervszerűség

tudományos megalapozottság

monotonitás

1. ábra Feladatlap az előzetes tudás méréséhez

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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 oktatóknak arról is, hogy az edzésszervezőkön 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

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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 tanuló, 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 aktivitását 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*).

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

A megszerzett ismeretekből egy vetélkedőt állítanak össze a tanulók, minden csoport a saját feladatának anyagából alkot feladatot és a projektben résztvevő 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, tevékenységekre 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, egyéneként töltik ki. Segíti a diákokot az erősségeik és a hiányosságaik feltárásában.

Az oktató által irányított összegző megbeszélés, amely során megvitatásra kerülnek a projektfeladat folyamatai, eredményei.

1.8. 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 (edzésszerek) 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 egyéni pontot ad az oktató aktivitási pontot.

A tanulók a feltöltött képekből gondolattérképet készítenek az előzetesen feltett oktatói kérdés alapján (pl. Coogole). 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).

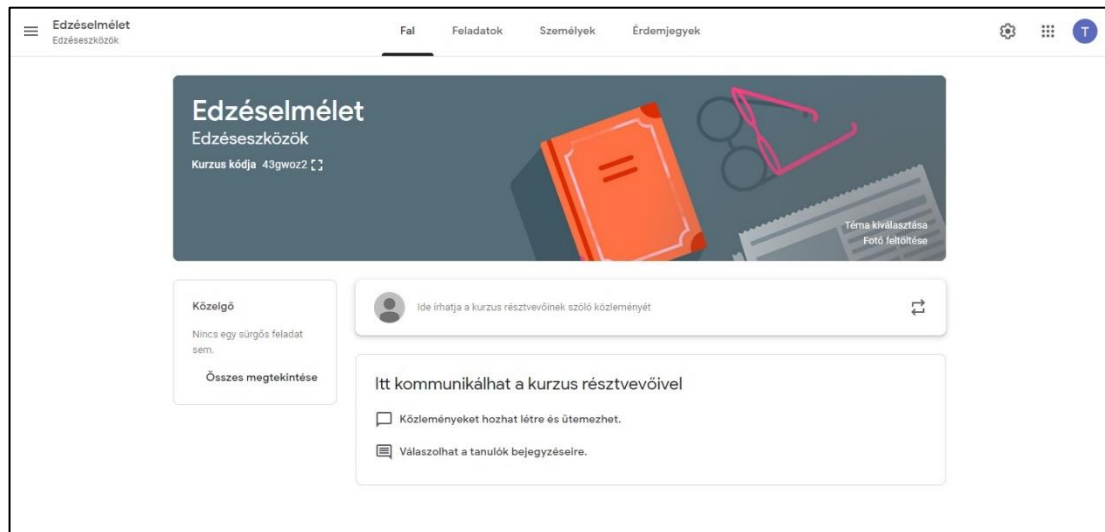
Ezután a követelményeket, elvárásokat megbeszélése történik. Az követelményeket a sport ágazathoz tartozó programterv alapján állítjuk össze. Az oktató közli elvárásait (pl. folyamatos munkavégzés a projekt ideje alatt), ismereti az értékelés részletes menetét a diákokkal.

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

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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 segítségével 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 válaszlapon 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 oszlopjának 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.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

Tudom	Kérdezem	Megtanultam
edzés fogalma	Mit fejlesztünk az edzés során?	
edzés felépítése	Kinek a feladata az edzést felépíteni?	
az edzés célja	Milyen edzescélokat tűzhetünk ki magunk elé?	
az edzés rendszere		

3. ábra TKM-táblázat

2. 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.

Természet erői, testi higiene (3)	Testgyakorlatok, versenyek (3)
1. Máté (5)	1. Lajos (3)
2. Dávid (3)	2. Lilla (5)
3. Dóra (2)	3. László (3)
10	11

Szakismeretek (3)	Ellenőrzés-értékelés (3)
1. Vanda (5)	1. Laura (4)
2. Manika (4)	2. János (2)
3. Rebeka (2)	3. Bence (5)
11	11

3. ábra: A csoport kialakítása KEAMK alkalmazásban

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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.

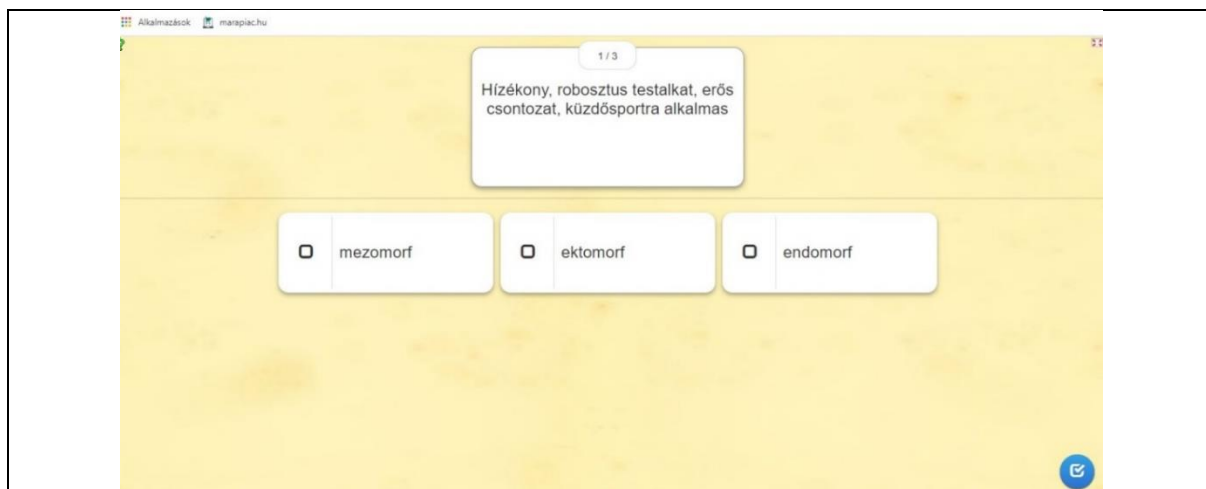


4. ábra WordArt alkalmazásban készített szófelhő

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 konkrétan 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.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

A gyakorlatok közötti **pihenőidő meghatározása**, a **gyakorlatok ismétlésszáma és sorozatszám**a. 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 tananyagban 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 tanulócsoporthoz 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.

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

A munkavégzéshez az oktató felületeket ajánl a tanulóknak (pl.: *Google Úrlap*). 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 változtatásokkal 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.

1.9A 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/>

Szörfelhő 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=sGIqoji79Pk>

Kar-, mell-, váll- és hátizom erősítés:

<https://www.youtube.com/watch?v=XQfDiSOFPLw>

5 perces has edzés:

<https://www.youtube.com/watch?v=tB7bBmoaS4A>

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

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=IUnU6ZSiUBQ>

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=ptBIRxG-_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>