

Beszámoló a testnevelés szakos gyakornok éves munkájáról

1 Fő feladataim

1. az idei tanévben elsődlegesen a gyakornok szakmai munkájának segítése,
2. a minősítő vizsgára való felkészülésének koordinálása, valamint
3. a gyakornok tevékenységének értékelése volt.

2 Szakmai munkájának és felkészülésének segítése

2.1 A szabályzat és a dokumentumok megismertetése

Az év elején az első konzultáció alkalmával áttekintettük a vonatkozó jogszabályokat, valamint a helyi tanterv megfelelő fejezeteit. Átbeszéltük a tantágyfelosztást, a lehetséges konzultációs időpontokat. Elemeztük az előző évek tanmeneteit az intézményi dokumentumokat.

2.2 Elméleti felkészítés és konzultációk

Havonta egyszer – szükség szerint heti két alkalommal – konzultációt tartottunk péntekenként, ahol részletesen átbeszélték a tanultakat, a felmerülő kérdéseket.

- Megbeszéltük a PEPO, testnevelés szempontból releváns célkitűzéseket, és azt, hogyan illeszthetők ezek a gyakorlatba.
- Közösén állítottuk össze tanmenet-tervezeteket különös tekintettel a mozgásanyag és a játékos feladatok megfelelő fokozatosságára.
- Már ekkor javasolta a szakirodalmi források gyűjtését, munkájának folyamatos dokumentálását a portfólió feltöltéséhez előkészülve.

2.3 Tervezőmunka támogatása

- Közösén elemeztük a helyi tanterv azon részeit, amelyek a testnevelés és sport tantárgyi követelményeit tartalmazzák. Felhívtam a figyelmet a célok és követelmények közötti eltérésekre, és átbeszéltük, miként lehet ezeket a gyakorlatban szakszerűen alkalmazni.
- Segítettem kiválasztani a korcsoportnak megfelelő módszereket, eszközöket, szereket (labdák, tornaszerek, sporteszközök), Külön hangsúlyt fektettünk arra, hogy a tanulók testileg és mentálisan is motiváltak maradjanak az órák során.
- Minta óraterveket, óravázlatokat elemeztünk. 2 óra óratervét kéretem kidolgozva reflexióval ellátva, felkészülve a portfólió kötelezően feltöltendő óraterveire, és azok reflexióira.
- Óralátogatásokat szerveztünk, helyi adottságokhoz illeszkedve a Bárdos Tagintézményben egy tapasztalt testnevelő kollégánál. Ezek az óralátogatások a tanév első felében zajlottak, így a

gyakornok láthatta a különböző módszerek és eszközök alkalmazását. Utólag közösen értékeltük a látottakat, kiemelve a jó gyakorlatokat.

- A KRETA napló, a statisztikák a NETFIT mérés, a versenyek, sportesemények, eredmények dokumentálása nem volt új számára, mivel korábbi munkahelyén már gyakorlatot szerzett benne.

2.4 Óralátogatások és konzultációk a felkészülés érdekében

A mentor a gyakornok fejlődése érdekében negyedévenként legalább egyszer, valamint az igazgató kérésére további egy alkalommal látogatta a gyakornok óráit:

- **Óralátogatások gyakorisága és tartalma:**

A tanév során 10 alkalommal péntekenként zajlottak a tervezett látogatások. Minden alkalommal írásbeli feljegyzést készítettem, amelyben részletesen rögzítettem a tanóra menetének erősségeit és az esetlegesen fejlesztendő területeit. A feljegyzések tartalmazták a tanulói aktivitás, a módszerek változatossága, a differenciálás szempontjai és a tanórák szervezési-elemi követelményeinek értékelését.

- **Értékelő feljegyzés és iránymutatás:**

Minden látogatás után óraértékelést tartottunk, amelyben a következő elemek szerepeltek: pozitívumok (pl. jó bemelegítő gyakorlatok, motiváló játékok alkalmazása), fejlesztendő területek (pl. nagyobb tanulói kooperáció ösztönzése, balesetvédelmi szabályok hangsúlyosabb betartatása). Minden értékelés végén konkrét, rövid- és középtávú javaslatokat fogalmaztunk meg (például: "Növeld a tanórai differenciálást a lassabb ütemben haladó diákok számára; próbáld beépíteni a labdás tornagyakorlatokat").

- **Írásbeli munkák ellenőrzése:**

Átnéztem a gyakornok által készített tanmeneteket, óravázlatokat és más pedagógiai dokumentumokat (pl. labdarúgás diákolimpia lány körzeti szervezési terve). Észrevételeket és javaslatokat fogalmaztam meg, amelyeket személyesen megbeszéltünk.

- **Tapasztalatok megbeszélése:**

Minden óralátogatás és írásbeli ellenőrzés után személyes megbeszélést tartottunk – a testnevelő tanárban vagy az iskola tornatermében. Ezeken a beszélgetéseken lehetőség nyílt arra, hogy a gyakornok kérdéseket tegyen fel, elmondja nehézségeit, és konkrét stratégiákat dolgoztunk ki a javulás érdekében.

- **Konzultációs lehetőség heti rendszerességgel:**

A konzultáció folyamatos, a gyakornok igénye szerint heti szintű volt. Az állandó kapcsolatot a közösségi médián keresztül tartottuk, a dokumentumokat pedig emailben kértem. A konzultációk során óratervek finomítása, új módszerek beépítése, vizsgára való felkészülés gyakorlati feladatai (pl. gyakorlati mérés, elméleti kérdéskörök, tesztkérdések) stb kerültek előtérbe.

3 Óralátogatások és konzultációk dokumentálása

3.1 Óralátogatási feljegyzés

Minden óralátogatás után rövid feljegyzéseket készítettem:

- Ezeket a feljegyzéseket átküldtem a gyakornoknak is, hogy ő is lássa a megfogalmazott erősségeket és javaslatokat.
- Az óralátogatásokról szóban számoltam be az intézményvezetés felé, folyamatosan nyomon követhető volt a gyakornok fejlődése.

Jegyzőkönyvek:

Gyakornok neve: Czanka – Hegedüs Beáta

Szakterület: Testnevelés

Mentor neve: Nagy Károly

Intézmény neve: Bárdos Lajos Általános Iskola

Tanév: 2024/2025

Óralátogatások száma: 10 alkalom

Időszak: 2024. szeptember – 2025. április

1. Óralátogatás – 2024. szeptember 27. – 5.z osztály

Téma: Atlétikai alagyakorlatok – futóiskola – játék a szabadban

Értékelés: A tanóra jól szervezett volt, a tanulók aktívak voltak. A gyakornok pontos bemelegítést tartott, amely illeszkedett a fő témához. A futóiskola gyakorlatainak sorrendje logikus volt, de a hibajavítás még bizonytalan. A tanulók motiváltak voltak, dicséret alkalmazása pozitívan hatott.

Fejlesztendő terület: Erőteljesebb tanári jelenlét a pályán, a hibajavítás bővítése.

2. Óralátogatás – 2024. szeptember 27. – 6.z osztály

Téma: Labdás ügyességfejlesztés

Értékelés: Játékos feladatokkal jól bevonta a diákokat, a szabálymagyarázat egyértelmű volt. A feladatok differenciálása még nem történt meg, a gyorsabb tanulók alulterheltek maradtak.

Fejlesztendő terület: Tanulói differenciálás – alternatív feladat biztosítása haladóbb tanulóknak.

3. Óralátogatás – 2024. szeptember 27. – 3.z osztály

Téma: Sor és váltóversenyek

Értékelés: A tanulók, örömmel vettek részt a váltóversenyekben, a gyakornok motiváló, energikus jelenléttel irányította a feladatokat. A gyakorlatok megfelelően illeszkedtek a tanulók életkori

sajátosságaihoz.

Fejlesztendő terület: Időgazdálkodás – a levezetés elmaradt.

4. Óralátogatás – 2024. október 18. – 6.z osztály

Téma: Labdarúgás – labdavezetés és passzgyakorlatok

Értékelés: Az óra jól strukturált volt, célorientált. A gyakornok magabiztosan mozgott a labdarúgás témakörben, azonban a csoportkezelésben határozottabb fellépésre lenne szükség.

Fejlesztendő terület: Fegyelem fenntartása – több közvetlen visszacsatolás.

5. Óralátogatás – 2024. október 18. - 3.z osztály

Téma: Játékos feladatok labdával

Értékelés: A tanóra élvezetes és változatos volt. Az eszközhasználat ötletes, a feladatok mozgásigényesek és a játékosságot jól ötvözték az állóképességi céllal. A tanulók végig motiváltak maradtak.

Fejlesztendő terület: A tanóra kezdetén a balesetvédelmi szempontokat hangsúlyosabban kell ismertetni.

6. Óralátogatás – 2025. november 15. – 6.z osztály

Téma: Kosárlabda – labdavezetés és dobás

Értékelés: A gyakornok jól szervezte meg a páros gyakorlatokat, ügyesen mozgott az osztály között. A tanulói aktivitás megfelelő volt. A dobástechnika tanításához pontosabb instrukciók szükségesek.

Fejlesztendő terület: A technikai magyarázatokat vizuális demonstrációval kellene kiegészíteni.

7. Óralátogatás – 2024. november 15. – 3.z osztály

Téma: Gerinctorna

Értékelés: A gyakornok figyel a balesetvédelemre, jól instruált. A tanulók aktívak voltak, jó légkör uralkodott az órán. A gyakornok magabiztos bemelegítést tartott, figyelembe vette az életkori sajátosságokat. A testtartásjavító gyakorlatok jól voltak kiválasztva, de a hibajavítás még nem volt elég konkrét.

8. Óralátogatás – 2025. április 11. – 6.z osztály

Téma: Ugró - szökdelő feladatok

Értékelés: A gyakornok jól alkalmazta a fokozatosság elvét, segítő gyakorlatokkal készítette elő a célmozgást. A tanulók biztonságban érezték magukat, a hibajavítás szakszerű volt.

Fejlesztendő terület: Még határozottabb utasításadás, bátorítás félősebb tanulóknak.

9. Óralátogatás – 2025. április 11. – 3.z osztály

Téma: Kooperatív játékok

Értékelés: A gyakornok energikusan vezette az órát, a feladatok egymásra épültek. A hibajavítás célzott volt, pozitív megerősítést használt. A bemelegítés jól előkészítette a szökdelő feladatokat.

Fejlesztendő terület: Az óra végén hiányzott a levezetés és nyújtás – ezt pótolni kell.

10. Óralátogatás – 2025. április 11. - 5.z osztály

Téma: Kislabdahajítás

Értékelés: A gyakornok kiváló szervezőkészséggel vezette az órát. Versenyszituációt szimulálva a tanulók komolyan vették a gyakorlatokat. Jó arányban alkalmazott verseny és gyakorlás kombinációt.

Fejlesztendő terület: A technikai hibák részletesebb elemzése dobás közben.

Általános értékelés az óralátogatás alapján

A gyakornok a tanév során nagyfokú fejlődést mutatott a tanórai munka szervezésében, a pedagógiai módszerek alkalmazásában és a tanulói motiváció fenntartásában. A testnevelés tantárgy gyakorlati jellegét jól érvényesíti az óráin, a tanulók aktív részvétele és az órák tempója megfelelő.

Erősségei közé tartozik a játékosítás, az eszközhasználat, valamint az életkori sajátosságokhoz való alkalmazkodás. A jövőre nézve javasolt a tanulók differenciált fejlesztésének további erősítése, valamint a tanórai dokumentációk pontosságának következetes fenntartása. Az óra utáni személyes konzultációk során a gyakornok nyitottan fogadta az építő visszajelzéseket, és azok alapján érezhetően javította gyakorlati munkáját.

3.2 Óralátogatás követő konzultációs óra

Minden konzultációs alkalomkor elemeztük a z órát, majd rövid összefoglalót fogalmaztunk meg a teendőkről

3.3 Tájékoztatás az igazgatónak

Az intézményvezetés tájékoztattam a gyakornok előmeneteléről:

- Az elvégzett óralátogatásokról és konzultációkról, kiemelve a legfontosabb megállapításokat.
- A gyakornok erősségei – például a kreatív bemelegítő gyakorlatok, a diákokkal való pozitív viszony, a véletlenszerű tanulói csoportok teherbírásának figyelembevétele.
- Fejlesztendő területek – például a naplóvezetés pontosságának javítása, a differenciált feladatok körének bővítése, a tanulók egyéni haladásának rendszeres visszajelzése.

- További javaslatok: pl. szakmai továbbképzések, mentorált tevékenységek, portfólió, portfólióvéde...
 - Mivel a tájékoztatások kellően átfogók és informatívak voltak, külön információra nem volt szüksége az intézményvezetésnek.
-

Összegzés

Az elmúlt tanév során szakmai tapasztalataimra és pedagógiai érzékemre támaszkodva folyamatosan támogattam a testnevelés szakos gyakornok fejlődését. Pontos dokumentálással, rendszeres óralátogatásokkal és konzultációkkal biztosítottam, hogy a gyakornok magabiztosan sajátítsa el a helyi tanterv követelményeit, hatékonyan tervezze meg tanóráit, és felkészüljön a minősítő vizsgára. Szakmai iránymutatásaim és visszajelzéseim alapján a gyakornok fejlődése ütemes és folyamatos volt. A sikeres minősítő vizsga is ezt bizonyítja.

További célkitűzésem, hogy a következő tanévben még hangsúlyosabban bevonni a kolléganőt az intézményi sportprogramok szervezésébe és a tanórán kívüli sportesemények koordinálásába.