

Olimpiai Értékek Iskolai Program

Olimpiai nevelés az iskolákban



KÉPZÉSI FORGATÓKÖNYV TRÉNEREK SZÁMÁRA

2024

ÓRAREND	TÉMAKÖRÖK
8:15-9:00 (45')	ÉRKEZÉS ÉS REGISZTRÁCIÓ
9:00-9:30 (30')	1. TEMATIKUS EGYSÉG <ul style="list-style-type: none"> Bemutakozás A tréning céljának ismertetése, a képzés tartalmi egységeinek áttekintése
9:30-10:15 (45')	2. TEMATIKUS EGYSÉG: Az OVEP áttekintése, az olimpizmus értékei és nevelési témái <ul style="list-style-type: none"> Az olimpizmus alapelvei és kapcsolódása a hazai olimpiai hét céljaihoz Az olimpiai értékek és nevelési témák rendszere
10:15-10:30 (15')	SZÜNET
10:30-12:00 (90')	3. TEMATIKUS EGYSÉG: Az OVEP témakörök feldolgozása – Tervezés <ol style="list-style-type: none"> csoport: Az olimpiai mozgalom elindítása csoport: Az olimpiai szimbólumok csoport: Az olimpiai mottó csoport: Az olimpiai eskü (a csalás problematikája a sportversenyeken) csoport: Az olimpiai béke csoport: A béke szimbólumai csoport: Az olimpiai logó és arculat
12:00-13:00 (60')	EBÉDSZÜNET
13:00-14:30 (90')	4. TEMATIKUS EGYSÉG - Az OVEP témakörök feldolgozásainak bemutatása (3. TEMATIKUS EGYSÉG ALAPJÁN) A résztvevők csoportonként bemutatják egymásnak a felépített feladataikat és reflektálnak egymás feladataira. Csoportonként 10-12 perc áll rendelkezésre a reflexiókkal együtt.
14:30-14:40 (10')	SZÜNET
14:40-15:40 (60')	5. TEMATIKUS EGYSÉG - Az OVEP témakörök mozgás alapú feldolgozása (tervezés) <ol style="list-style-type: none"> csoport: Az erőfeszítés öröme csoport: A Fair-play csoport: Egymás iránti tisztelet csoport: Kiválóságra törekvés csoport: Harmonikus test, szellem és lélek csoport: Paralimpia: „lélek a mozgásban” csoport: Test és lélek egészsége
15:40-16:00 (20')	SZÜNET ÉS ÁTVONULÁS A TORNATEREMBE
16:00-17:45 (105')	6. TEMATIKUS EGYSÉG - AKTÍV MOZGÁS ALAPÚ TANULÁS (5. TEMATIKUS EGYSÉG ALAPJÁN) A résztvevők az 5. Tematikus egységben feldolgozott és előkészített feladataikat csoportonként, állomásról-állomásra haladva végig csinálják. Minden állomáson minden csoport részt vesz. Egy állomás 10 perc.
17:45-18:00 (15')	SZÜNET ÉS ÁTVONULÁS A TANTEREMBE
18:00-18:15 (15')	7. TEMATIKUS EGYSÉG - ZÁRÓMEGBESZÉLÉS, ÖSSZEFOGLALÁS ELKÖSZÖNÉS A résztvevők röviden beszámolnak a képzésen tapasztaltak alapján arról, hogy milyen elképzeléseik vannak az OVEP program saját iskolájukban történő megvalósításáról, az olimpiai nap szervezéséről.

8.15-9.00**REGISZTRÁCIÓ****ESZKÖZÖK ELLENŐRZŐLISTA**

KÉPZÉSI ALKALMAK	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Jelenléti ív; Szerződések (TFTI)							
2. Öntapadós névtábla a résztvevők számának megfelelően;							
3. Adminisztrációs csomag kiosztása (jegyzetfüzet, toll) a résztvevők számának megfelelően;							
4. A tréning napi órarendje és programja nyomtatva egy A/4-es oldalon a résztvevők számának megfelelően (kiosztás) (26 db)							
5. A tréning napi órarendje és programja kiragasztva a falra (Bluetec/cellux)							
6. MOB-os csomag kiosztása érkezéskor (könyvek, melegítők)							
7. Minden segédanyag, flipchartok és filctollak							
8. Pendrive, HDMI kábel, Pointer, LAPTOP előkészítve							
9. TEREMÁTRENDÉZÉS, Roll-upok felállítása!							
10. TANÚÍTVÁNYOK, CSOPORTFOTÓ							

NYOMTATNI ÉS LAMINÁLNI A/3-ban az órarendet!

1. TEMATIKUS EGYSÉG 9:00-9:30 (30')

Módszerek: Kooperatív mozgásos feladat, interaktív megbeszélés, frontális előadás, önellenőrzés és megbeszélés

1.1. Kooperatív pártaláló – 10 PERC

A résztvevők mozgás közben párokat keresnek maguknak különböző feladatok mentén (pl. életkor szerinti legközelebbi, testmagasság szerinti legközelebbi, hajszín szerinti legközelebbi, tenyérhő szerinti legközelebbi stb.), miközben mindig bemutatkoznak egymásnak, amikor párt találnak.

1.2 Dobókockás „körbemutató”, a résztvevők bemutatkozása – 15 PERC

A résztvevők körben állnak, és *1-6-ig megszámozzuk őket* (TRÉNER SZÁMOZ SZÓBAN KÖZLÉssel 1-ES, 2-ES STB.). Középre dobunk egy szivacsdobókockával, és amelyik számot kidobják az a 2-3 résztvevő max. 1 percen bemutatkozik.

ESZKÖZ: 1 DB SZIVACSDOBÓKOCKA

1.3. A tréner bemutatkozása és a tréning céljainak megbeszélése – 5 PERC

ESZKÖZ: A tréning napi órarendje és programja egy A/4-es oldalon

2. TEMATIKUS EGYSÉG 9:30-10:15 (45')

Az OVEP áttekintése, az olimpizmus értékei és nevelési témái

2.1. Az olimpizmus alapelvei és kapcsolódása a hazai olimpiai hét céljaihoz (betekintés az OVEP-be) – 20 perc

A tréner egy diasor segítségével betekintést ad az OVEP programjába, rákérdez az előzetes résztvevői tapasztalatokra a témában.

ESZKÖZ: diasor, pendrive

2.2. Az olimpiai értékek és nevelési témák rendszere – 15+10 perc

A résztvevőket párokba sorsoljuk sportkártyákkal (találd meg a párod), majd a minden páros kap egy ÜRES rendszerábrát. A feladat, hogy az ábrából kivágott szövegrészek helyét megtalálják az ábrán, azaz ráhelyezzék azokat az üres ábrára.

A feladat végén az OVEP könyv alapján önellenőrzés, majd megbeszélés következik.

ESZKÖZÖK:

- diasor;
- SPORTKÁRTYÁK: 2.1.1 - 2.1.8 Melléklet

- KITÖLTÖTT RENDSZERÁBRA: Alapismeretek az Olimpiai értékek Oktatási és Nevelési Programhoz c. kiadvány 18. oldaláról 2.2 Melléklet (3x7 laminálva)
- ÜRES RENDSZERÁBRA: Alapismeretek az Olimpiai értékek Oktatási és Nevelési Programhoz c. kiadvány 18. oldaláról. 2.3 Melléklet (3x7 laminálva)
- 7 db genoterm, mindegyikben:
 - ✓ üres rendszerábra
 - ✓ 7 db címszócsomag (3x7x5) 2.4.1 Melléklet
 - ✓ 7 db különböző szövegcsomag (3x7x5) 2.4.2 Melléklet

10:15-10:30 (15')	SZÜNET
----------------------	--------

3. TEMATIKUS EGYSÉG 10:30-12:00 (90') Az OVEP témakörök feldolgozása – Tervezés

A résztvevőkből 3-4 fős csoportokat alakítunk (egy testnevelő legyen minden csoportban). A csoportok együtt dolgoznak a különböző olimpiai témák feldolgozásán. A csoportalakítás az OVEP könyv idézeteinek megtalálása alapján, véletlenszerűen történik (3-4 azonos egy hármas).

Módszerek: Irányított olvasás, interjúkészítés, Visszafelé dolgozás, fogalomtérkép, szókratészi kérdésfeltevés, „Körhinta módszer”, „Füllentős módszer” Strukturált vizsgálat, kerekasztal, kölcsönös megosztás

Eszközök: Idézetek 3.1 Melléklet (3x7x4)

1. csoport: Az olimpiai mozgalom elindítása

A csoport elolvassa a kiadott életrajzot és az olimpia alapításának körülményeit. Közös szóbeli interjú szövegét készítik el a korabeli Coubertinrel. Az interjút felveszik mobiltelefonra, majd ennek történik meg a bemutatása.

Eszközök: Feladatártya 3.2 Melléklet, OVEP kiadvány 25. oldal 3.2.1 Melléklet (3pny)

2. csoport: Az olimpiai szimbólumok:

A csoport elolvassa az olimpiai szimbólumokról szóló részt az OVEP kiadványból. Összegyűjtik az olimpiai szimbólumokat a könyvből. A feladat egy „modern” olimpiai ötkarika tervének elkészítése a szimbólumok felhasználásával.

Eszközök: Feladatártya 3.3 Melléklet, OVEP kiadvány 32-37. oldal 3.3.1 Melléklet, + mobiltelefon

3. Csoport: Az olimpiai mottó

A csoport elolvassa az olimpiai mottóval kapcsolatos történetet a könyvből. Kézzel vagy elektronikusan szófelhőt készítenek a Citius (gyorsabban) /Altius (magasabbra) /Fortius (Erősebben)/ together (együtt) kifejezések mögé.

A szófelhő alapján írnak egy verset úgy, hogy egy-egy versszak egy-egy szófelhőt dolgozzon fel.

Eszközök: Feladatkártya 3.4 Melléklet, OVEP kiadvány 38-39. oldal 3.4.1 Melléklet, vers sablon 3.4.2 Melléklet

4. Csoport - Az olimpiai eskü (a csalás problematikája a sportversenyeken)

A csoport elolvassa a könyv 46.o. releváns részét. Egyénileg keresnek az interneten olimpiai csalási eseményeket és következményeiket. Az eseményeket röviden felírják a flip chart papírra (Ki, mikor, mit csinált, milyen következménye volt és volt-e hosszú távú hatása?) Mindenki röviden bemutatja a saját történetét a csoporton belül.

Végül összegzik, hogy milyen következményekkel jár, ha a sportoló megszegi a szabályokat (csal).

Eszközök: Feladatkártya 3.5 Melléklet, OVEP kiadvány 3.5.1 Melléklet, + flip chart papír, filcek, mobiltelefon, internet

5. csoport - Az olimpiai béke

A csoport egy QR kód segítségével meghallgatja a könyv releváns részét felolvassa (47-49.o.).

Kérdéseket fogalmaznak meg, amiket egy-egy A/4-es papírra gyűjtenek össze. A kérdésekre igaz és hamis állításokat/válaszokat fogalmaznak meg, amelyeket post-it papírokra írnak fel és felragasztják azokat egy különálló falrészre. A bemutatás során (4.tematikus egységben) a résztvevők ezekből választva rendezik majd a válaszokat a kérdések alá IGAZ és HAMIS kategóriák alapján.

Eszközök: Feladatkártya 3.6 Melléklet, QR kód 3.6.1 Melléklet, A4-es papír, post-it, filcek

6. csoport – A béke szimbólumai

A csoport első lépésben összegyűjti a béke szimbólumait a könyv és az internet segítségével. Megvitatják, hogy egy-egy szimbólum miért kapcsolódik a békéhez. Egyénileg leírnak maguknak egy-egy példát azzal kapcsolatban, hogy miként teremtettek békét maguk körül az eddigi életük során, és hogy mit tanultak az

esetből. Mindenki ismerteti a saját történetét. A közös bemutatáskor megbeszélik, hogy milyen közös tanulságok fogalmazhatók meg, mit jelent a béke a mindennapokban.

Eszközök: Feladatkártya 3.7 Melléklet, OVEP kiadványból béke szimbólumai 3.7.1 Melléklet

7. csoport– Az olimpiai logó és arculat

A csoport tagjai közül egy fő felolvassa a könyv 32. o. szövegét. Egy plakátot kell tervezniük, amelyen szerepel az olimpiai ötkariká, és az elmúlt 5 nyári- és 5 téli olimpia logója és kabalafigurája. Egy-egy mondattal fejtsék ki, hogy mit szimbolizálnak az egyes olimpiák logói/kabalái, hogyan kapcsolódnak az adott országhoz, városhoz.

Eszközök: Feladatkártya 3.8 Melléklet, OVEP 32. oldal olvasmány 3.8.1 Melléklet, plakátkészítéshez papír, filcek, gyurmaragasztó

12:00-13:00 (60')	EBÉDSZÜNET
----------------------	------------

4. TEMATIKUS EGYSÉG (PREZENTÁCIÓ) 13:00-14:30 (90')

A résztvevők csoportonként bemutatják egymásnak a felépített feladataikat és reflektálnak egymás feladataira. A bemutatásban a csoport minden tagja aktívan részt vesz (feladatmegosztás).

Időkeret: Csoportonként 10-12 perc áll rendelkezésre a reflexiókkal együtt.

Módszerek: Irányított olvasás, interjúkészítés, Visszafelé dolgozás, fogalomtérkép, szókratészi kérdésfeltevés, „Körhinta módszer”, „Füllentős módszer” Strukturált vizsgálat, kerekasztal, kölcsönös megosztás

5. TEMATIKUS EGYSÉG (TERVEZÉS) 14:40-15:40 (60')

AZ OVEP TÉMAKÖRÖK MOZGÁS ALAPÚ FELDOLGOZÁSA (TERVEZÉS)

Módszerek: Egymástól tanulás, Kölcsönös megosztás, önreflexió, Feladatkártya, Vizsgálat, Szókratészi kérdésfeltevés, Tapasztalati alapú tanulás

A korábban kialakított 3-4 fős csoportok újabb tervezési feladatokat kapnak. Együtt dolgoznak a különböző olimpiai nevelési témákon. A nevelési témák összességében egy iskolai olimpiai esemény mozgás alapú megvalósításának vázát fogják adni. A csoportok egy-egy mozgásos állomás felelősei, erre terveznek és készülnek fel, ezt fogják majd levezetni a tornateremben. Úgy kell gondolkodni, mintha felső tagozatos gyermekek számára készülne a feladat minden esetben!

Egységes didaktikai keret minden feladtnál a tervezésnél és a gyakorlatnál is:

1. ELŐZETES FELADAT/ MEGBESZÉLÉS (E)
2. MOZGÁSOS AKTIVITÁS (M)
3. KOGNITÍV FELADAT (K)
4. REFLEXIÓK ÉS MEGBESZÉLÉS (R)

Minden csoport a saját feladatkártyájának feladatain keresztül fogja prezentálni a saját állomását a tornateremben! Ehhez minden segédletet magával kell majd vinniük (elkészített feladatlapok, könyvrészlet, flipchart papír tervek stb.)

Az egész tematikus egységhez szükséges egy elérhető tornatermi eszközlista, amivel dolgozni tudnak, amiből választhatnak.

A tornateremben a többi csoport tagjaival E-R lépést levezetik! Ezt kell nagyon tudatosítani!

TORNATERMI ESZKÖZLISTA – 5.1. Melléklet

1. Csoport - Az erőfeszítés öröme

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya és OVEP könyv 87-88.o.

E - Voltál-e már olyan helyzetben, hogy maximális vagy szokatlan erőfeszítést kellett tenned mozgás/sportolás/edzés közben? Ha igen mi volt az és hogy élted meg?

Egyéni munka (3 perc gondolkodási idő), majd meséld el a társaidnak!

M - Ha kész vagytok, akkor találjatok ki egy olyan mozgásos állomást - fittséget fejlesztő feladatokkal, ahol komoly erőfeszítést kell tennetek, és ennek testi jelei vannak (pl. magas pulzus).

K – Milyen kérdéseket lehetne megfogalmazni a diákok számára a feladatot követően az erőfeszítésre vonatkozóan? (Írjátok le legalább 4-et, illetve az észlelet fáradási skálát használjátok fel!)

R – A kérdések után a tanár felolvassa Kipchoge történetét. Erre vonatkozóan kell egy rövid, 2-3 kérdéses önreflexiós feladatlapot tervezni. Ennek történik meg a megbeszélése. Pl. A sporton kívül az élet mely területén fontos erőfeszítéseket tenni?)

2. Csoport - A Fair Play

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya és OVEP könyv 91-94.o.

A végén mindenki kap egy kis fair-play plakátot a/4 verzióban, amit a csoport oszt majd ki a teremben a feladat után

E – Egy választott fair-play történetet néz meg mindenki egy tablet/laptop segítségével. A résztvevők ilyen sztorit keresnek a Youtube-on vagy a könyvben, amit közösen majd feldolgoznak. Emellett elolvassák az OVEP könyv 91-94. oldalát.

M – Modellezzünk fair-play helyzeteket egy játékhoz kapcsolódóan. A csoport találjon ki egy olyan játékot, amiben a sportszerűtlenség és sportszerűség modellezhető. A feladathoz kapcsolódóan „titokban szövetkezzenek” egy-egy résztvevővel, akik sportszerű és sportszerűtlen viselkedést tanúsítanak majd a játékban.

Pl. labdás fogónál a fogónak kiesik a labdája, egy társ odaadja neki. Egy másik egyfolytában visszaáll visszaváltás nélkül.

K - Felismerik-e e sportszerűtlenséget a résztvevők? Mely viselkedésformák voltak azok? Fogalmazzatok meg kérdéseket a szituációval kapcsolatban és írjátok le magatoknak! Hogyan lehetne kérdéseken keresztül megvilágítani a sportszerűség értékeit a diákok számára? Készítsetek egy 3 kérdéses rövid feladatlapot, amire a játék végén írásban válaszolnak a gyerekek

R – Mit lehetne még kérdezni a diákoktól a mindennapokra vetítve (találjanak ki 1 kérdést a témában)?

3. Csoport - Egymás iránti tisztelet

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya és feladatkártya a párosító feladat szövegeivel laminálva borítékban

E – A csoport tagjai az előkészített egészséges és dekompetitív versenyszellem plakátot készítik elő egy „párosító” feladathoz. Mi hova tartozik?

M – Ezután egy kiélezett versenyjátékot kell, hogy kitaláljanak.

K – Párosítsuk az egészséges versenyzés és a dekompetitív versenyzés jellemzőit.

R - Kérdéseket kell kitalálni a diákok számára, amelyek rámutatnak a diákok által megélt versenyzés közbeni vagy mindennapokban megélt tiszteletre.

4. Csoport - Kiválóságra törekvés

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya , OVEP feladatlapok 30.feladatlap

E – A csoport tagjai megismerik és előkészítik a könyv 30. feladatlapját, amelyet majd a mozgásos feladat előtt ki kell töltenie a résztvevőknek. Kérdés és megbeszélés tárgya a kitöltés után a következő: „Hogyan jelentkezik a bátorság a sportban?”

M – A résztvevők egy bátorságot fejlesztő akadálypályát terveznek. Milyen mozgásformákat lehetne beilleszteni? Hogyan lehet differenciálni a nehézséget?

K – A mozgás előtt a sportágakat színezzék ki (jelöljék) ki a szükséges bátorság mértéke szerint (kék, piros, fekete).

R – A feladat megbeszélése. A csoport alkosson meg ismét 2-3 olyan kérdést, amivel a hétköznapokban megjelenő bátorságra irányítják a figyelmet. (Pl. miért fontos a bátorság a sikerhez?)

5. Csoport - Harmonikus test, szellem és lélek

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya; A/3 Fizikai aktivitási piramis laminálva (8 db), olló; A/3 Fizikai aktivitás plakát az állomásvezetőnek, amire a feladatokat rá lehet ragasztani; Post-itek a számokhoz; 8 db A/4 laminált plakát a post-it ragasztásokhoz

E – A fizikai aktivitás piramisának feldolgozásához a csoport készítse elő a feladatot, amely egy „piramispuzzle” játék lesz. A csoport találjon ki 3-4 olyan kérdést, amivel tudatosítható a piramis.

M – Minden aktivitástípushoz találjanak ki a csoporttagok feladatokat. Ez alapján a gyakorlatban majd a konkrét feladatokat (számok alapján) kell beilleszteni egy ÜRES, aktivitáspiramisba a feladatok végén (postit számok alapján).

K – A mozgássorozat végén mikrocsoportokban tegyék rá az aktivitáspiramisokra a „gyerekek” az egyes post-it-re írt számok alapján a mozgásformákat.

R – A csoport találjon ki reflexiós kérdéseket az egész feladattal kapcsolatban (3-4 kérdést)

6. Csoport - Paralimpia: "Lélek a mozgásban"

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya; VIDEÓ QR kóddal, OVEP könyv 68. oldal

E – A résztvevők megnézik a paralimpiai sportágbemutató videót. 3-4 olyan kérdést találnak ki, amelyek az „épek” sportágától eltérő szempontokra összpontosítanak.

M – A csoporttagok találjanak ki (válasszanak) egy paralimpiai sportághoz kapcsolódó iskolai játékot, amelyben „fordított integráció” válik lehetővé.

K – Magyarazzák meg a könyv 68. oldali idézeteket saját szavaikkal a résztvevők.

R – A csoport találjon ki reflexiós kérdéseket az egész feladattal kapcsolatban (3-4 kérdést)

7. Csoport - Test és lélek egészsége

ESZKÖZ: 5.1. feladatkártya; Bagdy Emőke stresszkontroll feladatai videón; OVEP könyv 117.o. esettanulmány, kivetítő a terembe, egy laptop és egy hangszóró

E – Milyen mozgások segítenek kifejezetten a mindennapok stresszének feloldására? Ki hogyan oldja a feszültségét? A csoport találjon ki egy rövid szöveges rejtvényt, aminek a „stressz” a megoldása.

M – Egy stresszkontroll gyakorlatanyag videós kivetítés alapján történő utánzása.

K – A résztvevők a telefon diktafon funkciójával felveszik a 117.oldalon lévő esettanulmány szövegét.

R – A 117. oldali kérdések megvitatása. Mi történne akkor, ha Lisa édesapja nem segítene neki kiegyensúlyozott életet élni? Vajon Lisa hogyan érez az édesapja cselekedetei iránt, ami számára az egészséges, aktív életmódot jelenti?

15:40-16:00 20'	SZÜNET ÉS ÁTVONULÁS A TORNATEREMBE
----------------------------------	---

6. TEMATIKUS EGYSÉG (TERVEZÉS) 16:00-17:45 (105')

AKTÍV MOZGÁS ALAPÚ TANULÁS AZ 5. TEMATIKUS EGYSÉG FELDOLGOZÁSÁVAL

Módszerek: Tapasztalati alapú tanulás

Minden csoport a saját feladatának tudatában, minden szükséges feladatlapot, flipchart papírt, OVEP kézikönyvet megfogva vonul át ÁTÖLTÖZÉS UTÁN az L2-es terembe. A sporteszköz csomagot a szertárunkból be kell vinni.

Vinni kell egy laptopot és egy mobil kivetítőt és hangszórót a stresszkontrol feladathoz.

A résztvevők az 5. Tematikus egységben feldolgozott és előkészített feladataikat csoportonként, állomásról-állomásra haladva végig csinálják. Minden állomáson minden csoport részt vesz.

17:45-18:00 15'	SZÜNET ÉS ÁTVONULÁS A TANTEREMBE
----------------------------------	---

7. TEMATIKUS EGYSÉG 18:00-18:15 (15')

ZÁRÓMEGBESZÉLÉS, ÖSSZEFOGLALÁS ELKÖSZÖNÉS

Módszerek: Beszélgetőkör

A résztvevők röviden beszámolnak a képzésen tapasztaltak alapján arról, hogy milyen elképzeléseik vannak az OVEP program saját iskolájukban történő megvalósításáról, az olimpiai nap szervezéséről.

Ez a rész lehet picit el fog húzódni, meglátjuk.