

LÁNG ÉVA

**A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS 3+2-ES MODELL ÁLTAL
NYÚJTOTT LEHETŐSÉGEINEK MEGVALÓSULÁSA AZ „ÚJ”
TÍPUSÚ MOZGÁSFORMÁK ALKALMAZÁSÁVAL
AZ ISKOLÁKBAN.**

**REALIZING THE POTENTIAL OF DAY-TO-DAY PHYSICAL
EDUCATION THROUGH THE 3 + 2 MODEL THROUGH THE
USE OF ,NEW' TYPES OF EXERCISE IN SCHOOLS.**

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet

Absztrakt

A mindennapos testnevelés bevezetése fontos lépés volt a törvényhozók részéről. A bevezetése óta eltelt évek tapasztalatainak, eredményeinek feltárása, értékelése fontos a folyamatos megújulás, szakmai fejlődés, a Z és alfa generáció változó igényeihez való igazodás érdekében. Cél, hogy a minőségi testnevelés tartalma a kellő terhelésen felül a gyermek számára motiváló legyen, belsővé váljon az igény az egészséges életmódhoz elengedhetetlen élethosszig tartó sportolás iránt. A szakirodalmi áttekintésben azokat a tanulmányokat vesszük sorra, melyek a mindennapos testnevelés bevezetése során felvetődött kezdeti problémáktól eljutottak a megújulás lehetőségeihez, és a megoldások tapasztalatai megosztásra kerültek a szakmában. A testnevelésórák heti 2-3-ról 5-re emelésének kezdeti fogadtatása az iskolaügy résztvevőit kérdezve változatos képet mutatott, de döntő többségében azt a következtetést lehet levonni, hogy mára már pozitívabb a megítélése, a célokról, hosszú távú hatásának fontosságáról az érintettek részéről egyetértés született. Több intézmény még ma is infrastrukturális gondokkal küzd, de ahol a vezetés és a testnevelő tanárok elköteleződtek az élethosszig tartó sportolás mellett, azok számára nem kérdés, hogy módot találjanak a nehézségek ellenére is a megvalósításához. Az iskolák döntő többségben ezekben az esetekben a 3+2-es modellt alkalmazzák, ahol délelőtti három „hagyományos” testnevelésóra mellett a délutáni időszámban élményt nyújtó, változatos programokat kínálnak a különféle sportok megszerettetése érdekében. A tanulmányok elemzése során a kezdeményezések többnyire nagy sikert arattak a diákoknál és szülőknél. Viszont teljes áttekintésre nem volt mód a feldolgozás során, mivel a nagyon sok jó gyakorlat eredményének vizsgálatára és publikálására még nem került sor ezidáig.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, új mozgásformák, testnevelés megújítása

Abstract

The introduction of day-to-day physical education was an important step for legislators. Discovering and evaluating the experiences and achievements of the years since its introduction is important for continuous renewal, professional development, adaptation to the changing needs of the Z and alpha generations, so that the content of high quality physical education is motivating for the child, a lifelong sport essential to a lifestyle. In the literature review, we analyze studies that have addressed the potential for renewal from the initial problems encountered in the introduction of day-to-day physical education, and the experience of solutions has been shared in the profession. Its initial reception, raising the number of physical education classes from 2-3 to 5 per week, showed a mixed picture when asked about school subjects, but in the vast majority it can be concluded that by now its perception is more positive, the objectives and the importance. Many institutions are still struggling with infrastructure, but where management and PE teachers are committed to lifelong sporting activities, it is no question for them to find ways to accomplish it despite the difficulties. In the vast majority of these cases, schools use the 3 + 2 model, which offers a variety of programs in the afternoon's time zone, in addition to the three „traditional“ physical education classes in the afternoon, to encourage a variety of sports. In analyzing the studies, the initiatives were mostly successful with students and parents. However, a full review was not possible during the processing, as the results of many good practices have not yet been examined and published.

Keywords: day-to-day PE, New forms of movement, reform of physical education

Bevezetés

A mindennapos testnevelés 2012-es bevezetése óta, majd főként 2015/16-os tanévet követően, felmenő rendszerben megvalósult a törvényileg előírt mindennapos kötelező testnevelési tanóra. A testnevelő tanárokat, intézményvezetőket, a sportpedagógiai szakembereket az infrastrukturális lehetőségeken felül a testnevelés tartalmi megújulása is izgatja, a hangsúly áthelyeződött arra, hogy a gyermekeket a tanórákon minél többfajta minőségi mozgásinger érje, a testnevelésóra érdekes, változatos legyen úgy, hogy hozzájáruljon a fittséghez, az egészség megőrzéséhez, a képességek fejlesztéséhez a megfelelő terhelések biztosítása által (Huszár és Bognár, 2006).

A testnevelésórákon megvalósulhat a fizikai aktivitás azon módja, mely hozzájárul a fizikai, érzelmi és szellemi frissesség megőrzéséhez (Pál és mtsai., 2005). A rendszeres mozgás olyan kedvező hatással jár, mellyel megelőzhetőek a mozgásszegény életmóddal összefüggésbe hozható különböző egészségügyi problémák, a túlsúly és elhízás negatív mellékhatásai a szervezetre (A tanács egészségvédő testmozgás ágazatközi előmozdításáról szóló ajánlása, 2013). Tehát az egészséges életmódra nevelést, a tudatos fizikai aktivitás szükségességét a legfiatalabb korosztályoknál kell elkezdeni, aminek legfontosabb színtere az iskola. (A Tanács következtetései az oktatásnak és a képzésnek az Európa 2020 stratégia végrehajtásában játszott szerepéről, 2011).

A tanulmányunk célja, hogy a 2012 után bevezetett mindennapos testnevelés jó gyakorlatai és tapasztalatai által bemutassuk azon törekvéseket, melyek a testnevelő kollégákat segítik a testnevelés tartalmi megújításában a bevált módszerekkel, ötletekkel, innovációs lehetőségekkel, szervezett továbbképzések által.

Módszerek

A vizsgálat során deduktív (analitikus) kutatási stratégiát alkalmaztunk, ennek során az utóbbi években megjelent azon tanulmányokat és dokumentumokat vetettük össze, melyek a mindennapos testnevelés kérdéseivel foglalkoznak. Majd ezek közül azok kerültek beválasztásra dokumentumelemzésre, melyek az innovációval, a testnevelés megújulásával foglalkoznak, és melyeket a gyakorlatban már kipróbáltak, és az eredmények biztatóak a jövőre tekintve.

Ezek alapján először áttekintjük röviden a mindennapos testnevelés törvényi szabályozásait és lehetőségeket a nem „hagyományos” testnevelési mozgásanyag kapcsán, majd az erre épülő továbbképzési lehetőségekből említünk néhányat. Mivel szükségünk volt néhány pontos adatra, a strukturált interjú módszerét alkalmazva kaptuk meg kérdésünkre a szükséges információkat.

Végül a témában született olyan tanulmányokat vesszük sorra, amelyek a testnevelés 3+2-es modelljében az iskolai testnevelés tartalmának lehetséges bővítését, új módszertani lehetőségeket és az alternatív, innovatív lehetősége-

ket vizsgálják az egyes intézmények jó gyakorlatain keresztül, és publikálták az eredményeiket.

A mindennapos testnevelés témájában az elmúlt években született legfrissebb publikációk közül válogat az Új Pedagógiai Szemle 2019/3-4. számú (Vendégszerk.: Bognár József) szakmai folyóirata, amely csak ezt a témakört járja körül a legújabb tanulmányaival, mint pl.: A mindennapos testnevelés iskolai feltételei (Fehérvári-Híves), a testnevelés értékorientációja (Bognár), a testnevelés, az iskolai sport (Gombocz). Attitűdvizsgálatok készültek a mindennapos testneveléssel kapcsolatban, pl.: felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből (Kovács, Moravec, Nagy), mentortanárok véleményéből (Tóth, Zalai és mtsai.), Észak-Alföld implementációjának oldaláról (Borbély). Készült összehasonlítás európai testnevelési tantervi irányzatokból (Csányi), és szerepel a folyóiratban egy, a szakemberek számára nem várt eredménnyel zárult tanulmány, amely azt vizsgálja, hogy pozitív fittségi hatások érvényesülnek-e a diákság részéről a mindennapos testnevelés bevezetése óta (Szakály, Bognár és mtsai.). Innováció kapcsán megemlíthetjük a Komplex Alapprogram Testmozgáslapú alprogramját (Révész) és a korcsolya-jégkorong oktatás bevezetésének tapasztalatait (Takács-Béres). Áttekintésre kerültek az MSTT kiadványai mellet a 2012-es évtől az MTMT-ben jegyzett publikációk.

Mindennapos testnevelés

A mindennapos testneveléssel kapcsolatban olyan célok fogalmazódtak meg, mint a minőségi testnevelés feltételeinek kialakítása és megvalósítása tudatos fejlesztések, képzések által.

3.1. Mindennapos testnevelés törvényi szabályozása

Törvényi szabályozásban a Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt) 27. § (11) bekezdésében jelenik meg, amely alapján az iskola megszervezheti úgy a mindennapos testnevelést, hogy ténylegesen minden nap egy tanóra testnevelés szerepel az órarendben, vagy 3 hagyományos testnevelésen felül heti 2 órában szervez mellé újszerű mozgásformákat is.

Az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI kiegészítő rendelete alapján a mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a következő kerettantervek használhatóak:

- Nemzeti lovaskultúra 3–5. évfolyamon,
- Iskolai labdarúgás 1–12. évfolyamon,
- Kosárpálánta 1–4. évfolyamon,
- Szivacskezilabda 1–4. évfolyamon,
- Judo kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyamán,
- Karate kerettanterv a 7–10. évfolyamon.

További alternatív kerettantervek születtek a sport területén:

- Kajak-kenu – vízijártassági ismeretek kerettanterve 5–8. évfolyam számára,
- Vitorlázás – vadvízi ismeretek kerettanterve 5–8. évfolyam számára,
- Bejárható Magyarország kerettanterve 5–8. évfolyam számára,
- Bringaakadémia kerettanterve 3–4. vagy 5–6. évfolyam számára,
- Honvédelmi alapismeretek kerettanterve a gimnáziumok 9–12. évfolyama számára.

Előfordul olyan megoldás is, ha az iskola infrastrukturális, tárgyi, személyi lehetőségei korlátozottak, és csupán három testnevelést szerveznek a délelőtti órakeretben, és inkább sportegyesületek, külső sportkörök felé motiválják tovább a tanulókat, ezáltal a fennmaradó két testnevelésórát sportegyesületi részvételi igazolásokkal váltják ki a diákok.

A főként tantervemléttel foglalkozó Hamar Pál a NAT-tal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat vizsgálja, értelmezi, javaslatokat tesz a testnevelés tartalmára vonatkozóan. Mivel jelenleg csak érintjük a mindennapos testnevelés ezen szegmensét, bővebb információkhoz juthat az olvasó munkássága alapján a törvényi szabályozókról (Hamar 2012, 2016; Hamar, Prihoda és Karsai, 2018). A mindennapos testnevelés előzményeiről, bevezetéséről, fogadtatásának összefoglalásáról a Sport- és egészségfüzetek 1 évf. 1. számában a Meszlényi Emese és munkatársai által írt review anyag szolgál értékes adatokkal (Meszlényi, U. Borbély, Seregi, Morvay-Sey és Rétsági, 2017).

A jelenlegi dolgozatban a mindennapos testnevelés témájában született publikációk közül azok a tanulmányok kerültek beválasztásra, melyek annak bevezetése utáni években születtek, hangsúlyt helyezve azokra az iskolákra, melyek az innovációs lehetőségekként előforduló új típusú mozgásformákra és alkalmazásukra adnak választ, majd összehasonlításokat végzünk eredményességükről. Fontosnak tartjuk az elemzés előtt megemlíteni, hogy magáról a mindennapos testnevelés bevezetéséről mit gondoltak az oktatásban részt vevő pedagógusok, diákok, szülők, és milyen következtetések vonhatóak le az eredményekből.

3.2. Mindennapos testnevelés az érintettek szemszögéből

Az iskolaügy szereplőinek körében kezdetben nem váltott ki osztatlan örömet a testnevelés óraszámának a növekedése, mivel az értelmi fejlesztés feladatának érdeksérülését látták benne, mások a művészeti nevelés szerény óraszámával vetették össze, vagy a létesítmények hiányával protestáltak ellene (Gombocz, 2019). Ezt bizonyítja Borbély kutatása is, akinek vizsgálatából kiderül, hogy a legkisebb elfogadottság kezdetben a pedagógusoknál mutatkozott, a legerősebb a támogatottsága a szülők és intézményvezetők oldaláról jelentkezett (Borbély, 2019). A program sikere a szakemberek szemléletváltásán keresztül a korszerű módszertani fejlesztések alkalmazásán múlik, erős motivációs bázisra és elköteleződésre van szükség a pedagógusok részéről. Fontos szerepük van

a testnevelő képzés során a mentortanároknak (Tóth, Zala és mtsai, 2019). Ebben a témában végzett kutatás szerint a mentortanárok többsége egyetért és támogatja a mindennapos testnevelés bevezetését. Leginkább akadályozó tényezők a tárgyi és személyi feltételeken túl a diákok motiválatlansága, tanulmányi leterheltsége. Az új mozgásformák iránti nyitottság az 50 év feletti mentortanároknál volt nagyobb arányú. Arra a következtetésre jutottak, hogy „a magasabb tanári éhhatékonysággal rendelkező pedagógusok kihívásként tekintenek egy új koncepció vagy módszer saját gyakorlatukban való alkalmazására, így azt nagyobb lelkesedéssel, elégedettséggel fogadják” (Tóth, Zala és mtsai., 2019, p. 83.)

Mivel ebben a vizsgálatban is a legnagyobb ellenállás a tantestületnél jelentkezett, fel kell hívni a figyelmet a szakmán kívül a tantestület számára a legújabb kutatási eredményekre, amelyekben a testnevelésnek fontos szerepe van az egészséges életmódra nevelésen keresztül a mozgás megszerettetésében (Fügedi, Bognár, Kovács T., 2019). Egy tanulmány viszont arra az eredményre jutott egy balmazújvárosi iskola vizsgálata során, hogy a szülők és pedagógusok egyaránt pozitívan álltak a mindennapos testneveléshez, megoldották, hogy egyszerre több csoportnak is legyen lehetősége testnevelésórán teremben testmozgást végezni. A pozitív hozzáállás azt eredményezte, hogy a tanulók a lakossági átlag felett sportolnak az iskolai programokon kívül is, és az egyik kedvenc tantárgyuk a testnevelés. Ezen felül az iskola és a város is sokféle sportot kínál, mindenki megtalálhatja a hozzá legközelebb álló sportágat. (Dobi és B. Bába, 2018).

Pécsen egy 30 iskola bevonásával készült felmérés szerint az intézmények nagy része azért döntött a 3+2-es modell alkalmazása mellett, mert a létesítményi és tárgyi feltételek hiánya miatt az oktatásszervezési feltételek nem teljesülnek, így nem tudják beépíteni a délelőtti időkeretbe a heti 5 testnevelésórát. (Morvay-Sey és Rétsági, 2017). Az általuk leírt tapasztalatok alapján a tanulók, akik élnek az egyesületi igazolással, vagy valóban járnak edzésre, vagy csak az igazolást mutatják be valós edzés nélkül. Problémaként fogalmazódik meg, hogy nehéz ellenőrizni, hogy valóban sportol-e rendszeresen a diák, mivel az edzésekről az igazolást előre, a félév elején kell bemutatni a tanárok felé, és a félév során nincs mód ellenőrizni az edzéstáogatásokat. Viszont a délutáni sportkörök közösségformáló erejét kiemelték. Ahol a vezetés támogatóbb a mindennapos testnevelés bevezetésének kapcsán, ott a szülők is nagyobb arányban egyetértenek szükségességével. Hasonló eredményre jutottak a Szegeden végzett vizsgálatok alapján is (Meszlényi, 2017).

A mindennapos testnevelés implementációjával és a tanulói attitűdök vizsgálatával, kutatásával foglalkozik Fintor Gábor, aki úgy találja, hogy a diákok testnevelés iránti attitűdjei pozitívak, és a mindennapos testnevelésben rejlő lehetőségek hasznosítása fontos az egészséges társadalom működéséhez (Fintor 2019a 2019b, témában született publikációk még: Fintor, 2016a, 2016b, 2016c, 2017). A testnevelők és sportoktatók felkészültsége fontos a mindennapos testnevelés hatékonyságának növelésében, ezért fontos a sportkínálat

trendjeihez való igazodás, az ismeretek aktualizálása, a rendszeres tréningek szervezése (Kovács, Moravec és Nagy, 2019).

Szülői szemszögből az ideális testnevelő vizsgálata során Erdész Ákos arra a megállapításra jutott, hogy az ideális testnevelő tanár amellet, hogy jól képzett, a szakmájában elhivatott, példát mutat életvitelével. Legyen gyerekorientált, szerezzen örömet változatos, innovatív és játékos mozgásélmények által. A testnevelők az egészséges életmódra nevelést a szülővel közösen alakítsák (Erdész, 2019). Tehát a testnevelés megújulására, az innovációra a szakemberek, a diákok és a szülők szerint is nagy szükség van.

Erre lehet következtetni egy másik vizsgálat eredményéből is, miszerint jelenleg nem mindenhol veszi kellően figyelembe a tanulók érdekeit a testnevelésórai tervezés és oktatás (Szakály, Bognár, Lengvári és Koller, 2018). A testnevelésnek a középpontjában a tanulók tapasztalatai, képességei mellett az érdeklődésüknek kellene állnia. Ehhez is szükséges a megújulás. Amíg a diákoknak minimális érdekeltségük van a tanítás-tanulás folyamatában, addig kevés esélyt látnak abban, hogy aktív résztvevők legyenek a népegészségügyi és tehetséggondozási célok kialakításában és megvalósításában. Viszont ha a gyerekek jól érzik magukat a testnevelésórákon, akkor nő a motivációjuk, ezáltal a teljesítményük, ennek eredményeképp jelentős javulás várható az egészségtudatosság és az életvitel területén is. (Bognár, Pál, Császár és Huszár, 2005)

3.3. Innovációs törekvések a szakember-továbbképzések során

A mindennapos testnevelés bevezetése után több pályázat útján történő innovációs tananyagfejlesztés és ráépülő szakember-továbbképzés történt. Nagy segítséget jelentenek a testnevelő tanároknak az élményt nyújtó új, módszertani ismereteket elsajátítható tréningek, de fellelhető tanulmányokat a képzések során elsajátított módszerek iskolai megjelenéséről és alkalmazásáról nem találtunk.

3.3.1. MDSZ

Az MDSZ a minőségi testnevelést tűzte ki céljául, a T.E.S.I. 2020 – Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések megvalósításához kiadványokat szerkesztettek a saját maguk által kifejlesztett szakmódszereik alapján, amelyek segítségével hatékonyan valósítható meg a mindennapos testnevelés. Nyomtatott formában 2015-ben a kiadványokat minden iskolába eljuttatták. A kiadványok online is ingyenesen elérhetőek (Net 1). A kiadványok mellett az MDSZ folyamatos szakmai továbbképzéseket szervez a minőségi testnevelés területén, és a küzdőjátékok, szivacskezilabdázás, röplabdázás, labdarúgás, floorball sportokhoz és speciális fejlesztésekhez ad módszereket, szervezési ismereteket nyújt, és megoldásokat javasol a tervezés és tanulásértékelés terén. Képzéseik népszerűségét és létjogosultságát mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy továbbképzéseiken 2016 szeptemberétől 2019 év végéig összesen 11040 testnevelő és pedagógus vett részt országos szinten az interjú során kapott válaszok alapján. A számok az bizonyítják, hogy már az ország legtöbb

településén van olyan pedagógus, aki az MDSZ képzésén a tanultakat, az új módszertanokat a minőségi testnevelés céljainak megfelelően alkalmazza a mindennapos testnevelés során, színesítve a tanórák ismeretanyagát.

3.3.2. Pécsi Tudományegyetem továbbképzési programja

A Pécsi Tudományegyetemen a TÁMOP-4.1.2. E-13/1/KONV-2013-0012 „Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon” projekt keretében 2014-ben egy tananyagfejlesztés során a mindennapos testnevelésre koncentrálnak dolgoztak ki alternatív mozgásformákhoz tananyagot, és szerveztek abban az években képzéseket (Fehér-Borsos Anita, Morvay-Sey és mtsai., 2014). A tanfolyam minőségbiztosítási kérdőíve válaszainak kiértékelése szerint a résztvevők elégedettek voltak a képzéssel és az oktatók szakmai felkészültségével kapcsolatban (Net 3). Arról – a küzdősportok kivételével – nem találtunk tanulmányt, hogy a képzés hatására a testnevelők az iskolában milyen sikerrel alkalmazzák az egyes elsajátított modulokat, mint pl.: aerobik, divattánc, népcsoportok játéka, játékos prevenció torna, zenés gimnasztika. A küzdősport területén Morvay-Sey Katalin és munkatársai végeznek 6 évenként utánkövetéses vizsgálatokat a testnevelők körében a pécsi iskolákban, melynek eredményeként úgy találják, hogy egyre nagyobb a küzdősportok területén az oktatási hajlandóság, de még mindig nem az igazi. Nagy szerepe van a testnevelő tanárképzésnek és a továbbképzéseknek a tendencia javításában (Morva-Sey, Mitzinger és Vass, 2017).

3.3.3. MEFS

A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség Sportszakmai és Képzésfejlesztési Bizottsága összefogva a Testnevelési Egyetemmel és a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Testnevelés Tanszékével indított egy hiánypótló szakirányú továbbképzést – néhány sportágban: fitball, deepwork, pilates, kötélugrás, B33 kosárlabda, gerinctrénig. A képzésen 2017-ben 15 felsőoktatási intézmény közel 40 oktatója vett részt (Net 6), ami fontos mérföldkő lehet a felsőoktatásban. Az újabb testnevelő generációk a mai kor igényeihez alkalmazkodó, az iskolai testnevelésben innovációnak számító újabb mozgásformák gyakorlati alkalmazásának módszertanait viszik tovább az általános és középiskolákba általa, ahol az újszerű mozgásformák hozzájárulnak az élethosszig tartó sportolás igényének belsővé alakításához a tanulóknak. Ezen szakképzés tapasztalataiból kiindulva lehetne felépíteni további időpontokban a felsőoktatási oktatók továbbképzési rendszerét különböző képzési területeken pl.: extrém, labdás, zenés-táncos, vízi sportok stb. (Bartha és Bartha, 2018). Bartháék vizsgálatából kiderül, hogy a tanárok véleménye alapján szükség és igény van a továbbképzésekre, az új ismertekre annak érdekében, hogy a szakemberek munkájuk során motiváltabbakká váljanak, és igényük legyen elsajátítani az érdeklődési körüknek megfelelő mozgásanyag módszertanát, képessé váljanak a tanulók felé történő tapasztalatátadásra, újabb mozgásélmények továbbadására az innováció során. További megvaló-

suló képzésről az esetükben nem találtunk információt, pedig szükség lenne hasonló továbbképzésre.

3.3.4. Projectmódszer (ProjektTESI)

Érdekes kezdeményezés a testnevelésórákon a tananyag feldolgozásához alkalmazható projektmunka (H. Ekler, 2016). A kutatásban 2010 és 2015 között mesterképzésben részt vevő testnevelő tanár hallgatók vettek részt. Az akciókutatás hatéves tapasztalata alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a testnevelésórákon is érdemes alkalmazni a projektmódszert. Újszerűsége miatt a vizsgálat kiértékelése során bizonyítottá vált, hogy hatalmas motiváló erővel hatott az új módszer alkalmazása a tanulókra, és az új mozgásanyag elsajátításával mozgáskészségeik magasabb minőségi szintre fejlődtek.

A pedagógusok kezdetben nem tudták elképzelni, hogy irányításuk nélkül hogyan mehet végbe a tanulási tevékenység, de a módszer elsajátítása és élesben való alkalmazása rávilágított, hogy sikeresen alkalmazható a testnevelés műveltségterületén is, mivel a mai Z generáció számára azok a cselekvési formák nem számítanak unalmasnak, ahol aktívan tapasztalhatnak, alkothatnak, és változatos, kihívás jelentő ingerek érik őket. A projekt feldolgozása során a tanulók és a tanár közös döntéseire alapoznak, ezzel aktivitásra készítetik és tudatos felelősséggel ruházzák fel a tanulókat is, modellezve a valóságos életet. Viszont a tananyag-feldolgozás egy részének a célja, tartalma (mit?) és a végcél meghatározása tanári feladat. A projektben végzett tevékenységek: tervezés, lebonyolítás, gyakorlás, alkotás közösen, egyéni felelősséggel történnek. A differenciálást maguk a tanulók végzik el a közös munka során (H. Ekler, 2018). A vizsgálati jó tapasztalatokból kiindulva fontos lenne a testnevelés oktatása során elsajátíttatni a leendő testnevelőkkel a projektmódszer alkalmazásának módszereit, lehetőségeit, amivel változatosabb, érdekesebb tanórai megvalósítások születhetnek a tanórákon, és ez eszközrendszerével jobban alkalmazkodik a mai kor kihívásaihoz a hagyományos testnevelésórákhoz képest. A módszer segítségével a tanulók egészségtudatosabbá válhatnak, megértik, miért fontos a mozgás, az egészséges életmód, milyen negatív hatásai vannak a mozgásszegény életmódnak. Jobban bevésődnek az ismeretek, ha aktív közreműködővé válnak a folyamatban. Az innováció nem maga a mozgásanyag, hanem a feldolgozás módszertana.

3.3.5. Testmozgásalapú alprogram

Az EFOP-3.1.2-16-2016-00001 számú, „A köznevelés módszertani megújítása a végzettség nélküli iskolaelhagyás csökkentése céljából” című pályázat keretében az iskolaelhagyás mérséklése és a megoldások kidolgozása jelenik meg célként. Kidolgozásában az EKE munkatársai mellett (Szakmai vezető: Révész László) a Szegedi Tudományegyetem és a Nyíregyházi Egyetem munkatársai is részt vettek/vesznek. (Az 5 alprogram a Művészetalapú, Életgyakorlat-alapú, Logikaalapú, Digitális alapú, Testmozgásalapú alprogramok.)

A mindennapos testnevelés kapcsán a Testmozgásalapú alprogram inkább a délutáni 2 tanóra kiváltására ad megoldási lehetőségeket, ami a differenciált fejlesztés szemléletének irányait követi. A program szolgáltatási portfólióval is támogatja eredményes megvalósítást továbbképzések, elektronikus tudástár által (Révész, 2019). A Komplex Alapprogram most lép a fő szakaszába, amikor is a legnagyobb méreteket ölt a köznevelési gyakorlatba lépve. 2018-ban 68 iskola vezette be, 2019-ben további 140 iskola lépett be a programba (Hegedűs, 2019). Eredményességének vizsgálata az elkövetkező években várható. A differenciált fejlesztéssel a tanulók saját ütemükben haladnak a mozgásanyag elsajátításában, ahol a nagyobb sikerélmény segíti őket hozzá a mozgásanyag megszeretéséhez.

3.4. Innovációk a testnevelésórákon az iskolákban

A mindennapos testnevelés egészségre gyakorolt hatásai miatt olyan orvosok is az ügy mellé álltak, mint Somhegyi Annamária, akinek nagy szerepe van az iskolai egészségprogram (TIE) kidolgozásában és utánkövetésében, és a testnevelés tanórákhoz javaslatként már 1995-ben kidolgozta munkatársaival a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyagot. A gyakorlatba való bevezetését követő évtől hatékonyságát már vizsgálták is. Újdonsága a kutatásnak az eddigiekhez képest az, hogy nemcsak megtekintéssel, hanem eszközös, objektív módszerrel is megvizsgálta és követte a vizsgálatban részt vett tanulók gerincének állapotát. A gyakorlatok folyamatos és tudatos alkalmazásával a kontrollcsoporttal szemben jelentősen csökkent a tartáshibás gyermekek aránya, erősödtek a tartásért felelős izmok (Somhegyi, 2014).

Vannak diákok, akiknek egészségügyi okokból normál testnevelésóra helyett vagy mellett gyógytestnevelésre is kell járniuk. Mivel ez náluk az óraszám emelkedésével járhat együtt, kísérleti jelleggel a Döbröközi Általános Iskolában innovatív módszerként próbálták ki a kéttanáros modellt a mindennapos testnevelés során, ahol a hagyományos testnevelés részeként jelenik meg a gyógytestnevelés is (Vezér, A. Schmidt és K. Törő, 2017). Ez a modell a 2017/18-as tanévben a 3. és 5. osztályban délelőtt, heti 3 tanórában került bevezetésre. Fontos volt a szakemberek oktatásmódszertani tudásának összhangja, együttgondolkodása, kooperációja. A hatékonyság kutatása során bizonyítást nyert, hogy a kéttanáros modell segítségével csökkentették a tanulók iskolai terheit, az órák integráns részeként valóra válhatott az addig külön tartott gyógytestnevelés-óra. Módszertani gazdagodás valósult meg az együttgondolkodás, megbeszélések, közös óratervezés során.

Sokszor a helyi nehézségek kiküszöbölésére kerülnek be a helyi tantervbe olyan mozgásanyagok, melyek eddig nem voltak általánosak a testnevelési tanórákon. Pl. egy egri sporttagozatos általános iskolában az úszóklubbal kötött szerződés alapján minden évfolyam diákjai úszni és vízilabdázni járnak testnevelésórai keretek között az egri vizes létesítményekbe (Láng, 2019).

Érdekes kezdeményezés egy budapesti általános iskola részéről, hogy korcsolya- és jégkorongoktatást vezetett be (Net 4: Jégkorongoktatási tanterv, 2013) az alapján, hogy a NAT 2012.I.2.1 pontja kimondja, hogy az iskolák más helyszínen is folytathatnak különféle egyéb jellegű sportoktatást a heti öt órából legfeljebb heti két órában. Ezt a lehetőséget kihasználva az általános iskolás diákok jégkorong sportági utánpótlás-nevelési keretek közt tanulják a sport alapjait. A „speciális sportági célkitűzések és lehetőségek azonban sok tekintetben segíthetik a nem sportiskolai jelleggel működő közoktatási intézményeket is abban, hogy jó színvonalon és könnyebben megszervezhessék a valódi mindennapos testnevelést.” (Takács, Béres és Benczenleitner, 2019) Vizsgálatuk eredményeként elmondható, hogy mindkét iskolának nagyon jól jött a kívülről kapott segítség, mivel a mindennapos testneveléshez szükséges tárgyi és személyi feltételek terén is gondok lettek volna nélküle. Minden évfolyamon 2 testnevelésórát így külső helyszínen, külsős szakemberek bevonásával valósítanak meg. A diákok és a szülők többsége is pozitívan állt a mindennapos testnevelés bevezetéséhez ebben a budapesti általános iskolában, az igazgatónő teljes mértékben egyetért a koncepcióval, véleménye szerint a gyerekek számára kifejezetten előnyös a napi sportolás bevezetése. A megkérdezettek döntő hányadánál pozitív fogadtatásra talált a jégkorong és korcsolya az oktatás során, megvalósult az a cél is, hogy megszerettessék a sportot a diákokkal, és talán a jövő igazolja, hogy a változatos sportok hatására egész életükön át fizikai tevékenységeket akarjanak majd végezni.

Más intézmények is szenvednek infrastrukturális gondokkal, ha több osztálynak van egyszerre testnevelésórája. H. Lakó Judit és munkatársainak kutatásai ezért az outdoor területére fókuszálnak, azon belül is a különböző tantervi szabályozók vizsgálatával a külső helyszínen tartható testnevelésórák lehetőségeit veszik számba, ezek segítségével kiváltható lehet a kapacitáshiány, viszont élményt nyújt a diákok számára, mint pl. a tájfutás oktatása, a túrázás (H. Lakó, B. Bába, Nagy és Müller, 2018). Foglalkoznak azzal, hogy hogyan vonhatóak be az IKT-eszközök az órák tananyagába abból a célból, hogy ezzel is kiszolgálják, illetve felhívják a digitális nemzedék figyelmét a tájékozási sportok értékeire. (H. Lakó, Varga és Fodor, 2019). Arra jutottak, hogy sokkal több lehetőség adódik a tantervben a szabadtéri sportok űzésére, mint ami konkrétan, nevesítve megjelenik a törvényi szabályozók tartalmi elemeiben.

A Kincsem Nemzeti Lovas Program kezdeményezésére a 2012/13-as tanévtől a kormányzat rendelkezése alapján bevezetésre került az iskolai lovasoktatás. Egy meg nem nevezett iskola vizsgálata során azt a következtetést vonták le a kutatást végző hallgatók, hogy az iskolai lovaskultúra oktatása igen népszerű mind a gyerekek, mind a szülők körében, de szervezésbeli és lebonyolításbeli változtatásokra lesz szükség a jövőben. A nagy létszámú osztályokat egyszerre nem tudnak foglalkoztatni a lovardában, a legjobb megoldás a csoportbontás során figyelhető meg (Fodor, Domokos, 2018).

Egy Debrecenben végzett előkutatás az egyházi fenntartású középiskolákat vizsgálta, ahol a tanárok jó ötletnek tartják a mindennapos testnevelést

a nehézségek ellenére is (Csinády, 2014). Mindegyik iskola a 3+2-es modellt követi. A legváltozatosabb programokat az a középiskola nyújtja, mely sporttagozatos iskolává szeretne válni, ezért a DSI-vel együttműködve lehetőségük van kispályás futball mellett jégkorongozni, karatézni és önvédelmet tanulni. Ebben az intézményben a 2014-es vizsgálat szerint a történelem szakos tanár újátszatot oktat házon belül, tanulóival versenyekre is eljártak. Tartottak még az iskolában barantát, amit később felváltott a birkózás és szablyavívás oktatása.

A tánchoz mint testnevelési tananyaghoz való hozzáállást vizsgálta a testnevelők részéről Hamar Pál és munkatársai. Arra a következtetésre jutottak, hogy ugyan elfogadják a testnevelők a tánc oktatásának fontosságát a „ritmusérzék fejlesztése, zene, szép mozgás, esztétikum; mozgáskoordináció, ügyesség és állóképesség fejlesztése; felszabadultság érzése, öröm- és élményszerzés; divatos; társas kapcsolatok kiépítése” szempontjából (Hamar, Karsai, Prihoda és Soós, 2018), viszont túlságosan tanárfüggő a testnevelés mozgásanyagába a különböző táncstílusok beemelése, és a pedagógusok többsége nincs felkészülve az oktatására.

Viszont a testnevelés tanórára érdemes bevinni a zenét akkor is, ha nem a tánc tanítása a cél, mivel a zenei élmény több pozitívumot is hordoz magában. Motiváltabbá teszi a tanulókat, nagyobb kedvvel mozdulnak meg a tanórán, befolyásolja a csoport hangulatát, feszültségoldó hatással bír, érdekesebbé teszi a testnevelést, kevésbé érzik a fáradtság tüneteit, pozitív élményük alakul ki a testmozgásról, ami később az iskolán kívüli életükre is hatással lesz. Az előbb említett zene és testmozgás kapcsolatát vizsgálta Pálhidai és Meszlényi-Lenhart, akik külföldi szakirodalom eredményeire alapozva végeztek kutatást, mivel nem igazán találtak magyar nyelvű szakirodalommal a témában. Eredményeik publikálása során megfogalmazódott bennük az a cél, hogy minél több testnevelő figyelmét felhívják a zenére mint motiváló tényezőre, mely által hatékonyabb órákat tartva a diákok érdeklődése felkeltethető, aktívabb részvételre ösztönözhetőek a tanórákon. (Pálhidai, Meszlényi, Lenhart, 2017).

4. Összefoglalás

A mindennapos testnevelés bevezetése az iskolaügy minden szereplőjének felkeltette az érdeklődését, és hangot adtak véleményüknek. Fontosságát elismerik, kivitelezésének megvalósulásával nem minden szereplő ért egyet. A kutatások azt bizonyítják, ahol az iskola vezetése elköteleződött a sportolás fontossága iránt, ott a szülők és nevelők is jobban elfogadják a mindennapos testmozgás tényét. Infrastrukturális és személyi nehézségek ellenére az elhivatottabb iskolák megoldást találtak a testnevelésórák kivitelezésére, és kihasználják a szabadterei sportok által nyújtott lehetőségeket, bevonják külsős szakemberek segítségét, ami által jégkorongozni, vízilabdázni, küzdősportolni stb. tanulhatnak a diákok.

Olyan példa is akadt, ahol nem testnevelés szakos tanár oktatott íjászatot nagy sikerrel. Ahol művészeti iskola is kapcsolódik az intézményhez, a tánc iránt érdeklődő tanulók kiválthatják a testnevelés 2 tanóráját táncsal, és több helyen élnek a lehetőséggel a diákok, hogy egyesületek által kínált és kiválasztott sportok űzésével helyettesítsék a délutáni testnevelés 2 tanóráját, és iskolai keretek között csak a délelőtti testnevelésórákon vesznek részt.

A legtöbb testnevelő fontosnak tartja a továbbképzések által nyújtott innovatív, a Z generációhoz (és már beléptek az iskola alsó tagozatába az alfa generáció első képviselői) alkalmazkodó módszerek elsajátítását, alkalmazását, változatosabb mozgásmódokkal színesített testnevelésórák szervezését. Régóta ismert, hogy a tanulóknak igénye van az újabb és újabb mozgásos ismeretek elsajátítására, amivel motiválhatóbbakká válhatnak, megszeretik a mozgást, az aktív életmódot, és ami szükségleteikhez és igényeihez igazodik (Bognár, 2009).

Fel kell hívni a figyelmet a zene és a mozgás kapcsolatára, alkalmazhatóságára még akkor is, ha az óra célja nem a táncos mozgásformák oktatása. Mivel kevés tanulmány mutatja be a testnevelésórákon az új, kedvelt mozgásformák gyakorlati tapasztalatait, több vizsgálatot kell végezni az elkövetkezőkben az innovatív mozgásformák kutatásával kapcsolatosan, a jó gyakorlatokat be kell mutatni, de nem csak a szakma számára, eredményeket folyamatosan szükséges publikálni a sportmozgások iránti elköteleződés, a testnevelés elismertségének növelése érdekében.

Konklúzió

A tanulmányunk célja a jó gyakorlatok bemutatása mellett az innovációs törekvések által a testnevelés tartalmi megújulását elősegítő módszerek, a tanárok munkáját segítő továbbképzések tapasztalatairól született kutatások összegyűjtése és elemzése volt. Az iskolák elkötelezettek a mindennapos testnevelés fontossága mellett, a testnevelők törekednek óráikat a lehetőségekhez képest változatossá tenni, új mozgásanyagot beépíteni a helyi tanmenetbe, amit a szervezett továbbképzések magas részvételi száma is bizonyít. A jövőben érdemes lenne folytatni a kutatómunkát a testnevelésben alkalmazott innovációk révén szerzett újabb tapasztalatokról a tanulók, testnevelők és az iskolavezetés szemszögéből. Még kevés tanulmány született arról, hogy a tananyagfejlesztésekre épülő képzések és a minőségi testnevelés elérése érdekében szervezett továbbképzések mennyire bizonyultak hatékonynak a mindennapos munkában, az ott megismert új módszertanok mennyire valósíthatók meg az általános iskolák mindennapjaiban, alkalmazzák-e a képzés során elsajátított mozgásanyagokat.

Felhasznált szakirodalom

- A tanács egészségvédő testmozgás ágazatközi előmozdításáról szóló ajánlása. (2013). *Európai Unió Hivatalos Lapja*, 2013/C 354/01. doi:10.3000/19770979.C_2013.354.hun
- A Tanács következtetései az oktatásnak és a képzésnek az Európa 2020 stratégia végrehajtásában játszott szerepéről. (2011). *Európai Unió Hivatalos Lapja*, C70/1. doi:10.3000/1725518X.C_2011.070.hun
- Bartha Zsolt és Bartha Enikő (2018): Az oktatók és tanárok sportszakmai továbbképzése a felsőoktatásban: A modern sportágak jelene és jövője. In: Karlovitz János Tibor (szerk.): *Elmélet és gyakorlat a neveléstudományok és szakmódszertanok köréből*. International Research Institute sro, Komárno, Slovakia, 2018. DOI: 10.18427/iri-2018-0039
- Bognár József (2019): A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 100–108.
- Bognár József (2009): Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In: Szatmári, Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó, 662–668.
- Borbély Szilvia (2019): A mindennapos testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföld régióban. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 37–55.
- Csányi Tamás (2019): Szemelvények az utóbbi 10 év iskolai testnevelés-oktatását szabályozó európai tantervi irányzatokból – Következtetések a mindennapos testnevelés tartalmi fejlesztése érdekében. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 16–36.
- Csinády Rita Veronika (2014): Ismét legyen rögeszme az eszme: ép testben ép lélek. *Mediárium* 8. évf. 1-2. sz. (2014.), 39–56.
- Dobi Bernadett és Bácsné Bába Éva (2018): A mindennapos testnevelés megítélése általános iskolások, szülei és tanáraik szerint egy iskolai vizsgálatra alapozva. *Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből – Fókuszban az egészség*. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen.
- Erdész Ákos (2019): Szülői elvárások a mindennapos testnevelés bevezetését követően. In: *Prevenció, intervenció és kompenzáció*. HuCER 2019 absztraktkötet Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete Budapest, 2019.
- Fehér-Borsos Anita (2014): Aerobik minden szinten. In: Morvay-Sey Kata (szerk.) *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs.

- Fehér-Borsos Anita, Morvay-Sey Kata, Prókai Judit, Szentgyörgyvárné Juhász Ivett, Vass Livia (2014): *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs.
- Fehérvári Anikó és Híves Tamás (2019): A mindennapos testnevelés iskolai feltételei. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 118–127.
- Fintor Gábor (2016a): A mindennapos testnevelés implementációja nyíregyházi általános iskolákban. *Magyar sporttudományi szemle 1: (XIV) pp. 48–62*.
- Fintor Gábor (2016b): Tanulói nézetek a mindennapos testnevelésről észak-alföldi általános iskolákban. in: Kovács Klára (szerk.): *Értékkeremtő testnevelés: Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*. 24–35. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Fintor Gábor (2016c): A mindennapos testnevelés implementációja észak-alföldi általános iskolákban. In: Bíró Melinda (szerk.) *Tanulmányok a Sporttudományok Köréből*. Eger. 179–198.
- Fintor Gábor (2017): A mindennapos tanórai testnevelés szubjektív helyzete az észak-alföldi régió tanulóinak körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 18 (72), 4–10
- Fintor Gábor (2019a): A mindennapos tanórai testnevelés eredményei. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 20 (78). 27–34.
- Fodor Viktória, Domokos Mihály (2018): Az iskolai lovasoktatás helyzete a mindennapos testnevelésben. In: Molnár, Andor; Szász, András; Győri, Ferenc; Katona, Zsolt; Csetreki, Rita Renáta; Alattyányi, István (szerk.) *Sporttudományi absztraktok*. pp. 37–38. Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Kovács T. László (2019): A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE: SECTIO SPORT* 46, 47-55, 9. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Gombocz János (2019): A testnevelés, az iskolai sport. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 7–15.
- Hamar Pál (2012): „MindenNATos” testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle* 62. 11-12. szám, 87–97.
- Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.

- Hamar P, Karsai I, Prihoda G, Soós I (2018): A torna, a ritmikus gimnasztika, a tánc és az aerobik mozgásformák helye és szerepe az iskolai testnevelésben a testnevelést oktatók véleménye alapján. In: Hamar, Pál, Köpf, Károly (szerk.) *Mozgás - biológia - sport - tudomány: Tanulmányok a 47. Mozgásbiológiai Konferencia előadásaiból*. Budapest, Magyarország: Magyar Edzők Társasága, (2018) pp. 62–74. 13 p.
- Hamar, P., Prihoda, G, Karsai, I. (2018): Adalékok az iskolai testnevelés tananyag-kiválasztásához. *Iskolakultúra*, 28. (3-4), 28–38. DOI: 10.17543/ISKKULT.2018.3-4.28
- Hegedűs Mihály (2019): „A programot alakítsuk az iskolához, és ne az iskolát a programhoz” Interjú Révész Lászlóval. *Új Köznevelés* 75. évfolyam – *Különszám*, 2019.
- H. Ekler Judit (2016): Projekt mint tananyag-feldolgozási lehetőség a testnevelésben. *Sporttudományi Szemle* 17. évf. 67. 2016/3 38–45.
- H. Ekler Judit (2018): Tananyag feldolgozás a testnevelésben projekt módszerrel – a projektes. Sport- és egészségtudományi füzetek. 2018. 2. évfolyam. 4. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 15–29. DOI 10.15170/SEF.2018.02.04
- Herpainé Lakó Judit, Bácsné Bába Éva, Nagy Zsuzsa, Müller Anetta (2018): Tantervi lehetőségek a tájékozódás és a turisztika oktatásában. *Képzés és gyakorlat* 2018.16. évfolyam 1. szám. 73-82.
<https://doi.org/10.17165/TP.2018.1.8>
- Herpainé Lakó Judit, Varga Attila, Fodor Éva (2019): A tájékozási sportok helye és szerepe a mindennapos testnevelésben. In: Magyar, Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete (szerk.) *Prevenció, intervenció és kompenzáció: HuCER 2019 Absztraktkötet*. Budapest, Magyarország: Hungarian Educational Research Association (HERA), Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete (HERA), p. 226.
- Huszár Anikó és Bognár József (2006): Fiatalfelnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 56. 6, 107–114.
- Kovács Klára, Moravec Marianna, Nagy Ágoston (2019): Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 87–99.
- Meszlényi Emese (2017): Vizsgálat a 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósításáról a szegedi iskolák körében. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 44–55. DOI:10.15170/SEF.2017.01.01

- Láng Éva (2019): *Tánc-Iskola*. Fialat kutatók és tudomány konferencia. 2019. nov. 30., Eger.
- Meszlényi Emese, Urbinné Borbély Szilvia, Seregi Ernő, Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet (2017): A mindennapos testnevelés néhány kérdésének vizsgálata. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 8–18. DOI:10.151.70/SEF.2017.01.01
- Morva-Sey Kata, Mitzinger Kitti, Vass Livia (2017): A Küzdősportok, önvédelem” témakör oktatásának kérdőíves, követéses vizsgálata pécsi testnevelő tanárok körében. *Új Pedagógiai Szemle* 2017. 3-4. szám, 33–49.
- Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet (2017): A mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósulásának vizsgálata a pécsi iskolákban. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 19–29. DOI:10.151.70/SEF.2017.01.01
- Pál Katalin, Császár Judit, Huszár Aanikó, Bognár Józse (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 55:6, 25–32.
- Pálhidai Anetta, Meszlényi, Lenhart Emese (2017): A zene és a fizikai aktivitás kapcsolata a mindennapos testneveléstükrében. Fókuszban a sporttudomány és a testnevelés In: *Sportszakmai tanulmány- és szakkikgyűjtemény*. László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely IV. kötet. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged 112–127.
- Pignitzkyné Lugos, I. és Lévai, P. (2014): *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.) Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Prókai Judit (2014): Bevezetés a divattáncok világába. In: Morvay-Sey Kata (szerk.), *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet 66–84.
- Révész László (2019): A Komplex Alapprogram Testmozgásalapú alprogramjának kapcsolata a mindennapos testnevelés megvalósítási lehetőségeivel. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 109–118.
- Somhegyi Annamária, Lazáry Áron, Feszthammer Artúrné, Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória, Boja Sára, Szilágyi Ágnes, Varga Péter Pál (2014): A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe. *Népegészségügy* 92: 1 pp. 11–19. 9 p.

- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2019): A mindennapi testnevelés fittségi hatásai alsó és felső tagozatos fiúknál: homok a gépezetben. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 56–69.
- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2018): Effects of daily physical education participation on the somatic and motoric development of young students. *Hungarian Educational Research Journal (HERJ)* 8:2, 24–38.
- Takács Alexa, Béres Sándor, Benczenleitner Ottó (2019): Innováció a mindennapos testnevelésre: a korcsolya- és jégkorongoktatás bevezetésének tapasztalatai. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 128–139.
- Tóth László, Zala Borbála, Benczenleitner Ottó, Reinhart Melinda (2019): Testnevelő mentortanárok mindennapos testneveléssel kapcsolatos attitűdjének vizsgálata személyiségük, énhatékonyságuk és intézményük szervezeti kultúrája tükrében. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 70–86.
- Urbinné Borbély Szilvia és Seregi Ernő (2017): 160 intézmény testnevelő munkaközösségének véleménye a mindennapos testnevelés bevezetéséről, jelenlegi helyzetéről (Szabolcs-Szatmár-Bereg megye, Borsod-Abaúj-Zemplén megye és Hajdú-Bihar megye) *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2017. 1. évfolyam. 1. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs. 30–44. DOI:10.151.70/SEF.2017.01.01
- Vass Livia (szerk.). (2019) *Speciális fejlesztési módszerek az iskolai testnevelésben és sportoktatásban* – fókuszban a differenciálás és az adaptáció. pp. 1–96. 96 p. Az azonos című, Magyar Diáksport Szövetség által akkreditált továbbképzéséhez írt távoktatási tananyag.
- Vezér Katalin, Andikné Schmidt Mária, Korélyné Törő Mária (2018): Jógyakorlat, avagy „Kéttanáros Modell” a mindennapos testnevelés rendszerében. *Sport- és egészségtudományi füzetek*. 2018. 2. évfolyam. 4. szám. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs 47–53. DOI 10.15170/SEF.2018.02.04
2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről. *Magyar Közlöny*, 2011. 162. szám, 39622-39695
- 110/2012 (VI.4) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. *Magyar Közlöny*, 2012. 66. szám, 10635–10847.

Internetes források:

Net 1: Tesim kiadványok:

<http://www.mdsz.hu/tesi/tesim-kiadvanyok/>

Net 2: MDSZ továbbképzés eredménybeszámoló: (http://www.mdsz.hu/page/5/?bnh_event_date=2017-06-04)

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 2: Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei:

<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztés/mindennapos-testnevelés>

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 3: Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzés minőségbiztosítási kérdőív értékelése

<https://docplayer.hu/10383407-Mindennapos-testnevelés-alternatív-lehetőségei-30-órás-akkreditált-pedagógus-továbbképzés-minőségbiztosítási-kerdoiv-ertekelese.html>

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 4: Jégkorong sportági tanterv: http://nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/jegkorong_sportagi_tanterv.pdf

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 5: Kincsem – Nemzeti Lovas Program: http://www.lovasok.hu/upload/Kincsem_Nemzeti_Lovas_Program.pdf pp.19.-21

Letöltés: 2019. 11. 11.

Net 6: Mefs továbbképzés adatai

https://mozduljra.hu/cikk/felsooktatás_testnevelése_modern_sportágak_továbbképzés

Letöltés: 2019. 11. 11.

51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelete

<http://kerettanterv.ofi.hu/>

Letöltés: 2020. 01. 02.

Levelező szerző:

Láng Éva

Eszterházy Károly Egyetem, Eger

langeva.tanc@gmail.com