



JOSIP LEPEŠ
HALASI SZABOLCS

Testnevelési szakkifejezések
magyarázata
tanítóknak és óvodapedagógusoknak

Újvidéki Egyetem
Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar

Josip Lepeš, Halasi Szabolcs
TESTNEVELÉSI SZAKKIFEJEZÉSEK MAGYARÁZATA
TANÍTÓKNAK ÉS ÓVODAPEDAGÓGUSOKNAK

Josip Lepeš
Halasi Szabolcs

**TESTNEVELÉSI SZAKKIFEJEZÉSEK
MAGYARÁZATA
TANÍTÓKNAK ÉS ÓVODAPEDAGÓGUSOKNAK**

Újvidéki Egyetem
Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar

Fő- és felelős szerkesztő

Josip Ivanović

Szerkesztőbizottság

Beke Ottó, Borsos Éva, Francisković Dragana, Horák Rita, Hózsa Éva,
Huszka Márta, Povazai Leonora, Raffai Judit, Samu János, Winkler Zsolt

Szakvéleményezők

Damjan Jakšić

Univerzitet u Novom Sadu Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Sanja Mandarić

Univerzitet u Beogradu Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Jelena Andrea Živković Vuković

Univerzitet u Novom Sadu Pedagoški fakultet u Somboru

Tördelőszerkesztő

Vinkó Attila

Vinkler Zsolt

Kiadó

Újvidéki Egyetem

Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar

24000 Szabadka, Strossmayer u. 11.

www.magister.uns.ac.rs

Tel.: +381 24 624 444

Fax: +381 24 624 424

A Tudományos-oktatói Tanács a kiadványt az NNV-9/2017-18-3/1 számú
határozatában egyetemi tankönyvként ismerte el.

Szabadka, 2018

©Josip Lepeš, 2018

©Halasi Szabolcs, 2018

©Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, 2018

Tartalom

BEVEZETŐ.....	16
A 18	
aciklikus mozgás.....	18
adaptibilitás.....	18
adaptáció.....	18
aerob képesség.....	18
akadálypálya.....	18
aktív hajlékonyság.....	18
aktív pihenés.....	18
alajjátékok.....	19
alkalmazkodás.....	19
alkotó játékok.....	19
alapprogram.....	19
anaerob képesség.....	19
analitikus tanulási módszer.....	19
analízis.....	19
anxietas.....	19
antropológiai jellemzők.....	19
antropometriai jellegzetességek.....	20
asszisztencia.....	20
audiovizuális eszközök.....	20
auditív eszköz.....	20
Á 20	
állomásokra osztott foglalkozások.....	20
állóképesség.....	21
általános motoros tudás.....	21
általános testnevelési tudományágak.....	21
átmeneti állapot.....	21
B 21	
ballaszt testtömeg.....	21
befejező helyzet.....	22
biológiai antropológia.....	22
biológiai életkor.....	22
biomotoros képességek.....	22

<i>C</i>	22
célállapot.....	22
cél operacionalizálása	22
ciklikus mozgás.....	23
<i>CS</i>	23
csapatjáték.....	23
csoportmunka.....	23
csoportmunka kiegészítő gyakorlatokkal.....	23
csoportosítás.....	24
<i>D</i>	24
differenciált program	24
dinamikus gyakorlatok.....	24
dinamikus sztereotípa	24
<i>E</i>	24
edzés	24
edzési folyamatok irányítása	24
edzettség.....	24
egész–rész–egész oktatási módszer.....	24
egészség	25
egészségügyi-higiéniiai intézkedések	25
egzogen korlátozó tényezők.....	25
egyensúlyérzék.....	25
egyén állapota	25
ellenőrzési módszer.....	25
ellenőrzés	26
elméleti felkészülés.....	26
előadott program	26
előkészítő gyakorlatok	26
előzetes osztályozás	26
előző nyilvántartás	27
endogén korlátozó tényezők.....	27
erő	27
eszközök.....	27
explozív erő.....	27
esztétikai aktivitás.....	28

<i>É</i>	28	
	értékelés	28
<i>F</i>	28	
	fakultációs programok	28
	fáradtság.....	28
	felkészülés az órára, foglalkozásra.....	28
	felszerelés.....	29
	folyamatos nyilvántartás	29
	frontális munka	29
	funkcionális anatómia	29
	funkcionális képességek.....	29
<i>G</i>	30	
	gimnasztika	30
	globális (egész) oktatási módszer	30
	globális program	30
<i>GY30</i>		
	gyalogos kirándulás	30
	gyakorlási módszerek.....	30
	gyakorlatok végrehajtásának folyamata	30
	gyorsaság	30
<i>H</i>	31	
	három tagú csoportok szerinti foglalkozások.....	31
	hegymászás	31
	heterogén csoportok.....	31
	higiénia.....	31
	homogén csoportok.....	31
<i>I</i>	31	
	ideális célzott állapot.....	31
	időközbeni ellenőrzés.....	31
	időközbeni érdemjegyek	31
	időszakos osztályozás	32
	individualizáció.....	32
	individuális munkaforma	32
	individualizált munkaforma	32
	iniciális (kezdő) állapot.....	32
	iniciális (kezdeti) ellenőrzés.....	32

intenzitás	32
irányított testgyakorlási folyamat.....	33
iskolai sportklub.....	33
J 33	
játék/tánc.....	33
jártasság	33
K 34	
kellék.....	34
kérdőívezés	34
készség	34
képesség.....	34
kinesztézis (mozgásérzékelés)	34
kiinduló helyzet.....	34
kineziológia.....	34
kirándulás.....	34
kisebb hibák	35
kognitív képességek	35
kondicionális képesség.....	35
koordinációs képesség	35
kombinált tanulási módszer	35
komplex aktivitások	35
konatív dimenziók.....	36
konvencionális aktivitás.....	36
koordináció	36
korlátozó tényezők	36
korrekció	36
körredzés	36
követelmény szerinti értékelés	37
közvetett előkészületek az órára	37
L 37	
leírás.....	37
liminális támogatás	37
M 37	
magyarázat	37
makroszünet.....	38
maximális időtartam.....	38

maximális pulzus	38
munkapulzus (célzóna)	38
megnyugvási pulzus	38
mozgás	38
mozgásfejlődés.....	38
mozgáskoordináció	38
megfigyelés	39
megóvás	39
mérés	39
mikroszünetek	39
monostrukturális aktivitások	39
motorikus eredmények.....	39
motorikus feladatok felállítása és megoldása	40
motorikus hatékonyság a testnevelés órán, foglalkozáson	40
motorikus képességek	40
motorikus készség	40
motorikus mozgás	40
motorikus szokás.....	40
motorikus tudás	40
mozdulat.....	40
mozgatórendszer	41
módszertani eljárás.....	41
módszertani elvek	41
módszertani felkészülés	41
módszertani szervezési munkaformák	41
munkamódszerek	42
munkaszervezési formák.....	42
műszaki eszközök és segédeszközök	42
 <i>N 42</i>	
nagy hibák.....	42
nagyobb hibák	42
nem konvencionális mozdulatok területe.....	42
négy tagú csoportok szerinti munka.....	42
nevelés	42
nevelő-oktató folyamat	43
normatív osztályozás.....	43

<i>NY</i> 43	
nyaralás	43
nyilvántartás a munkáról	43
nyugalmi pulzus	43
<i>O</i> 44	
oktatási egységek	44
oktatási folyamat	44
oktatási módszerek	44
oktatási témák	44
operatív program	44
oszlopba sorakozás	44
osztályozás	44
osztályozási elvek	45
osztályozási tartalmak	45
<i>Ó</i> 45	
óra, foglalkozásra való közvetlen felkészülés	45
óra, foglalkozásra való szervezési felkészülés	45
<i>P</i> 46	
parciális (rész) oktatási módszer	46
pályák szerinti foglalkozások	46
párhuzamos munkamódszer	46
párhuzamos váltakozó munkaforma	46
párhuzamos váltakozó munkaforma kiegészítő gyakorlatokkal	47
párhuzamos csoportos munkaforma	47
párhuzamos csoportos munkaforma kiegészítő gyakorlatokkal	47
páros foglalkozások	47
passzív hajlékonyság	47
pedagógiai játékok	48
polisstrukturális aktivitások	48
pontosság	48
prevenzív intézkedések	48
prevenció	48
programozás	48
pulzusszám (szívfrekvencia)	48

<i>R</i>	48
reggeli torna	48
rekreáció.....	48
rendezvények	49
repetitív dinamogén képesség	49
rugalmasság	49
ritmus	49
<i>S</i>	49
sajátos program szerinti testnevelés óra	49
segítségadás	49
séta	49
sor	50
sport	50
sportjáték.....	50
sport taktika.....	50
sportszerek	50
sport technika	50
standard ismétlődő gyakorlatok módszere	50
statikus gyakorlatok	50
<i>SZ</i>	51
szemléltetés.....	51
szenzibilis időszak	51
szintetikus tanulási módszer.....	51
szituációs módszer	51
szociális motoros ismeretek	51
szóbeli módszer.....	52
szöveges eszközök	52
szubliminális inger	52
szupraliminális inger.....	52
<i>T</i>	52
tanítási egység.....	52
tanítás folyamatát biztosító intézkedések	52
tanulási módszerek	52
táborozás	53
technikai segédeszközök	53
telelés	53
teljesítmény	53

terepi játékok.....	53
terhelés a testnevelés órán, foglalkozáson.....	53
terhelés	53
természeti erők	54
tervezés	54
testkultúra.....	54
testnevelés/testi nevelés	54
testnevelési óra, foglalkozás általános hatékonysága.....	54
testnevelési óra, foglalkozás valós időtartama	55
testnevelés oktatás-nevelésének területe	55
testnevelés tantárgy módszertana	55
testedzés	55
testgyakorlási aktivitás.....	55
testtartás	56
testnevelés óra, foglalkozás.....	56
testnevelési antropológia.....	56
testnevelési biomechanika.....	56
testnevelési élettan - fiziológia.....	56
testnevelési pszichológia.....	56
testnevelési statisztika	57
testnevelési szociológia.....	57
testnevelési tevékenységre szolgáló tér.....	57
testnevelési tudás	57
testnevelési emberideál	57
testnevelési munkamódszer koncepció	57
testnevelési operátor.....	58
testgyakorlat.....	58
testnevelés és egészségkultúra	58
transzformációs folyamatok.....	58
tranzitív (átmeneti) állapotok	58
tranzitív ellenőrzés	58
téri tájékozódóképesség	59
<i>Ű</i> 59	
ügyesség.....	59
<i>V</i> 59	
valós célállapot	59
választott aktivitások.....	59

választott programok.....	59
váltakozó csoportmunka	59
váltakozó csoportmunka kiegészítő feladatokkal.....	59
változó csoportok	60
váltakozó gyakorlatok módszere.....	60
vegyes mozgás (ciklikus – aciklikus).....	60
vegyes támasz	60
vegyes függés.....	60
végleges állapot.....	60
végző ellenőrzés	60
verseny	61
vizuális eszközök	61
volumen	61
<i>Z 61</i>	
záró nyilvántartás	61
záró osztályozás	61
FELHASZNÁLT IRODALOM	62

BEVEZETŐ

Köztudott, hogy a fogalmak, kifejezések rendszere párhuzamosan fejlődik, bővül az adott tudomány terület fejlődését követve. A testnevelésre jellemző a megállapítás, hogy a saját, szűkebben megfogalmazott tevékenységi tartamait leíró kifejezések mellett más tudományterületek kifejezéseit is használja. Ennek tudatában állítjuk, hogy mindent meg kell tenni az óvodapedagógus- és tanítóképzés sikerének érdekében, hogy az egyértelműen megfogalmazott kifejezések hatékonyan járuljanak hozzá a testnevelés tanítása folyamatában elengedhetetlen kommunikáció eléréséhez.

A fenti okok miatt éreztük szükségét egy szótár elkészítésének, amely a felőleli a leggyakoribb testnevelési szakkifejezéseket az óvodapedagógusok és tanítók részére. Az oktatási anyag hiányában találkozunk előnytelen jelenségekkel a mindennapok gyakorlatában a testnevelés oktatásában és a folyamat előkészítésében. Az okokat a kifejezések téves értelmezésében és helytelen alkalmazásában véljük felfedezni, amelynek következményeként bizonyos helyzetekben nagyon megnehezedik a szakmai kommunikáció.

A jelenlegi helyzet nehézségeinek megszüntetése vagy legalább enyhítése érdekében, ugyanakkor a testnevelés tanításában jelentkező fogalmak könnyebb megértése miatt határoztuk el a leggyakoribban használt, előforduló fogalmak magyarázatát. A már ismert vagy kevésbé ismert fogalmak mellett megjelöltünk több új fogalmat is, amelyek szintén fontosak az óvodapedagógusok, tanítók számára, de lehetőséget nyújtanak a szélesebb szakmai kommunikáció kialakítására is a testnevelés területén. Teljesen pragmatikus okok miatt nem voltunk abban a helyzetben, hogy tekintettel legyünk ennek a szótárnak, illetve általában a hasonló tartalmú szótárak szándékára, vagyis hogy egy fogalomról a lehető legtöbb információt adjuk, minél kevesebb szóval. Figyelembe véve a tény, hogy ez a szótár olyan szakemberek számára készült, akiknek a testnevelés nem szűkebb foglalkozási tevékenységük, fontosnak tartottuk, hogy a tanítás folyamatában

kiemelt gyakorisággal használt fogalmakat bővebben ismertessük. Több fogalom esetében, amelyek idegen szavakkal lettek megnevezve a terminus technikus kérdéskörében, nem találtunk megfelelő magyar kifejezést. Fontos kiemelni, hogy a feldolgozott fogalmak a nemzetközi, valamint a hazai szakirodalomban is használatosak, ami a szótár használóinak lehetővé teszi a testnevelés témájú szakmai és tudományos anyagokkal való sikeres kommunikációt a jövőben.

Amit összeállítottunk, az egy lehetséges elkészítési formája a testnevelési fogalmak szótárának. Természetesen lehetségesek más megoldások is. Hogy az általunk kidolgozott szótárban valóban bemutattuk-e a leggyakrabban használt fogalmakat és leírásuk érthető-e, a válaszokat majd megadják a későbbi használók, óvodapedagógusok, tanítók.

Amiben biztosak vagyunk, hogy ezzel a szótárral nem oldottuk meg egészében a testnevelés tanításában használatos fogalmak mennyiségi és tartalmi megértésének problémáját, ellenkezőleg, a szótárt úgy kell elfogadni, mint a szerzők próbálkozását, hogy megkönnyítsék a szakirodalom értelmezését és a szakemberek közötti kommunikációt, kiemelten az óvodapedagógusok és tanítók között.

A

AKIKLIKUS MOZGÁS – összetett motoros cselekvés, melynek során a test különböző gyorsasággal vált helyzetet egyenetlen időtartamban és eltérő térsíkokban, azonos mozdulatok ismétlése nélkül (játék, küzdősportok, sportgimnasztika stb.).

ADAPTIBILITÁS – alkalmazkodóképesség, az öntökéletesítő rendszer környezeti feltételekhez való alkalmazkodási tulajdonsága.

ADAPTÁCIÓ – alkalmazkodás, az öntökéletesítő rendszer környezeti feltételekhez való alkalmazkodási folyamata.

AEROB KÉPESSÉG – szervi funkciók összessége az oxigén beviteléhez és az izmok munkájához szükséges eljuttatásához, a szív pulzustérfogata által korlátozva.

AKADÁLYPÁLYA – csoportos munkaforma, egy bizonyos számú különböző gyakorlat folyamatos és sorozatos végrehajtását jelenti. A tanulók egymás utáni sorrendben követik egymást a zárt téri, vagy külső térben található természetes, vagy kialakított akadályok minél rövidebb idő alatti leküzdésében.

Az akadálypályák csoportosítása:

1. *a feladatok elvégzésének helyszíne szerint:*
 - a) nyílt térben, b) zárt térben, vagy helyiségben
2. *az akadályok kialakítása, kivitelezése szerint:*
 - a) természetes, b) mesterséges, c) kombinált
3. *a pályák száma szerint:*
 - a) egypályás, b) kétpályás, c) több pályás.

AKTÍV HAJLÉKONYSÁG – az izomerő hatásával elérhető minél nagyobb terjedelmű mozdulat végrehajtásának képessége.

AKTÍV PIHENÉS – mozgással egybekötött tevékenység a pihenésre szánt idő alatt.

ALAPJÁTÉKOK – bárki által elvégezhető, egyszerű szabályok szerinti, az ember és az állatok életének elemeit, vagyis természetes mozgásformákat tartalmazó természetes mozgásformák.

ALKALMAZKODÁS – Az élő szervezetek tulajdonsága, amellyel testalkatuk, működés módjuk, teljesítményük, magatartás módjuk révén életfeltételeikhez igazodnak.

ALKOTÓ JÁTÉKOK – az óvodáskorú gyermekekre jellemző, akik a helyzetből adódóan találják ki a játékot és választják ki a tartalmát, az eszközöket, a teret és időtartamot.

ALAPPROGRAM – a rendes munkaprogramba bevont összes tanulóra vonatkozó kötelező szervezési munkaformák.

ANAEROB KÉPESSÉG – az oxigéntől elzártan végbemenő biokémiai folyamatok elnevezése, a foszfagén és a glikolitikus energetikai mechanizmus képességei. Mutatójuk az „oxigénadósság”, ami azt az oxigénmennyiséget jelenti, amit a szervezet a munkavégzést követően pótol az anaerob feltételek alatti energiaszükséglet alapján.

ANALITIKUS TANULÁSI MÓDSZER – a gyakorlat részenkénti elsajátítása. A széttagolt mozdulatok egyenkénti elsajátítását követően, egységbe kell őket kapcsolni. Ennek a módszernek a minél eredményesebb alkalmazása érdekében ügyelni kell arra, hogy minden mozdulatrész logikus egységet képezzen, de tekintettel kell lenni a tanuló képességeire is, és arra is, hogy a mozdulatok részenkénti tanulása ne tartson túl sokáig, mert automatizálódhat, azaz később nem lehet majd őket összevonni.

ANALÍZIS – egy adott mozgásos cselekvés elemzését leggyakrabban a tökéletesítés szakaszában alkalmazzuk, amikor a tanulók már elsajátították az alapstruktúráját. Elemzéssel a hibákat könnyebb észrevenni és gyorsabban lehet kijavítani.

ANXIETAS – szorongás - az irracionális félelem, a bizonytalanság, az aggodalom állapota.

ANTROPOLÓGIAI JELLEMZŐK – az összes tulajdonság, képesség és motorikus információ szervezett rendszere és azok egymásközi

viszonya. Ide tartoznak az antropometrikus sajátosságok, a motoros, a funkcionális és a kognitív képességek, a személyiségjegyek és a társadalmi státusz.

ANTROPOMETRIAI JELLEGZETESSÉGEK – az antropológiai jellemzőknek a növekedés és a fejlődés üteméért, a testfelépítési jellemzőkért (a csontok hosszirányú és vastagságbeli növekedése, az izomtömeg és a bőr alatti zsírszövet) felelős tulajdonsága.

ASSZISZTENCIA – a tanuló biztonsága érdekében foganatosított intézkedések és eljárások összessége a gyakorlatok végzése alatt, az esések és sérülések megelőzésére, és segítségnyújtás az adott motorikus feladat végrehajtásában.

AUDIOVIZUÁLIS ESZKÖZÖK – vizuális, auditív és szöveges információhordozók, a tudásforrás eszközei (TV műsorok, oktató és más filmek stb.).

AUDITÍV ESZKÖZ – az óra minden részében alkalmazható, auditív - leggyakrabban zenés tartalmú. A zenés torna serkenti és ösztönzi a gyermeket.

Á

ÁLLOMÁSOKRA OSZTOTT FOGLALKOZÁSOK – a csoportmunka egyik formája, az osztályt 2-3 tanuló alkotta csoportokba osztjuk, akik több helyen hajtják végre a testgyakorlatokat, előre meghatározott sorrend, időtartam és ismétlés szerint, azzal, hogy minden tanulónak át kell haladnia, illetve el kell végeznie a gyakorlatokat minden ponton.

Ennek a munkaformának több változata van:

1. egy gyakorlóléhelyet tartalmazó állomás,
2. két gyakorlóléhelyet tartalmazó állomás,
3. különböző számú gyakorlóléhelyet tartalmazó állomás nem azonos időtartamú gyakorlatokkal,
4. különböző számú gyakorlóléhelyet tartalmazó állomás azonos időtartamú gyakorlatokkal,
5. állomáskörök,
6. közös állomáskörök.

ÁLLÓKÉPESSÉG – állóképességgel a szervezetnek azt a tulajdonságát jelöljük, amellyel hosszan tartó, viszonylag erős iramú, ellenállású terheléseknél mozgósítja a végrehajtáshoz szükséges energiát. Egy rövidebb meghatározás is szerepel a mindennapi szóhasználatban, amely szerint állóképességnek nevezzük a szervezet fáradással szembeni ellenállóképességet hosszan tartó sportbeli erőfelfejtéséknél. Az állóképesség lehetővé teszi azt, hogy a teljesítmény szintje a szükséges idő előtt ne csökkenjen. Az állóképesség nagymértékben edzhető tulajdonság.

ÁLTALÁNOS MOTOROS TUDÁS – azokat a mozgásstruktúrákat öleli fel, melyek elsődleges szerepe az alapvető funkcionális, motoros és morfológiai tulajdonságok fejlesztése és előmozdítása.

ÁLTALÁNOS TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYÁGAK – a gyakorlatok végrehajtása folyamatának irányítási törvényszerűségeit és következményeit tanulmányozzák, a hatékony mozgás törvényszerűségeit, az antropológiai jellemzők és motoros tudás testgyakorlatok hatása alatti transzformációjának törvényszerűségeit, amelyek nem feltétlenül tartoznak valamely konkrét testnevelési aktivitási csoporthoz.

ÁTMENETI ÁLLAPOT – a test, vagy az egyes testrészek helyzetét mutatja egy bizonyos mozdulat, vagy mozgás végrehajtása során, főleg a mozgás egyik állapotból a másik állapotba való átmenete alkalmával.

B

BALLASZT TESTTÖMEG – a szervezet képességét kedvezőtlenül befolyásoló zsírszövetmennyiség. A zsírtömeget a szükséges és a felesleges zsír képezi. A szükséges zsírt a test zsírmentes tömegének (izomtömeg) 2-5%-a képezi, a sejtek lipidkomponensei formájában. A nem szükséges zsírt, vagy zsírtartalékot a bőr alatti zsírréteg, a sárga csontvelő, valamint az ún. genitális, perirenális, mezenterikus és omentális komponens képezi. A férfiaknál a zsírszázalék felső szintje 25%, a nőknél 30%, a minimális érték pedig a férfiaknál 5-10%, a nőknél 15-18%.

BEFEJEZŐ HELYZET – egy adott mozdulat vagy mozgás szabályos végrehajtására utaló testhelyzet.

BIOLÓGIAI ANTROPOLOGÓGIA – humánbiológia - az irányítás, a választás, a programozás és a transzformációs (átalakulási) eljárások alapját képező biológiai törvényszerűségeket vizsgáló tudományág. Felöleli az antropometriát, a humánogenetika alapjait, valamint a növekedés és a fejlődés törvényszerűségeit.

BIOLÓGIAI ÉLETKOR – Az a kor, amely az organizmus szöveteinek biológiai állapota alapján meghatározható. A biológiai életkor az egyes életkorok normáiban szereplő értékektől eltérő lehet. Ezért fordulhat elő eltérés a kronologikus életkor és a biológiai életkor között.

BIOMOTOROS KÉPESSÉGEK – genetikailag meghatározott emberi szükséglet, melynek kettős szerepe van:

1. a mindennapi élet mozgásos feladatainak megoldásához elengedhetetlen motorikus tudás elsajátítása és tökéletesítése
2. a lehető legnagyobb számú antropológiai sajátosság (főként a morfológiai, a motorikus és a funkcionális) optimális fejlesztésének biztosítása.

C

CÉLÁLLAPOT – előszámítás, amely a testnevelési eljárás alá vont egyén (aki számára a programot tervezik) kezdeti állapotának megállapításából áll, hogy meg lehessen határozni az eredményesség, illetve az egyes tulajdonságainak, képességeinek, motorikus tudásának és egészségének változtathatósági valószínűségét. A kívánt célállapot elérésének valószínűsége a kezdeti állapot és az ideális állapot közti távolságtól függ.

CÉL OPERACIONALIZÁLÁSA – a testnevelésben: a) az egyén legideálisabb és elvárt állapotának megítélése b) az egyén (aki számára a testedzés programját készítik) kezdeti állapotának megítélése, c) a korlátozó tényezők megítélése.

CIKLIKUS MOZGÁS – a mozgásos cselekvés meghatározott elemeinek azonos sorrendben történő szabályos időközönkénti ismétlődése (futás, úszás, evezés).

CS

CSAPATJÁTÉK – két vagy több csapat versenyez a győzelemért. A szabályok nem határozzák meg a tér méreteit, az időtartamot, a résztvevők számát, de fontos, hogy a csapatok azonos létszámúak legyenek.

CSOPORTMUNKA – módszertani munkaszervezési forma, a tanulók csoportosítva végzik a testgyakorlatokat.

A feladatok végrehajtásának folyamatában résztvevők csoportosításától és az adott csoportos munkaforma szervezési módjától függően:

1. párok szerint szervezett munka,
2. három fős csoportba szervezett munka,
3. négy fős csoportba szervezett munka,
4. párhuzamos munkaforma,
5. párhuzamos csoportmunka,
6. párhuzamosan váltakozó munkaforma,
7. váltakozó csoportmunka,
8. csoportmunka kiegészítő gyakorlatokkal,
9. párhuzamos csoportmunka kiegészítő gyakorlatokkal,
10. párhuzamosan váltakozó csoportmunka kiegészítő gyakorlatokkal,
11. váltakozó csoportmunka kiegészítő gyakorlatokkal,
12. állomások szerint szervezett munkaforma,
13. köredzéses munkaforma,
14. pályán szervezett munkaforma,
15. akadálypálya.

CSOPORTMUNKA KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOKKAL – olyan munkaforma, amely a fő gyakorlatot bizonyos kiegészítő gyakorlatokkal bővíti, ami azt jelenti, hogy a végrehajtott fő gyakorlatot követően, a tanuló, mielőtt visszamegy a csoportjához, kiegészítő gyakorlatot hajt végre.

A kiegészítő gyakorlat hatása lehet kompenzáló, korrigáló, relaxáló, utilitáris, vagy kombinált.

CSOPORTOSÍTÁS – formáció, a tanulók a foglalkozás ideje alatt sorban, oszlopban, félkörben, körben, illetve két, vagy több sorban, oszlopban stb. helyezkednek el.

D

DIFFERENCIÁLT PROGRAM – olyan szervezési munkaforma, amelybe a tanulók önként kapcsolódhatnak be.

DINAMIKUS GYAKORLATOK – a gyakorlatok végrehajtása során terhelt izmok összehúzódása, lazítása, nyújtása váltakozó sorrendben, az egyes testrészek térbeli áthelyezésével.

DINAMIKUS SZTEREOTÍPIA – Automatizált, berögzült mozgásokat jelent.

E

EDZÉS – A teljesítmény fokozására és megtartásra irányuló folyamat, ahol tervszerűen alakítjuk az egyén teljesítőképességét (erő, gyorsaság, állóképesség, stb.), teljesítőkészségét (energiamozgósító készség), hogy ezzel az adott sportágban minél jobb eredményt érjen el egészségkárosodás nélkül.

EDZÉSI FOLYAMATOK IRÁNYÍTÁSA – ez a fogalom felöleli az irányító és az irányított rendszer közti dinamikus folyamat valamennyi elemét, és a tervezési, programozási, végrehajtási és az adott testgyakorlatok végrehajtása hatásainak ellenőrzési eljárásaira vonatkozik.

EDZETTSÉG – Az edzés hatására kialakuló olyan kedvező pszichofizikai állapot, amely birtokában az egyén speciális sportbeli teljesítőképességgel rendelkezik, így nagyobb teljesítmény elérésére képes.

EGÉSZ-RÉSZ-EGÉSZ OKTATÁSI MÓDSZER – Ezt a módszert olyan készségek kialakítására használjuk, amelyeket elsősorban globális

(egész) tanulási módszerrel tanítunk. A tanulók az egész cselekvést végzik, majd annak egyes lényeges, nehezebben végrehajtható elemeit külön, vagyis részenként is gyakorolják, de csak úgy, hogy a külön gyakorlás ne veszélyeztesse az egész cselekvés folyamatos koordinációját. Így a kiemelt rész bármikor „visszahelyezhető” a teljes mozgásfolyamatba.

EGÉSZSÉG – A Révai Nagy Lexikona (1991) szerint: „az egészség a betegségekkel ellentétes fogalom. Jelzi valamely élőlénynek azt az állapotát, melyben minden szerv teljes működési képességű.”

EGÉSZSÉGÜGYI-HIGIÉNIAI INTÉZKEDÉSEK – a tanulók egészségi állapotának ellenőrzése, a személyi higiénia intézkedései, a ruházat és a lábbeli tisztasága, a helyiségek, az eszközök és szerek, a műszaki segédeszközök higiéniai-műszaki ellenőrzése.

EGZOGÉN KORLÁTOZÓ TÉNYEZŐK – közvetlenül nem befolyásolható külső tényezők, mint:

1. a gyakorlatok végrehajtására rendelkezésre álló idő
2. a dologi erőforrások és a szakember erőforrás feltételei
3. az adott tevékenységhez fűződő társadalmi érdek.

EGYENSÚLYÉRZÉK – koordinációs képesség, amely fontos feltétele a mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának, amikor nagyon kicsi az alátámasztási felület, illetve nagyon bizonytalanok az egyensúlyi viszonyok. Az egyensúlyérzék a felvett egyensúly fenntartásában, valamint a zavaró tényezők kiegyenlítésében játszik alapvető szerepet.

EGYÉN ÁLLAPOTA – bizonyos mérőrendszerek alkalmazásával szerzett adatok összessége. Az egyén állapota az antropológiai jellemzők, a motoros ismeretek és a motoros teljesítmények, az egészségi állapot és a nevelőhatások állapota szerint kerül meghatározásra.

Az egyén jellegzetes állapotai a transformációs folyamat során:

1. kezdeti állapot, 2. átmeneti állapot, 3. elért állapot.

ELLENŐRZÉSI MÓDSZER – a minél pontosabb visszacsatolást biztosító módszerek összessége. Célja az egyén állapotának, a testgyakorlatok hatásának és a gyakorlatok végzésének folyamatából eredő változások,

a tanulók motoros tudásszintjének és előmenetelének, a nevelőmunka eredményének stb. megállapítása, illetve felmérése.

ELLENŐRZÉS – eljárás, melynek célja a testnevelés tantárgy antropológiai, oktatási és nevelési feladatai megvalósításának megállapítása.

ELMÉLETI FELKÉSZÜLÉS – a testnevelés, a rokontudományágak és a kapcsolódó tudományok új kutatási eredményeinek megismerése és figyelemmel kísérése a sport, a sportrekreáció és a kinezioterápia terén, illetve a már meglévő tudás felújítása. A tanító, óvodapedagógus elméleti felkészültségének célja a tananyag ismerete, a tartalmak, gyakorlatok, az egyes gyakorlatok végrehajtásának módja, az antropológiai státusz bizonyos átalakulási dimenzióira gyakorolt lehetséges és szükséges következmények ismerete.

ELŐADOTT PROGRAM – egy adott homogén csoportra, vagy a csoporthoz tartozó egyénre vonatkozó operatív program részének specifikus teljesítése. A program szerves részét képezi az alkalmas és megfelelően ütemezett tartalmak meghatározása, valamint a terhelés elosztása és ellenőrzése.

ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK – Az előkészítő gyakorlatok teremtik meg a feltételeket az összes testgyakorlati ág műveléséhez. Segítségükkel megoldható az alapvető testi képességek kialakítása (életfontosságú, valamint a technikához és taktikához szükséges készségek fejlesztése és tökéletesítése).

Az előkészítő mozgásanyag feladata:

általános előkészítés (különböző testi tulajdonságok és a velük kapcsolatos pszichikai tulajdonságok fejlesztése); speciális előkészítés (a sportág gyakorlásához szükséges előfeltételek és speciális képességek fejlesztése); közvetlen előkészítés vagy bemelegítés.

ELŐZETES OSZTÁLYOZÁS – a motoros tudás és a motoros teljesítmény mennyiségére és minőségére vonatkozó információk megszerzésére irányuló iskolaév eleji értékelés.

ELŐZŐ NYILVÁNTARTÁS – célja, hogy a tanító, óvodapedagógus ha új iskolába, óvodába kerül, hozzájusson minden szükséges információhoz a tanulók környezetével és az iskolával, az iskola, az óvoda jellegzetességeivel és sajátosságaival kapcsolatosan. Az iskolai, óvodai környezetre vonatkozó információk egy részét megszerezheti az iskola, óvoda emlékkönyvéből, az iskola, óvoda vezetésétől és a más írásbeli és szóbeli információforrások révén. A testneveléssel kapcsolatos munkafeltételeket az iskola, óvoda vezetésétől szerezheti meg, a rendelkezésre álló intézményi dokumentumokból, és személyes betekintés útján szerez tudomást a létesítmény, a munkaeszközök és a felszerelés állapotáról.

ENDOGEN KORLÁTOZÓ TÉNYEZŐK – belső eredetű, tehát az egyénből eredő korlátozó tényezők, mint:

1. a genetikai és a szerzett tulajdonságok és képességek változói közötti arány,
2. az emberi tulajdonságok és képességek változása az élet folyamán,
3. egészségi állapot.

ERŐ – egy időegységben elvégzett munka, illetve egy időegységben elhasznált energiamennyiség.

Izomfeszüléssel létrehozott teljesítmény, ezért a lokomotoros rendszer funkciójának egyik alapvető paramétere. Az erő lehet statikus és dinamikus. A statikus erő *izotóniás* (amikor az izom összehúzódik), a dinamikus erő *izometriás* (amikor az izom megfeszül) és *auxotóniás* (amikor az összehúzódás mértéke változik), az eredmény pedig a kivitelezett mozdulat. Az izom megnyúlással is erőt fejthet ki, ez a *pliometriás (anizometriás excentrikus, engedő)*.

ESZKÖZÖK – a testnevelésben az információforrás, a kiegészítő magyarázat, a már elsajátított ismeretek felfrissítésére szolgáló *vizuális, auditív, audiovizuális és szöveges* eszközök lehetnek.

EXPLOZÍV ERŐ – robbanékony erő - a mozdulat végrehajtója maximális erejének legmagasabb szintű értéke, amit a legrövidebb időtartam alatt szabadít fel egy mozdulatban a saját testének, vagy más testnek a lehető

legnagyobb gyorsaságot adva. Dinamogén képesség, melynek megnyilvánulási formái pl.: a dobás, az ugrás, az ütés és a sprint.

ESZTÉTIKAI AKTIVITÁS – engedélyezett mozgásos cselekvés végrehajtásával egy bizonyos esztétikai kritérium elérésére irányuló, főként aciklikus mozdulatokból álló hagyományos tevékenység, valamely szokványos rendszerrel összhangban, pl.: gimnasztika, korcsolya, görkorcsolya, tánc, ritmikus sportgimnasztika, műugrás.

É

ÉRTÉKELÉS – az antropológiai jellemzők állapotának, a motoros tudás és eredmények, valamint a munka nevelőhatásának lehető legobjektívebb megállapítási módja.

F

FAKULTÁCIÓS PROGRAMOK – nem az összes tanuló számára kötelező és rendszerint a munka egyéb szervezési formáiban nem szereplő testnevelési tartalmakat felölelő tevékenység.

FÁRADTSÁG – a szervezet hosszú ideig tartó és kimerítő munka következtében beálló állapota, amit a munkaképesség csökkenése jellemez. Lokális vagy általános érzésként éljük meg.

FELKÉSZÜLÉS AZ ÓRÁRA, FOGLALKOZÁSRA – lehet közvetett és közvetlen. A tanító, óvodapedagógus órára, foglalkozásra való közvetett felkészülése a programozással kezdődik, ami gyakorlatilag azt jelenti, hogy az iskolaév elején.

A közvetlen felkészülés a konkrét órára, foglalkozásra való előkészületeket jelenti, mint:

1. a tanító, óvodapedagógus elméleti felkészülése az órára, foglalkozásra
2. a tanító, óvodapedagógus módszertani felkészülése az órára, foglalkozásra
3. a tanító, óvodapedagógus szervezési felkészülése az órára, foglalkozásra.

FELSZERELÉS – az aktivitás felszerelésére szolgáló beépített, vagy mozdítható elemek, vagy tartalmak.

A rendelkezésre álló felszerelés használatának céljától és a testnevelő óra, foglalkozás ideje alatti funkciójától függően a következők szerint csoportosíthatók:

1. szerek, 2. eszközök, 3. műszaki segédeszközök.

FOLYAMATOS NYILVÁNTARTÁS – vezetése a munka tervezése és programozása, a tanulók és a tanító, óvodapedagógus teljes körű munkájának megvalósítása érdekében történik. A nyilvántartás létrehozásának és vezetésének alapját a valós munkafeltételek, a tanulók aktuális antropológiai állapota és a testnevelés tantárgy előírt tanterve és programja képezik. Mindezekre és az egyéb fontos tényezőkre figyelemmel dolgozza ki a tanító, óvodapedagógus a tantervet és programot, az óravázlatokat, előkészületeket, nyilvántartást vezet a munkanapló mellett, dokumentációt a tanítási órán kívüli, testnevelési foglalkozáson kívüli és az iskolán, óvodán kívüli aktivitásokról, valamint a szakmai szervezetben folytatott tevékenységéről.

FRONTÁLIS MUNKA – módszertani szervezési forma, minden tanuló azonos időben végzi a feladatot a tanító, óvodapedagógus vezetése és felügyelete alatt.

FUNKCIONÁLIS ANATÓMIA – az emberi test felépítését és a szervrendszerek működésének anatómiai alapjait tanulmányozó tudományág.

FUNKCIONÁLIS KÉPESSÉGEK – az anyagcserezabályozás mértékének és stabilitásának képessége, azaz a szervezet működésének fenntartásához, a testrészek sajátos funkcióinak ellátásához szükséges megfelelő mennyiségű energia felszabadítása a sejtekben.

G

GIMNASZTIKA – a testkultúra megnyilvánulási formájaként a testet sokoldalúan és általánosan fejlesztő és erősítő ésszerű mozgásos cselekvés, a kinezetikus kifejeződéshez (gyakorlatok), a gyógyításhoz, a termeléshez szükséges képességek tökéletesítésére.

GLOBALIS (EGÉSZ) OKTATÁSI MÓDSZER – Ennél az oktatási módszernél a mozgásokat, illetve az elsajátításra váró készséget teljes egészében oktatjuk. Ennek a módszernek a legfontosabb jellemzője, hogy a tanulók egészben látják és végzik az elsajátítandó mozgást.

GLOBALIS PROGRAM – tanítási egységekre és oktató-nevelő témákra felosztott tartalmak összessége. Az egységek és a témák kiválasztása és értékelése szintén a globális program részét képezi.

GY

GYALOGOS KIRÁNDULÁS – előre meghatározott célú, többnapos, gyaloglással eltöltött szervezett tartózkodás a természetben, leggyakrabban egy jelentős történelmi esemény helyszínének meglátogatása céljából.

GYAKORLÁSI MÓDSZEREK – a különböző antropológiai jellemzők fejlesztését és megtartását szolgálják.

Felosztásuk:

1. a standard gyakorlatisméltés módszere,
2. a váltakozó gyakorlatvégzés módszere,
3. A szituációs gyakorlatvégzés módszere.

GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSÁNAK FOLYAMATA – teljes mértékben meghatározott testgyakorlási ingerstruktúrák alkalmazása, a tartalom, a terjedelem és a munkamódszerek tekintetében.

GYORSASÁG – a mozgásos cselekvés adott feltételek alatti nagy sebességű végrehajtása. Az a képesség, amely lehetővé teszi egyrészt a

legnagyobb sebességgel történő haladást, másrészt a különböző cselekvésformák – a technikai követelményeknek és az eredményes végrehajtás feltételeinek megfelelően – lehető legrövidebb idő alatti végrehajtását.

H

HÁROM TAGÚ CSOPORTOK SZERINTI FOGLALKOZÁSOK – módszertani szervezési munkaforma, az osztály háromtagú csoportokba szervezésével, ugyanazon feladat egyidejű végrehajtása céljából.

HEGYMÁSZÁS – leggyakrabban hegyi túra, többnapos szervezett mozgás hegyes tájakon, és a hegycsúcsok gyalogösvényen keresztüli megközelítése.

HETEROGÉN CSOPORTOK – testmagasság, testsúly, nemek szerinti és egyéb hasonló ismérv alapján kialakított csoport.

HIGIÉNYA – az egészség megővésével foglalkozó tudomány, a betegség megelőzését, valamint az élet- és a munkafeltételek javításával az egészségfejlesztést célzó szabályok és eljárások összessége.

HOMOGÉN CSOPORTOK – a kezdeti, az időközbeni és a végső ellenőrzéssel (méréssel) és értékeléssel nyert eredmények alapján kialakított csoport.

I

IDEÁLIS CÉLZOTT ÁLLAPOT – az átlagot messze meghaladó optimális célállapot, amely nehezen érhető el, főként olyan aktivitások esetén, melyek eredményei a becslések szerint az emberi képességek határait érintik. Versenysportban ez a bajnokok teljesítményét jelenti, sportáganként.

IDŐKÖZBENI ELLENŐRZÉS – az új mozgásos cselekvés alapstruktúrájának elsajátítási szintjéről szerzett információ érdekében kell elvégezni.

IDŐKÖZBENI ÉRDEMJEK – a tanítási órán elvégzett értékelés számszerűsítése, melynek célja az új gyakorlat elsajátítási szintjének

értékelése, valamint az újabb gyakorlat elsajátításának még kezdeti szakaszban való tökéletesítésének ösztönzése.

IDŐSZAKOS OSZTÁLYOZÁS – az iskolaév folyamán, illetve olyan időközönkénti értékelés, amikor a tanulók megítélésünk, vagy feltételezésünk szerint elsajátították a tantervben és programban tartalmazott tananyagot, célja pedig a tanulók tájékoztatása az addigi munkájuk eredményeiről.

INDIVIDUALIZÁCIÓ – a gyakorlatok végrehajtása irányított programjának a lehető legnagyobb mértékű egyénreszabása az előre meghatározott célok érdekében. A hatékony individualizáció lényeges feltétele az egyén pillanatnyi állapotának ismerete.

INDIVIDUÁLIS MUNKAFORMA – egyéni kommunikációt jelent, a tanító egy tanulóval folytatott munkáját.

INDIVIDUALIZÁLT MUNKAFORMA – az összes tanuló egyéni képességeihez a lehető legnagyobb mértékben illeszkedő munkamódszer, ezért a tanuló adott antropológiai jellemzőinek, motorikus készségeinek és nevelési változóinak ismerete alapvető feltételét képezi ennek a munkamódszernek. Az egyéni munkamódszer különböző módon valósulhat meg, például a tanulók homogén csoportosításával, differenciált feladatok összeállításával az azonos program kereteiben, a megfelelő tartalmak kiválasztásával, módszertani eljárásokkal, tornaszerekkel, segédeszközökkel stb.

INICIÁLIS (KEZDŐ) ÁLLAPOT – az adott transzformációs folyamat megkezdése előtt megállapított helyzet, ami leggyakrabban az iskolaév eleji állapotot jelenti.

INICIÁLIS (KEZDETI) ELLENŐRZÉS – az egyén aktuális állapotának meghatározása érdekében végzett felmérés, a testnevelési tevékenység megkezdése előtt.

INTENZITÁS – a munka intenzitása az egy időegység alatt elvégzett munka mértékét jelenti. A munka intenzitásától függ a munka időtartama, az energiafelhasználás, az oxigénfelhasználás, az anyagcsere-termék koncentrációja a vérben és a szövetekben, a tüdőszellőzés, a

pulzusszám, a vércukorszint - vagyis a szervezet és a szervrendszerek alkalmazkodása.

IRÁNYÍTOTT TESTGYAKORLÁSI FOLYAMAT – olyan irányított munkafolyamat, amelyet az irányító és az irányított rendszerek közötti folyamatos információcsere jellemez. A rendszereken belül körforgás van, amellyel az irányítás mellett a szabályozás és megvalósul, és ez alapvető különbséget képez a kibernetikai és a lineáris rendszerek között.

ISKOLAI SPORTKLUB – célja az intézmény sport iránt élénkebben érdeklődő tanulóinak tömörítése, ahová önként csatlakoznak, hogy sportolhassanak. Az iskolai sportklub feladata, hogy a tanulók szabadidejében szervezze meg a sport és rekreációs sporttevékenységeket a tanulók sport és rekreáció iránti szükségleteinek kielégítése érdekében, hogy támogassa a torna és a testnevelés iránt pozitív viszonyukat, és hatást gyakoroljon a mindennapos testgyakorlás iránti igény tartós szokássá és szükségletté válására.

J

JÁTÉK/TÁNC – az emberi tevékenység sajátos formája, a testkultúra legősibb formája. Erőteljes örömezzést és elégedettséget kiváltó önként, szabadon választott, spontán tevékenység, amit a mozdulatok sokfélesége jellemez.

JÁRTASSÁG – A tanulási folyamat azon szintje, amikor az egyén ennek birtokában képes a megszerzett ismeretek gyakorlati alkalmazására, bár a szabályok felidézése, a feladat megoldása nagyfokú erőfeszítést kíván meg.

K

KELLÉK – a gyakorláshoz, vagy versenyhez szükséges – leggyakrabban személyes használatra szolgáló – tárgy.

KÉRDŐÍVEZÉS – a testnevelés tantárgy oktatásában a tanulók véleményének és érdeklődésének megállapításához használatos egyik ellenőrzési mód.

KÉSZSÉG – A tevékenységek automatizált komponense, mely a gyakorlás során alakul ki. A készségek megszilárdulásában a dinamikus sztereotípiáknak van igen nagy szerepük, melyek a mozgásfolyamatok automatizált végrehajtását jelentik.

KÉPESSÉG – A teljesítményt behatárolja, hiszen genetikailag határozza meg az egyén lehetőségeit egy mozgás sikeres végrehajtásában. Két típusa a kondicionális és a koordinációs képességek, valamint az ízületi mozgékonyosság is a képességeink egyike.

KINESZTÉZIS (MOZGÁSÉRZÉKELÉS) – Az a képesség, mely az izom megfeszülésének, illetve ellazulásának mértékét jelző információk érzékelésével a kinesztétikus differenciáló állapotban nyilvánul meg.

KIINDULÓ HELYZET – valamely gyakorlat végrehajtása előtt elfoglalt kezdő testtartás, annak gördülékeny és könnyed, vagy könnyebb elvégzésének alapfeltétele, mert biztosítja a test stabilitását és lehetővé teszi az adott mozdulat, vagy mozgás eredményes végrehajtását.

KINEZIOLÓGIA – az emberi mozdulatok maximális hatékonyságát szabályozó törvényszerűségekkel és a motoros tevékenység hatása alatti transzformációs folyamatokkal - a fizikai teljesítmény, az állóképesség, a terhelhetőség vizsgálatával, az erőnlét megőrzésével, a mozgáskultúra fejlesztésével foglalkozó sporttudományi szakág.

KIRÁNDULÁS – a szervezési munkaformák egyike; a tanulók kikapcsolódása és pihenése érdekében szervezett rövidebb, vagy hosszabb utazás, vagy természetben tartózkodás.

KISEBB HIBÁK – amelyek nincsenek kihatással a mozgás alapstruktúrájának tökéletesítésére.

KOGNITÍV KÉPESSÉGEK – az egyénnek a környezettel való kapcsolataiban során létrejövő információk befogadását, átvitelét és feldolgozását teszik lehetővé. A tudatos gondolati tevékenységi alapját képezik ugyan, de nélkülük lehetetlen lenne a nevelő-oktató folyamat irányítása.

KONDITIONÁLIS KÉPESSÉG – Sportteljesítmények feltételeként szereplő testi képességek egy csoportja, amelybe elsősorban az erő, a gyorsaság és az állóképesség tartozik. A kondicionális képességek funkcionális összefüggését ki lehet mutatni. Ez az összefüggés a komplex kondicionális képességek objektív létezésében is kifejezésre jut. /Speciális - sportági - állóképesség/

KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉG – Sportteljesítmény feltételeként szereplő testi képességek egy csoportja, amelybe a mozgáskoordináció funkciójának megfelelő képességek tartoznak.

Fontos koordinációs képességek:

mozgásszabályozás, -alkalmazkodás és -átállítódás képessége, továbbá tanulékonyági és egyensúlyozási képesség.

Szoros kölcsönhatásuk van a mozgáskészségekkel, hatékonyságuk a kondicionális képességekkel együttesen jelentkezik.

KOMBINÁLT TANULÁSI MÓDSZER – a szintetikus és analitikus módszer ötvözése. A motoros cselekvéstanítás-tanulás során először a szintetikus módszert alkalmazzuk, majd a munka folyamán, ha arra szükség van, a mozdulatok bizonyos részét utólag analitikus módszerrel hajtják végre a tanulók, és a „leküzdött” nehézségeket követően azonnal egészében kell végrehajtani, szintézissel. Ez a tanulási módszer tulajdonképpen a váltakozó szintetikus-analitikus-szintetikus módszer, tehát a szintetikus módszer van túlsúlyban, az analitikus pedig csak kiegészíti.

KOMPLEX AKTIVITÁSOK – egy meghatározott térbeli cél vezetett, vagy hajított eszközzel való eltalálására irányuló mozgásos cselekmények, ciklikus és aciklikus típusú mozgások komplex struktúrája, melyek eredménye a csoport (csapat) együttműködésétől függ. Ilyen sportok a

labdarúgás, a kézilabda, a kosárlabda, a röplabda, a vízilabda, a rögbi, a gyephoki, a jégkorong.

KONATÍV DIMENZIÓK – az emberi viselkedés módozataiért felelős személyiségjegyek. Tekintettel arra, hogy vannak normális és patológiás viselkedési megnyilvánulások, ennek megfelelően vannak normális és patológiás konatív tényezők is.

KONVENCIONÁLIS AKTIVITÁS – olyan tevékenységek, melyek tartalmát szabályok korlátozzák, elsődleges szerepük pedig a motoros tudás fejlesztése.

KOORDINÁCIÓ – a test, illetve a testrészek mozgását irányító képesség, amely az összetett motorikus feladatok gyors és pontos végrehajtásában, illetve a motorikus problémák minél gyorsabb megoldásában nyilvánul meg. Ezeknek a feladatoknak a végrehajtásában lényeges a központi idegrendszernek a környéki (perifériás) idegrendszerrel való összehangolása.

A koordináció cselekvési tényezői:

a gyorsasági koordináció, a ritmikus koordináció, a cselekvéstanulás (új motoros feladatok elsajátításának) gyorsasága, az időbeniség, a térbeli és időbeli tájékozódás, a gyorsaság és az egyensúly.

KORLÁTOZÓ TÉNYEZŐK – a gyakorlatok végrehajtását esetlegesen korlátozó tényezők, melyek lehetnek endogén (belső) és egzogén (külső) körülmények. Mindkettőnek szerepe van a gyakorlatok végrehajtása folyamatának célja és megtervezése meghatározásában.

KORREKCIÓ – a szóbeli munkaforma része, a tanuló motoros mozgásának javítása érdekében a tanító, óvodapedagógus felhívja a tanuló figyelmét a hibákra és azok okára, valamint utasítást ad azok elhárításának módjaira.

KÖREDZÉS – csoportos munkaforma, melynek során a tanulók több kisebb csoportba vannak felosztva a különböző, leggyakrabban ismert és egyszerű gyakorlatok végrehajtására, előre meghatározott sorrendben, megtervezett terhelés és lazítási idő mellett, és mindegyikük áthalad minden állomáson, illetve elvégzi a feladatot a kör minden állomásán.

Fajtái:

1. köredzés meghatározott ismétlési számmal és pihenési idővel,
2. köredzés a gyakorlat elvégzéséhez és a pihenéshez meghatározott idővel,
3. köredzés a feladatok meghatározott számú ismétlésével,
4. köredzés a feladatok végrehajtásával, amíg utasítást nem kapnak a befejezésre.

KÖVETELMÉNY SZERINTI ÉRTÉKELÉS – a tanulók program szerinti osztályzása, ami azt jelenti, hogy a program, illetve az abban meghatározott célok és feladatok teljesítése képezi a tanulók egyéni munkájának, munkeredményének és előmenetelének értékelési alapját.

KÖZVETETT ELŐKÉSZÜLETEK AZ ÓRÁRA – a programozással kezdődik, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy már az iskolaév kezdetén.

L

LEÍRÁS – egy bizonyos mozdulat, vagy mozgás leírását az elsajátítás első fázisában kell alkalmazni, közvetlenül a szemléltetés előtt, hogy a tanulók, a technika elmagyarázása alapján minél pontosabb információt nyerjenek az elsajátítandó gyakorlat végrehajtásról. A gyakorlatot a végrehajtás sorrendjében kell elmagyarázni.

LIMINÁLIS TÁMOGATÁS – a testnevelési operátorok és az energia olyan kombinációja, amely a határok szintjén marad, tehát nem vált ki alkalmazkodási folyamatokat, de szinten tartja a funkciókat.

M

MAGYARÁZAT – az adott mozgásos cselekvés tanulásának kezdeti szakaszában, illetve a szemléltetését követően alkalmazzuk, de minden olyan más helyzetben is, amelyek megkövetelik, hogy a tanulóknak kiegészítő információkat nyújtsunk az elsajátítandó, vagy tökéletesítendő gyakorlatról.

MAKROSZÜNET – a fáradtság megszüntetésére irányuló aktív pihenési forma.

MAXIMÁLIS IDŐTARTAM – a testnevelés óra valós tartamából az óraszervezésre felhasznált idő levonásával a tanulók számára a testgyakorlatok végrehajtására fennálló idő.

MAXIMÁLIS PULZUS – Az életkornak megfelelően, az egy perc alatti maximális szívösszehúzódások számát jelenti, maximális terhelés alatt, amikor a leggyorsabban ver a szívünk. Az edzés- és terhelésintenzitás kialakításakor, a munkapulzus megállapításához ki kell számítanunk a maximális pulzust.

MUNKAPULZUS (CÉLZÓNA) – Az az egyénre szabott puluszóna, amivel az illető edzőmunkát végez. A célpulzus tartományát általában a maximális pulzus százalékában fejezzük ki. A munkapulzust mindig a kitűzött edzőcél határozza meg.

MEGNYUGVÁSI PULZUS – Terhelés után mért pulzus, amiből következtetni tudunk az egész szervezet aktuális kondicionális állapotára.

MOZGÁS – A növények és állatok mozognak, az ember viszont cselekszik. A mozgás az élőlényeknek azon sajátossága, mellyel helyet vagy helyzetet változtatnak. A mozgásos cselekvés az emberre jellemző tudatos (cél általi meghatározottságra utaló) tevékenység. A mozgásos cselekvés elsajátítása kétoldalú bipoláris folyamat, tanár (edző) és tanuló (vendég) között.

MOZGÁSFEJLŐDÉS – Átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás, izületi mozgékonyosság – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség –, illetve a koordinációs képességek – téri tájékozódó képesség, mozgásátállító, ritmus- és egyensúlyozó képességek stb. – kialakulását.

MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – A célra irányított mozgásfázisoknak, dinamikus impulzusoknak, különböző erősségű – egymást követő – izom-

összehúzódnak vagy mozgáselemeknek egymáshoz rendezése, összekapcsolása.

MEGFIGYELÉS – a testnevelésben és -oktatásban, használatos ellenőrzési módszerek egyike. Ahhoz, hogy a tanító, óvodapedagógus reálisan tudja értékelni az általa figyelt folyamatot, alapfeltétel, hogy pontosan meghatározott követelmények, normák és standardok szerint végezze a megfigyelést. Az iskolai gyakorlatban ezzel a módszerrel követhetők az oktatási tartalmak elemei, a feladatok, a motoros cselekvések, valamint a nevelési feladatok és tartalmak szerinti tanulói magatartások és cselekvések bizonyos formái, továbbá a tanulókkal folytatott tanórán kívüli munka megvalósításának részei.

MEGÓVÁS – a tanuló testi épségének és egészségének megvédésére irányuló tevékenység és cselekmények a testgyakorlatok végrehajtása alatt.

MÉRÉS – a testnevelés tantárgy oktatásában kivételes jelentőségű ellenőrzési módszer. Általa pontosan és tárgyilagosan megállapíthatók a tanulók egyéni jellegzetességei, tulajdonságai és képességei, motorikus eredményeik állapota és szintje, de a tanulókkal kapcsolatos egyéb szükséges információk is.

MIKROSZÜNETEK – a fáradtság felhalmozódásának megakadályozására irányuló aktív pihenési forma.

MONOSTRUKTURÁLIS AKTIVITÁSOK – olyan tevékenységek, melyek célja mindig a tér saját testtel, vagy valamilyen eszközzel való leküzdése. Objektíve mérhetők, a cilikus mozgásstruktúra van túlsúlyban, az eredmény pedig nem a csapat tagjainak együttműködésétől függ. Ilyen sportok az atlétika, az úszás, a síelés, az evezés, a céllövészet, a súlyemelés, a kajakozás, az íjászat, a kerékpározás.

MOTORIKUS EREDMÉNYEK – a motoros tudás és motoros képességek összessége, melyek a tanuló azon készségében nyilvánulnak meg, hogy azokat egy konkrét mozgásos helyzetben összekapcsolja és a lehető legmegfelelőbbben kihasználja a minél jobb eredmény elérése érdekében.

MOTORIKUS FELADATOK FELÁLLÍTÁSA ÉS MEGOLDÁSA – olyan tanítási módszer, amely a a tanulók jellegzetes tevékenységén, illetve cselekményein alapul az adott mozgásos cselekvés elsajátításának folyamatában. Attól függően, hogy milyen feladatot állítunk fel, ennek a módszernek az alkalmazása történhet a) magasabb, b) alacsonyabb szinten. Az alacsonyabb szintű motorikus feladatok összeállítása és megoldása alatt értendő, ha a tanulók a megadott feladatot a saját választásuk szerint, önállóan végzik, a számukra legmegfelelőbb módon. A magasabb szintű módszer alkalmazása alatt azt értjük, hogy a motorikus feladat megadása alkalmával a tanulókkal közöljük a végrehajtás módját is, a mozgás típusát, irányát, időtartamát, amit ők ebben az esetben is a saját választásuk szerint végeznek el, de a megadott elemek szerint.

MOTORIKUS HATÉKONYSÁG A TESTNEVELÉS ÓRÁN, FOGLALKOZÁSON – az aktív testgyakorlat-végzésére és a szervezésre felhasznált idő aránya.

MOTORIKUS KÉPESSÉGEK – a gyakorlatilag végtelen számú megnyilvánuló reakcióért felelős rejtett motorikus struktúrák, mérhetők és leírhatók.

MOTORIKUS KÉSZSÉG – az elsajátított mozgásos cselekvések (struktúrák) magas szintű, könnyed, gyors, racionális és hatékony végrehajtásának elsajátított képessége.

MOTORIKUS MOZGÁS – egy bizonyos mozgásos feladat megoldására irányuló motorikus struktúra.

MOTORIKUS SZOKÁS – automatizált készség, illetve az elsajátított mozgásos cselekvés automatikus végrehajtása.

MOTORIKUS TUDÁS – az egyes mozgásos struktúrák elsajátításának foka, lehetnek különböző szintűek is.

MOZDULAT – egy, vagy több dinamikus izomösszehúzóadás eredménye.

MOZGATÓRENDSZER – A test térbeli helyzetváltoztatásában részt vevő szerveket együttesen a mozgás szervrendszerének, mozgatórendszerének nevezzük. E rendszer két részre: aktív és passzív részre osztható fel. A passzív részhez a test csontjait, a csontokat összekötő ízületeket, ízületi szalagokat; az aktív részhez a test vázizmait soroljuk. Például: combcsont (femur), kétfejű karhajlító izom (musculus biceps brahii), térdízület (articulatio genus)

MÓDSZERTANI ELJÁRÁS – a tanító, óvodapedagógus által foganatosított specifikus váltakozó cselekmények, annak érdekében, hogy a tanulók könnyebben hajtsák végre és minél eredményesebben sajátíthassák el az adott testgyakorlatot.

MÓDSZERTANI ELVEK – a testnevelés tantárgy oktatása folyamán alkalmazott valamennyi szervezési munkaforma általános irányelvei, valamint a végrehajtás különböző feltételeiből eredő specifikus irányelvei.

MÓDSZERTANI FELKÉSZÜLÉS – a tanító, óvodapedagógus előkészületei a testnevelés tantárgy keretében megtartandó órára, foglalkozásra - összetett munka, amely magába foglalja: az előző óra, foglalkozás elemzését; az operatív cél meghatározását; az antropológiai, oktatási és nevelési feladatokat; az óra, foglalkozás fő része „A” részének tartalmi meghatározását; az optimális módszertani eljárás, a módszertani szervezési munkaforma, a munkamódszer kiválasztását; a szükséges taneszközök és szerek, valamint a tanítási technika megtervezését. Ezek mellett meg kell tervezni az óra, foglalkozás típusát; az óra, foglalkozás bizonyos részeinek időtartamát; szem előtt kell tartani a rendelkezésre álló teret, illetve annak használati módját – a szerek elrendezése, az osztály csoportosítása, a tanulók mozgása, a kommunikáció módja és formája stb.

MÓDSZERTANI SZERVEZÉSI MUNKAFORMÁK – a gyakorlatok végrehajtása folyamatának és a testnevelés tantárgy céljai megvalósításának szervezési módjai a következők szerint: frontális munka, csoportmunka, egyéni munka.

MUNKAMÓDSZEREK – a munka szerves részét képező munkaformák, amelyek a testnevelés minden szakaszában és formájában jelen vannak.

MUNKASZERVEZÉSI FORMÁK – a testnevelés tantervben és programban (alap és differenciált tanterv és program) szervezeti egységet képeznek és a tantárgy céljainak és feladatainak megvalósítására szolgálnak.

MŰSZAKI ESZKÖZÖK ÉS SEGÉDESZKÖZÖK – az ismeretanyag és információforrások oktatás-nevelési célokra való alkalmazását lehetővé tevő műszaki berendezések és felszerelés.

N

NAGY HIBÁK – a mozgásos cselekvés helyes végrehajtásától való eltérések, amelyek megváltoztatják a mozgás alapvető struktúráját.

NAGYOBB HIBÁK – a mozgásos cselekvés helyes végrehajtásától való eltérések, amelyek még nem lényegesen módosítják a mozgás alapvető struktúráját.

NEM KONVENCIONÁLIS MOZDULATOK TERÜLETE – azoknak a testnevelési transzformációs eljárásoknak a tervezését, programozását, ellenőrzését és elemzését tanulmányozó általános testgyakorlási terület, melyek alapvető célja:

- a) a képességek és tulajdonságok (elsősorban a motorikus, funkcionális és morfológiai dimenziók) transzformációja,
- b) olyan alapvető motorikus információk megszerzése és tökéletesítése, amelyek gyakran használhatók sürgős helyzetekben, vagy a mindennapos élethelyzetekben.

NÉGY TAGÚ CSOPORTOK SZERINTI MUNKA – módszertani szervezési munkaforma, az osztály négy tagú csoportokba szervezésével, ugyanazon feladat egyidejű végrehajtása céljából.

NEVELÉS – testnevelési szempontból olyan bizonyos tulajdonságok, képességek és tudások kialakításának permanens (folytonos) tervezési folyamata, melyek célja az egyén egészségének, fejlődésének és a

környezet – főként a munka, a természet, a társadalom és az emberek – iránti viszonyának támogatása és ösztönzése.

NEVELŐ-OKTATÓ FOLYAMAT – az egyén antropológiai tulajdonságaira való hatás szervezett folyamata, a mozgásos cselekvések (a tudás és a motoros tudás elsajátítása és tökéletesítése) tanulásának szervezett folyamata, valamint a tanulókkal (a nevelő-oktató folyamat szereplőivel) folytatott munka nevelési eredményeire irányuló hatás szervezett folyamata, a tanító közvetlen vezetésével.

NORMATÍV OSZTÁLYOZÁS – az összes tanulóra vonatkozó általános normák felállítása. Az általános normák az egy korcsoporthoz tartozó tanulók összesített eredményeinek alapján jönnek létre.

NY

NYARALÁS – kivételesen kedvező éghajlati körülmények alatti többnapos tartózkodás a természetben, leggyakrabban különálló és szilárd létesítményekben elszállásolva.

NYILVÁNTARTÁS A MUNKÁRÓL – a tantárggyal kapcsolatos valamennyi cselekmény és tevékenység feljegyzése a munka operacionalizálásához, illetve az összes tanuló egyéni eredményének és munkájának, illetve a testgyakorlatok hatékonyságának ellenőrzésére.

A tanító három nyilvántartást vezet a testnevelés és egészségkultúra tantárgyra vonatkozóan:

1. előzetes nyilvántartás,
2. aktuális nyilvántartás,
3. befejező nyilvántartás.

NYUGALMI PULZUS – Az edzés megkezdése előtti pulzusérték. Ajánlatos a foglalkozások megkezdése előtt, mintegy 3–5 perces ülés után elvégezni.

O

OKTATÁSI EGYSÉGEK – az oktatási program összetevő részei, és az azonos motoros struktúrákhoz tartozó tartalmakból állnak.

OKTATÁSI FOLYAMAT – a tanító, óvodapedagógus és a tanuló közös tevékenysége, melynek célja, hogy a tanulók, tanítójuk, óvodapedagógusuk irányításával megvalósítsák a testnevelés tantárgy antropológiai, oktatási és nevelési feladatait.

OKTATÁSI MÓDSZEREK – a tanítási órán, foglalkozáson, a tanítási órán, foglalkozáson kívüli és az iskolán, óvodán kívüli foglalkozások munkaszervezési módjai, ezáltal a testnevelés tantárgy valamennyi szervezési formájának nélkülözhetetlen összetevő részét képezik.

Ennek a tantárgynak az esetében a következő módszereket alkalmazzuk:

1. a szóbeli magyarázat módszere,
2. a szemléltetés módszere,
3. a motoros feladatok felállításának és megoldásának módszere,
4. segédmódszerek.

OKTATÁSI TÉMÁK – az oktatási egységek tartalmilag összefüggő részei, így tartalmuk terjedelmét tekintve szűkebbek, mint az oktatási egységek.

OPERATÍV PROGRAM – a globális program tartalmi pontosítása, vagyis egy bizonyos homogenizált csoportra, vagy a csoport tagjára vonatkozik. A program szerves része a megfelelő tartalmak meghatározása mellett a terhelés ütemezése, elosztása és ellenőrzése is.

OSZLOPBA SORAKOZÁS – a tanulók egymás mögötti sorrendben felsorakoztatása.

OSZTÁLYOZÁS – a testnevelés tantárgy vonatkozásában az az eljárás, amellyel a szabályok által rögzített módon nem csak a programcélok és -feladatok megvalósításának mértékét kísérjük figyelemmel és

állapítjuk meg, hanem a program szerinti hatásokat és teljesítményeket is.

OSZTÁLYOZÁSI ELVEK – meghatározott iránymutatások, melyeket be kell tartani ahhoz, hogy az érdemjegy valóban a tanuló igyekezetének és előmenetelének értékelését tükrözze.

Ezek a következők:

az individualitás elve, a sokoldalúság elve, a rendszeresség elve, a realitás elve, az igazságosság elve és a nyilvánosság elve.

OSZTÁLYOZÁSI TARTALMAK – azok objektíve mérhető képességek, tulajdonságok, tudás és teljesítmény, valamint a testnevelés és egészségkultúra tantárgy révén befolyásolható azon nevelési változók, amelyek a tanulók egészsége szempontjából, vagy az ún. sürgős esetekre való felkészítésük tekintetében jelentősek, illetve a mindennapi életvitelükben hasznosíthatók. Az osztályzással az egészségi állapot, az antropológiai jellemzők, a motoros tudás, a motoros teljesítmény és a nevelőmunka teljesítménye kerüljön értékelésre.

Ó

ÓRÁRA, FOGLALKOZÁSRA VALÓ KÖZVETLEN FELKÉSZÜLÉS – a tanító, óvodapedagógus felkészülését jelenti a konkrét órára, foglalkozásra.

Ide tartozik:

1. az órára, foglalkozásra való elméleti felkészülés
2. az órára, foglalkozásra való módszertani felkészülés
3. az órára, foglalkozásra való szervezési felkészülés.

ÓRÁRA, FOGLALKOZÁSRA VALÓ SZERVEZÉSI FELKÉSZÜLÉS – összetett munka, az eszközök, a szerek, a segédeszközök, a tanítási technikák biztosítását jelenti, az óra, foglalkozás megtartásának helyszínére figyelemmel.

P

PARCIÁLIS (RÉSZ) OKTATÁSI MÓDSZER – Ez a módszer az elsajátítandó készségeket nem egészben, hanem részekre bontva tanítja meg, majd a részenként elsajátított elemeket összekapcsolva alakítja ki a teljes mozgásfolyamatot. A gyakorlatrészek összekötése akkor történik, amikor már a két különböző elemet elsajátították. Ennek a módszernek alapvető feltétele, hogy az egyes részek önállóan is jól gyakorolhatóak legyenek.

PÁLYÁK SZERINTI FOGLALKOZÁSOK – csoportos munkaforma, az osztályt több csoportra osztjuk, és minden csoport a saját helyén, vagy pályáján, előre meghatározott sorrend szerint végzi ugyanazokat a gyakorlatokat, különböző szereken, eltérő feltételekkel, azzal, hogy minden tanulónak át kell haladnia az összes gyakorlólhelyen, illetve pályán.

Változatai:

1. ugyanazon testgyakorlatok ismétlése
2. ugyanazon testgyakorlat eltérő feltételek alatti ismétlése,
3. ugyanazon testgyakorlat ismétlése mindkét oldalon,
4. különböző, strukturálisan rokon testgyakorlatok ismétlése,
5. strukturálisan különböző testgyakorlatok ismétlése,
6. strukturálisan különböző testgyakorlatok ismétlése sorrendben,
7. különböző testgyakorlatok ismétlése azonos gyakorlólhelyeken,
8. különböző testgyakorlatok ismétlése és egységes összevonása azonos gyakorlólhelyeken – összeállítás.

PÁRHUZAMOS MUNKAMÓDSZER – módszertani munkaszervezési forma; az összes tanuló ugyanabban az időben végzi a gyakorlatokat, de különböző módon, különböző szerek és eszközök segítségével és különböző helyeken.

PÁRHUZAMOS VÁLTAKOZÓ MUNKAFORMA – módszertani munkaszervezési forma; az osztályt négy csoportra osztjuk, úgy, hogy két-két csoport párhuzamosan és egyidejűleg végzi ugyanazt a feladatot. Egy bizonyos idő után az első és a második csoport tanulói helyet váltanak a harmadik és a negyedik csoport tanulóival és úgy

folytatják a munkát. Ezzel a csoportok a gyakorlatok végrehajtásának helyszínét cserélik, a feladatok ugyanazok maradnak.

PÁRHUZAMOS VÁLTAKOZÓ MUNKAFORMA KIEGÉSZÍTŐ

GYAKORLATOKKAL – az osztály tanulóit négy csoportra osztjuk, két-két csoport párhuzamosan és egyidejűleg azonos feladatot végez, azzal, hogy a fő gyakorlat után kiegészítő gyakorlatot hajtanak végre, és csak ezt követően térnek vissza a csoportjukhoz. Tekintettel arra, hogy két-két csoport párhuzamosan és egyidejűleg végzi ugyanazokat a fő gyakorlatokat, ebből következik, hogy két-két csoport ugyanazt a kiegészítő gyakorlatot is végzi.

PÁRHUZAMOS CSOPORTOS MUNKAFORMA – az a módszer, amikor az osztályt kettő, vagy több csoportra osztjuk, amelyek ugyanabban az időben végeznek azonos gyakorlatokat. A tanulók ilyenkor egymás mögött, vagy egymás mellett helyezkednek el, ezért ennek a munkaformának a felosztása:

1. párhuzamos csoportos munkaforma egymás mögött felsorakozva,
2. párhuzamos csoportos munkaforma egymás mellett felsorakozva.

PÁRHUZAMOS CSOPORTOS MUNKAFORMA KIEGÉSZÍTŐ

GYAKORLATOKKAL – az osztályt kettő, vagy több csoportra osztjuk, amelyek ugyanabban az időben végeznek azonos gyakorlatokat, azzal, hogy a fő gyakorlat után kiegészítő gyakorlatot hajtanak végre, és csak ezt követően térnek vissza a csoportjukhoz. Tekintettel arra, hogy két-két csoport párhuzamosan és egyidejűleg végzi ugyanazokat a fő gyakorlatokat ebből következik, hogy két-két csoport ugyanazt a kiegészítő gyakorlatot is végzi.

PÁROS FOGLALKOZÁSOK – az osztály, csoport, párokba csoportosítása, és minden pár ugyanazt a feladatot végzi a tanító, óvodapedagógus előre közölt utasítása és szemléltetése alapján.

PASSZÍV HAJLÉKONYSÁG – a mozgás minél nagyobb kiterjedésű végrehajtásának képessége, amit külső erők révén tudunk elérni.

PEDAGÓGIAI JÁTÉKOK – a tanító, óvodapedagógus felügyelete alatt történnek, aki gondoskodik a játék témájáról, megszervezéséről és lebonyolításáról.

POLISTRUKTURÁLIS AKTIVITÁSOK – aciklikus típusú tevékenység, melynek célja a partner jelképes leküzdése, a mozdulatok végrehajtása és korlátozása pedig a partnerrel való közvetlen kontaktus útján történik. Ilyen sportok az ökölvívás, a birkózás, a cselgáncs, a karate, a vívás, az asztalitenisz.

PONTOSSÁG – egy adott távolságra levő mozgásban levő, vagy mozdulatlan cél eltalálásának képessége. A célbadobás, vagy célbalövés közben a tárgy hajítással lendületbe kerül és ezt követően nem éri hatás.

PREVENTÍV INTÉZKEDÉSEK – az oktatási folyamat biztonságára irányuló tanítás előtti, tanítás alatti és tanítás utáni megelőző eljárások.

PREVENCIÓ – Megelőzés. A testnevelés és a rekreáció egyik fő feladata a civilizációs ártalmak megelőzése.

PROGRAMOZÁS – a testnevelés tantárgy esetében a program céljainak és feladatainak, a megvalósítás körülményeinek és eljárásainak, a hatás és hatékonyság hitelesítésének pontos meghatározása.

PULZUSSZÁM (SZÍVFREKVENCIA) – Az egy perc alatti szívösszehúzódások száma. A pulzus adatait pulzusszám/perc formában fejezzük ki.

R

REGGELI TORNA – a gyermek és szervezetének a nap folyamán várható megterhelésekre való kellemes módon történő felkészítésére irányuló munkaforma.

REKREÁCIÓ – Azok az egyéni és társadalmi érdekeket kielégítő (pozitív) magatartásformák, amelyek az ember jó fizikai, szellemi és szociális közérzetének megteremtésére, a kreatív cselekvő-, és optimális teljesítőképesség meg-, illetve újratermelésére, valamint megújítására

irányulnak, és pozitív lelki élménnyel járnak, egyúttal egy minőségi élet megteremtését és átélését szolgálják

RENDEZVÉNYEK – a munka egyik szervezési módja, amely az oktatás-nevelési folyamat minden szereplője számára lehetőséget biztosít munkája eredményének, teljesítményének önmaga előtti, valamint a nyilvánosság előtti bemutatására. Ahhoz, hogy a rendezvények betölthessék ezt a szerepet, alapfeltétel, hogy a műsorszámok tartalmát a tanulók és tanítók, óvodapedagógusok rendszeres munkájának eredménye képezze.

REPETITÍV DINAMOGÉN KÉPESSÉG – az állóképességgel is összefüggésben levő, hosszan tartó ismétlődő cselekvés végrehajtásának képessége, melynek során a külső terhelés a maximális lehetőségek 75%-nál alacsonyabb.

RUGALMASSÁG – ízületi mozgékonyág, vagy hajlékonyág, melynek mértéke a mozgás maximális kiterjedése egy bizonyos ízületben. Az *aktív* hajlékonyág a mozgások nagy kiterjedésének elérése valamilyen ízületben az ezen az ízületen áthaladó izomszoptok erő kifejtése révén. A *passzív* hajlékonyágot az a legnagyobb ízületi szög határozza meg, amelyet külső erők révén tudunk elérni.

RITMUS – a mozgás térbeli és időbeli összerendezettsége, a hangsúlyos és hangsúlytalan mozdulatok szabályos, összehangolt tagolódása.

S

SAJÁTOS PROGRAM SZERINTI TESTNEVELÉS ÓRA – az egészségkárosult tanulók számára tartott szervezési munkaformák egyike.

SEGÍTSÉGADÁS – a tanító, óvodapedagógus vagy a tanuló arra irányuló cselekménye és készsége, hogy segítse a tanulókat valamely mozdulat, vagy mozgás végrehajtásában.

SÉTA – a munkaszervezési módszer, a tanuló szabad ég alatti gyaloglással eltöltött idejének megszervezése.

SOR – a tanulók magasság szerinti egymás mellé felsorakoztatása (balról jobbra).

SPORT – a testnevelés formája, amely a legtágabb értelemben öleli fel mindazokat a mozgásos cselekvéseket, amelyeket az ember a maximális eredmény (teljesítmény) érdekében versenyszerűen végez.

SPORTJÁTÉK – lehet közös, vagy egyéni, jellemzően két csapat, illetve két személy közti versengés a győzelem és a minél jobb eredmény elérése érdekében.

SPORT TAKTIKA – a sportküzdelem – verseny átgondolt, ésszerű és gazdaságos vezetésének módja.

SPORTSZEREK – a testgyakorlat végrehajtásához szolgáló beépített, vagy mozdítható elem, pl.: gimnasztikai szerek, padok, stb.

SPORT TECHNIKA – a mozgás végrehajtásának racionális és eredményes végrehajtása, egy adott mozgásfeladat megoldása érdekében.

STANDARD ISMÉTLŐDŐ GYAKORLATOK MÓDSZERE – a hangsúly a gyakorlatok ismétlődésén van, a gyakorlatok összetételében, a terhelésben való jelentősebb változtatás nélkül. A terhelés, illetve a terhelési „standard” csak akkor változik, illetve növekszik, ha az előzetesen tervezett terhelés standard és annak stabilizálása már megtörtént.

Ezekhez a módszerekhez tartozik:

- a) a standard megszakítás nélküli, vagy folyamatos gyakorlatvégzés módszere,
- b) a standard megszakítás nélküli, vagy intervallumos gyakorlatvégzési módszer.

STATIKUS GYAKORLATOK – a kiinduló helyzetből a testrész vagy az egész test elmozdulása után a testrész vagy az egész test megtartása, ezért ezeknél a gyakorlatoknál a test, vagy testrészek nem mozognak, vagy ha igen (kitartás függésben), az elhanyagolható.

SZ

SZEMLÉLTETÉS – a testnevelés tantárgy oktatásában fontos tanítási módszer, mert az észlelés az egyik legfontosabb ismeretszerzési forma. Mindent meg kell mutatni a tanulóknak, amire meg szeretnének őket tanítani, hogy minél egyértelműbben láthassák az elsajátítandó motoros mozgulatot. Az adott mozgásos cselekmény bemutatásának ideje alatt a tanulók figyelik a demonstrátort. Rendszeresen kell alkalmazni a tanulási szakaszban, de a tökéletesítés szakaszában is.

SZENZIBILIS IDŐSZAKOK – a legmegfelelőbb kor a gyermek egyes antropológiai jellemzőinek fejlesztésére.

SZINTETIKUS TANULÁSI MÓDSZER – a legtermészetesebbnek tekinthető, mert a mozgulat elsajátítása egészében történik, látható és alkalmazható formájában. Ez a módszer azért előnyös, mert kifejezésre jut a tanuló individualitása. Különösen alkalmas munkamódszer az általános iskola alsó tagozatos korosztályaival folytatott munkában, mert ezek a tanulók még egyébként is minden jelenséget egészként szemlélnék, de azért is, mert még szerény az analitikus gondolkodási képességük. Mindezek mellett a nekik szóló programtartalmak viszonylag egyszerű szerkezetűek, ezért azok egészként való elsajátítása, illetve a hibák fokozatos javítása melletti ismétlése kedvező hatással van az idegrendszerre és gyorsítja az automatizálás folyamatát.

SZITUÁCIÓS MÓDSZER – gyakorlási módszer, amit akkor alkalmazunk, ha a munkaszervezési forma azonos a verseny céljával, vagyis, ha olyan feltételek alatt történik, amelyek hasonlóak, vagy azonosak valamely sportjáték versenyfeltételeivel, illetve a valós feltételekkel.

SZOCIÁLIS MOTOROS ISMERETEK – kialakulásuk szerinti felosztásuk:

1. egy szakma végzésének érdekében megszerzett ismeretek,
2. a sport érdekében megszerzett ismeretek,
3. a mindenképp a különböző morfológiai, motoros és funkcionális jellemzők fejlesztésének érdekében megszerzett ismeretek.

SZÓBELI MÓDSZER – a munka minden formájában alkalmazott tanítási módszer, a mozgásos tevékenység leírására, elmagyarázására, korrigálására, elemzésére.

SZÖVEGES ESZKÖZÖK – a testnevelés jelentős információforrásai, pl.: munkalapok, kézikönyvek, folyóiratok.

SZUBLIMINÁLIS INGER – a testgyakorlási operátorok és energia olyan kombinációja, amely egy bizonyos küszöb alatt marad, így nem vált ki alkalmazkodási folyamatot, hanem számos funkció stagnálását, illetve hanyatlását okozza.

SZUPRALIMINÁLIS INGER – a testgyakorlási operátorok és energia olyan kombinációja, amely egy bizonyos küszöb felett van, így alkalmazkodási folyamatot vált ki, de gátló folyamatokat is. Az inger ezen típusa elengedhetetlen nem csak az egyén adott testnevelési tevékenységben való tökéletesítésének folyamatában, hanem minden ember számára is a gyermekkorban és fiatalkorban – a legtöbb antropológiai jellemző kedvező irányú változása lehetőségének időszakában.

T

TANÍTÁSI EGYSÉG – az egy tanítási órán, az óra kezdetétől a végéig feldolgozásra kerülő tartalmi mennyiség.

TANÍTÁS FOLYAMATÁT BIZTOSÍTÓ INTÉZKEDÉSEK – a tanítási folyamat biztosítására irányuló eljárások, a tanítási folyamat hatékonysága növelésének, a tanulók biztonságának és egészségének megóvása érdekében.

Ezek az intézkedések egyebek között:

1. az egészségügyi-higiéniai intézkedések
2. a megelőző (preventív) intézkedések
3. az óvás
4. a segítségadás.

TANULÁSI MÓDSZEREK – a tanulási folyamatban alkalmazzuk őket, illetve az adott mozgásos cselekvés elsajátításának szakaszában és tökéletesítésének szakaszában is. Az alapvető tanulási módszerek a

motorikus tudás elsajátításában: 1. szintetikus módszer 2. analitikus módszer 3. kombinált módszer.

TÁBOROZÁS – szervezési munkaforma, többnapos tartózkodást jelent a természetben, sátorban, vagy ún. nem hagyományos létesítményekben (kemping ház, házikók stb.).

TECHNIKAI SEGÉDESZKÖZÖK – a gyakorlatok végrehajtásához szükséges terület kijelölésére, az ellenőrzés elvégzésére, vagy elsősegélynyújtásra szolgáló eszközök (állványok, zászlók, időmérő, magasságmérő, mérleg, számítógép, elsősegélydoboz stb.).

TELELÉS – többnapos szervezett természetben tartózkodás, leggyakrabban a hegyekben, havas tájakon, de akár tengerparti tájakon is, ahol nem havazik.

TELJESÍTMÉNY – akaratlagos mozdulattal kifejtett maximális erő, amelyet az egyén maximális számú működési egység egyidejű aktiválódása révén képes kifejtteni.

TEREPI JÁTÉKOK – természetes közegben és talajon megszervezett játékok, a természetes akadályokkal való megismerkedés és a térbeli tájékozódás elsajátítása érdekében.

TERHELÉS A TESTNEVELÉS ÓRÁN, FOGLALKOZÁSON – a tanulók szervezetére gyakorolt teljes körű nevelő-oktató munkával elért összhatás. A terhelés különböző szempontok szerint szemlélhető, elviekben fiziológiai (élettani) és pszichológiai (emocionális és intellektuális) terhelésről beszélhetünk.

TERHELÉS – a terhelést az edzéseszközök tervszerű felhasználásával biztosítjuk. A terhelést meghatározó összetevők:

- a) intenzitás (időegység alatt elvégzett mozgás mennyisége és minősége. Az intenzitás meghatározói: a sebesség (pl. futások) és az ellenállás (pl. súlyemelés). Intenzitásfokok: maximális, szubmaximális, közepes és gyenge);
- b) terjedelem (meghatározható idővel, kilométerben vagy kilogrammban. Pl. 60 perc futás.);

- c) gyakoriság (Meghatározhatja az edzések gyakoriságát pl. minden nap, de az egyes feladatok megismétlése is meghatározza az edzésterhelést pl. 20 x 400 m futás.);
- d) restitúciós idő (a szervezet helyreállító folyamataira biztosított idő).

TERMÉSZETI ERŐK – a természet erői: víz, napfény, szél, hőmérséklet, levegő.

TERVEZÉS – a cselekvések egy bizonyos időszakra történő előirányzása, a nevelő-oktató folyamat esetében ez az időszak egy iskolaév.

TESTKULTÚRA – az egyetemes kultúra része, így azt mondhatjuk, hogy a kultúra egyik ága. Nincs testkultúra aktív életvitel nélkül, ezért szoros kapcsolatot mutat az egészséggel, a teljesítőképességgel, a testi-lelki képességek fejlesztésével és a versenyzéssel. Magába foglalja azokat az eszközöket, amelyekkel a sporttevékenységek megvalósíthatók. Ilyenek a sportpályák, a sporteszközök, a felszerelések. A testkultúrának ugyanakkor nemcsak fizikai vonatkozásai vannak, hanem szellemiek is.

TESTNEVELÉS/TESTI NEVELÉS – szóösszetétel értelmezésében – ha következetesen szeretnénk maradni az előbbi gondolatmeneteinkhez, akkor –, mivel a magyar nyelvben nem használunk két kifejezést a test jelölésére, mindig fennáll a fogalom leszűkítésének veszélye, illetve a fizikai értelmezésének a túlhangsúlyozása. A jelzős szóhasználat testi nevelés, a szélesebb értelmű személyiségfejlesztés részeként, a nevelés feladatrendszerén belül, a fizikumra (testre) kihangsúlyozott hatásrendszert jelenti. Ennek szerteágazó megnyilvánulási formái és az élet során sokféle színtere lehetséges. Mindenképpen rendszeres, céltudatos, tervszerű nevelő célú hatásrendszer. Ennek a hatásrendszernek szerves részeként, a legtervszerűbb, intézményesített változata az iskolai testnevelés, mint tantárgy. Az iskolai jelzőt gyakran nem tesszük hozzá, de a testnevelés szóval akkor is a pedagógiaiilag átgondolt, tantervileg megformált, didaktikailag felépített, módszertanilag kimunkált tantárgyat értjük rajta.

TESTNEVELÉSI ÓRA, FOGLALKOZÁS ÁLTALÁNOS HATÉKONYSÁGA – a szakember által megszervezett és lebonyolított tevékenység, az óra, foglalkozás céljainak és feladatainak megvalósítása érdekében.

TESTNEVELÉSI ÓRA, FOGLALKOZÁS VALÓS IDŐTARTAMA – az óra, foglalkozás elejétől az óra, foglalkozás végéig tartó idő alatt a tanuló által ténylegesen a testgyakorlatok végrehajtásával eltöltött idő.

TESTNEVELÉS OKTATÁS-NEVELÉSÉNEK TERÜLETE – az iskolai, iskoláskor előtti oktatás-nevelés egyik területe, melynek célja a tanulók pszichoszomatikus tulajdonságainak megfelelő fejlesztése.

TESTNEVELÉS TANTÁRGY MÓDSZERTANA – a testnevelés tantárgy oktatás-nevelésének törvényszerűségeivel foglalkozó tudomány. A tanítás, a tanórán, testnevelési foglalkozáson kívüli foglalkozások és iskolán, óvodán kívüli munkaszervezési formák általános elveinek, formáinak, módszereinek és feltételeinek tanulmányozásával és meghatározásával foglalkozik, ezért szükség van a külön módszertanokra is, mint:

1. a testnevelés oktatásának módszertana,
2. a tanórán kívüli testnevelési foglalkozások módszertana,
3. az iskolán, óvodán kívüli munkaszervezési formák módszertana.

TESTEDZÉS – sajátos pszichomotorikus folyamat, melynek során a testnevelés konkrét feladatai a gyakorlatok módszertanilag megszerzett ismétlésével valósulnak meg.

TESTGYAKORLÁSI AKTIVITÁS – a konvencionális és nem konvencionális aktivitásokra felosztható aktivitások összessége. A nem konvencionális tartalmak elsődleges funkciója a tulajdonságok és képességek fejlesztése, a konvencionális tartalmaké pedig a motorikus tudás fejlesztése. A konvencionális aktivitásokat bizonyos követelmények alapján négy csoportba osztjuk:

1. *monostrukturális aktivitások* (sportok) – atlétika, úszás, síelés, evezés, céllövészet, golyósportok, súlyemelés, tekézés, kajak, íjászat, kerékpározás.
2. *polistrukturális aktivitások* (sportok) – ökölvívás, birkózás, cselgáncs, karate, vívás, asztalitenisz,
3. *komplex aktivitások* (sportok) - labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, vízilabda, rögbi, gyephoki, jégkorong,
4. *esztétikai aktivitások* (sportok) – gimnasztika, korcsolya, görkorcsolya, tánc, ritmikus-sportgimnasztika, műugrás stb.

TESTTARTÁS – testtartáson értjük a tanuló testének térben elfoglalt helyzetét. Ebben az izomzat feltétlen és feltételes reflexteljesítményei játszanak vezető szerepet. Akkor beszélünk helyes testtartásról, ha az emberi test helyzete, tartása a térben kedvező feltételeket nyújt a statikus és dinamikus egyensúly megteremtéséhez, továbbá a szervezet rendszereinek zavartalan működéséhez.

TESTNEVELÉS ÓRA, FOGLALKOZÁS – a tanulók antropológiai státusára gyakorolt tervezett és szervezett alapvető szervezési munkaformák egyike.

TESTNEVELÉSI ANTROPOLÓGIA – a testnevelési és antropológiai tudományokat (biológiai antropológia, funkcionális anatómia, élettan-fiziológia, testnevelési pedagógia, pszichológia, kineziológiai szociológia) ötvöző tudományterület, amely egyfelől a testnevelési problémák megoldására irányul, másfelől pedig a testnevelési ismeretek épülnek azokba.

TESTNEVELÉSI BIOMECHANIKA – az élőlények mozgásstruktúrájának hatékonyságát meghatározó fizikai és matematikai törvényszerűségekkel foglalkozó tudományág.

TESTNEVELÉSI ÉLETTAN - FIZIOLÓGIA – testnevelési segédtudomány, melynek tárgya azon szervrendszerek működési törvényszerűségeinek a tanulmányozása, amelyektől a motorikus hatékonyság függ az irányított tevékenységekben és, amelyek a testnevelési eljárásnak a fiziológiai-élettani funkciók fejlődésére gyakorolt hatását szabályozzák.

TESTNEVELÉSI PSZICHOLÓGIA – a testnevelési tevékenység hatékonyságát befolyásoló alkalmazkodási reakciók törvényszerűségeit és a testnevelési eljárásnak az alkalmazkodóképességek fejlődésére kifejtett hatását szabályozó elveket tanulmányozó tudományág. A testnevelési célokhoz alkalmazott általános törvényszerűségeket, a fejlődési, tanulási és edzési törvényeket, a kognitív és motoros képességeket, a konatív jellegzetességeket öleli fel.

TESTNEVELÉSI STATISZTIKA – az adatelemzés és a hipotézisek tesztelésének módszereit és algoritmusait tanulmányozza. Ide tartozik a funkciók felosztása, a paraméterek értékelése, a korrelációs, regressziós és kanonikus elemzés, a változó elemzése és a diszkriminációs elemzés, a trend elemzése és a változások elemzése, valamint a numerikus adatok elemzése.

TESTNEVELÉSI SZOCIOLÓGIA – általánosan a nevelő-oktató folyamatok, különösen pedig a képzés, a sport, a testnevelési rekreáció és a kinezioterápia tervezéséhez és programozásához lényeges szociológiai jellegzetességek struktúráját és fejlődését tanulmányozó segédtudomány. Felöleli a szociális differenciáció és a szociális mobilitás dimenzióinak szerkezetét és fejlődését, ezek helyzetét az antropológiai dimenziók rendszerével kapcsolatosan; az iskolai, óvodai testnevelési és más csoportok csoportdinamikáját; a szocializációt és szociálpatológiai jelenségeket és a testnevelési aktivitás hatását a szocializációra. A tudományág külön része tanulmányozza a nevelő-oktató folyamatot és a mozgáskultúrát, mint társadalmi jelenséget.

TESTNEVELÉSI TEVÉKENYSÉGRE SZOLGÁLÓ TÉR – építészetileg meghatározott és rendezett terület, melynek mérete és alakja – a környezet időjárási és éghajlati körülményeitől függetlenül – összhangban kell, hogy legyen az adott testnevelési tevékenységek követelményeivel, a tér biztonságos használata érdekében. A testnevelés céljaira használt valamennyi terület felosztható 1. nyílt létesítményekre és 2. zárt létesítményekre.

TESTNEVELÉSI TUDÁS – az egyes tulajdonságok és képességek teljesítéséhez, ezáltal egy bizonyos mozgástevékenység eredményeinek eléréséhez szükséges tudás.

TESTNEVELÉSI EMBERIDEÁL – a jó egészség, az összes emberi tulajdonság és képesség harmonikus fejlődése és megtartása, a korszerű társadalom feltételei közötti hatékony élethez és munkához elengedhetetlen tudás elsajátítása.

TESTNEVELÉSI MUNKAMÓDSZER KONCEPCIÓ – a testnevelési munkamódszer két egyforma csoportra osztását jelenti:

1. az informatikai komponensek módszerei, melyek közé a) az oktatási módszerek és b) a nevelési módszerek tartoznak,
2. az energetikai komponensek módszerei, melyek közé a) a tulajdonságok és a képességek átalakításának módszerei, b) az egészségfejlesztés módszerei tartoznak.

TESTNEVELÉSI OPERÁTOR – a transzformációs folyamat céljának maximálisan megfelelő különböző mozgásstruktúrák halmaza. Az egyes tulajdonságokat, vagy képességeket, a motoros tájékozottságot és az egészséget leghatékonyabban befolyásoló gyakorlatok.

TESTGYAKORLAT – az ember tulajdonságainak és képességeinek fejlesztése és tökéletesítése érdekében végzett motoros tevékenység.

TESTNEVELÉS ÉS EGÉSZSÉGKULTÚRA – az emberre, különösen a fiatal korosztályra gyakorolt megtervezett és rendszerszerű hatás, amely különböző eszközök, főleg testgyakorlatok segítségével formálja és sokoldalúan fejleszti a tanulót, befolyásolja antropológiai jellemzőinek transzformálódását, motoros tudásának alakítását, motoros eredményeinek tökéletesítését és részt vesz a személyiségformálásban, valamint az életre való felkészítésben.

TRANSZFORMÁCIÓS FOLYAMATOK – testgyakorlatok végrehajtása folyamatának tervezése, programozása, elvégzése és ellenőrzése, az előre meghatározott cél elérése érdekében, a transzformációs folyamatok célja pedig az egyén ideális célállapotát legjobban megközelítő változások elérése.

TRANZITÍV (ÁTMENETI) ÁLLAPOTOK – a transzformációs folyamatok alatti paraméterek helyzete. Ilyen átmeneti állapotból rendszerint több van, és a munka ellenőrzésének és korrigálásának alapjául szolgálnak.

TRANZITÍV ELLENŐRZÉS – az iskolaév folyamán kell elvégezni, azzal a céllal, hogy betekintést kapjunk a program megvalósulásának mértékéről az ellenőrzés pillanatában.

TÉRI TÁJÉKOZÓDÓKÉPESSÉG – A koordinációs képességek egyike, melynek birtokában az egyén képes a térben (és időben) zajló mozgásait célszerűen, a követelményeknek megfelelően koordinálni.

Ü

ÜGYESSÉG – Összetett koordinációs képesség, amely lehetővé teszi a mozgások, feladatok gyors és célszerű megoldását.

V

VALÓS CÉLÁLLAPOT – egy meghatározott gyakorlat program végére megvalósuló állapot, melynek felmérése egy bizonyos ciklus végén – az iskolában ez az iskolaév vége - elvégzett végső értékelés alapján történik.

VÁLASZTOTT AKTIVITÁSOK – a testnevelés-oktatás, vagyis a tantárgy iránt érdeklődő tanulók számára az iskolai sportklubokon keresztül megszervezett munka.

VÁLASZTOTT PROGRAMOK – a sajátos program szerint működő sportiskolák sportszervezetekkel közösen folytatott tevékenysége a tehetséges tanulókkal.

VÁLTAKOZÓ CSOPORTMUNKA – az osztály kettő, három, vagy négy csoportba felosztásával megszervezett munkaforma. A csoportok egyszerre hajtanak végre eltérő feladatokat, majd egy bizonyos idő elteltével a tanító jelzésére helyet változtatnak és folytatják a feladatot az ún. új helyen, egymást váltva mindaddig, amíg minden csoport el nem végzi az összes feladatot, illetve végig nem járja az összes feladathelyet.

VÁLTAKOZÓ CSOPORTMUNKA KIEGÉSZÍTŐ FELADATOKKAL – az osztály kettő, három, vagy négy csoportba felosztásával megszervezett munkaforma. A csoportok egyszerre hajtanak végre eltérő feladatokat azzal, hogy a fő feladat elvégzése után kiegészítő feladatot is kapnak, és csak azután mennek vissza a csoportjukba. Tekintettel arra, hogy

mindegyik csoportnak más-más fő feladata van, a kiegészítő feladatok is különböznek csoportonként. A kiegészítő gyakorlatokat el lehet velük végeztetni egy feladathelyen, kettő, három, vagy minden feladathelyen is.

VÁLTOZÓ CSOPORTOK – a munkaszervezés módszertani szempontok szerinti megvalósítása céljából alakított csoportok.

VÁLTAKOZÓ GYAKORLATOK MÓDSZERE – különböző gyakorlatok és különböző terhelés alkalmazása. A váltakozó tempó, gyorsaság, ritmus, időtartam és terhelés jellemzi, a szervezetet újabb és összetettebb munkafeltételek követelményeinek kitéve, a szív működés, az érrendszer és a légzőrendszer működésének fokozása érdekében.

Megkülönböztetjük:

- a) a váltakozó folyamatos, vagy megszakítás nélküli mozgásgyakorlatok végzésének módszereit és
- b) a váltakozó megszakított, vagy intervallumos mozgásgyakorlatok végzésének módszereit.

VEGYES MOZGÁS (CIKLIKUS – ACIKLIKUS) – a mozgások végrehajtásának első részében ciklikus formában, az alapmozgások pedig aciklikus formában. Az ezekre a mozgásokra jellegzetes példák a távolugrás, a magasugrás és más ugrások.

VEGYES TÁMASZ – az a testhelyzet, mely alatt a tanuló kezeivel és lábaival egyidejűleg támaszkodik a talajon.

VEGYES FÜGGÉS – az a testhelyzet, amely alatt a tanuló a szeren egyidejűleg függ kezei és lábai segítségével.

VÉGLEGES ÁLLAPOT – a paraméterek állapota valamely transzformációs folyamat végén és leggyakrabban azonos az iskolaév végi állapottal.

VÉGSŐ ELLENŐRZÉS – az adott oktató-nevelő időszak végén, a program megvalósítása mértékének és hatékonyságának felmérése céljából elvégzett ellenőrzés.

VERSENY – a munkaszervezési módok egyike, melynek során a tanuló, vagy tanulócsoport különálló sportágban törekszik a minél jobb eredmény elérésére, természetesen a szabályokkal összhangban.

VIZUÁLIS ESZKÖZÖK – a testnevelés tantárgy vonatkozásában információforrást képezhetnek. Ezek például a rajzok, plakátok, fényképek, mozgóképek, sémák, táblák, grafikonok, hisztogramok, diapozitívok, diafilmek, filmelemek stb.

VOLUMEN – a munka volumenét a munka intenzitása, a munkavégzés intervallumai és a munkavégzés alatti szünetek határozzák meg.

Z

ZÁRÓ NYILVÁNTARTÁS – az iskolaév végén kell elvégezni, a tervezett munka mennyiségének és szintjének megállapítása céljából. A rendszerezett zárónyilvántartás alapján a tanítónak lehetősége van teljeskörű munkája elemzésére, és a szükséges éves jelentések megírására. Ez az elemzés és az éves beszámoló visszacsatolás is egyben az elmúlt iskolaévben kifejtett munkájának eredményeiről és hatékonyságáról, és alapját képezi a következő iskolaévi munkája megtervezésének és programozásának.

ZÁRÓ OSZTÁLYOZÁS – az első félév, illetve az év végi értékelést jelenti a félévi, illetve az évközi érdemjegyek alapján.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ballér Endre – Báthory Zoltán – Falus Iván és mtsai. (1997): *Pedagógiai Lexikon*. Keraban Könyvkiadó, Budapest.
- Bíróné Nagy E. (1994): *Sportpedagógia*. Sportkiadó, Budapest
- Bíróné Nagy Edit (szerk. 2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Csapó Benő – Kárpáti Andrea (2002): *Műveltség az ezredforduló után*. Az oktatás fejlesztésének feladatai. Budapest, Osiris
- Farmosi I. (1999): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs. 14–42. p.
- Honfi László (1995): Tornaszaknyelv – terminológia. In: *Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve*, szerk.: Farkas György, Papír-Press Egyesülés, Bp. 17–49. o.
- Honfi László (1987): Kísérlet a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére. In: *Acta Academiae Pedagogica Agriensis*, nova series tom XIX/X. 17–33. o.
- Honfi László (2004): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 9–16. o.
- Kerecsi Endre (1992): *Torna I*. Reprint kiadás. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 170–252. o.
- Magyar György (1996): *A testnevelés elmélete és módszertana* (1–4.; 5–6. oszt.) Jegyzet, Esztergom.
- Magyar értelmező kéziszótár* (1972): Budapest, Akadémiai Kiadó, 1006 és 1240 I.
- Márkus György (1992): A kultúra: egy fogalom keletkezése és tartalma. in: *Kultúra és modernitás*. T-Twins 1992, 9–41.
- Metzing Miklós (2007): *Gimnasztika* (Segédanyag gimnasztika vizsgához). Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézet, TFTI,
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó. Budapest- Pécs.
- Idegen szavak és kifejezések szótára* (1973) Budapest, Akadémiai Kiadó, 584 és 884 I.
- Pedagógiai Lexikon* (1997) Keraban Könyvkiadó. Budapest. II. kötet. 582–583.
- Rétsági Erzsébet (2004): *A testnevelés tantárgy pedagógiája*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Révai Nagy Lexikona (1989): *Az ismeretek Enciklopédiája. I. kötet*. Szépirodalmi és Babits Könyvkiadó. 658. p.
- Takács Ferenc (1972): *A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája*. TF Közlemények, 95–100.

- Takács Ferenc. (1999): Kultúra, testkultúra és globalizáció. Kalokagathia. 1999. 1–2. szám.
- Takács Ferenc (2005): A kultúra történeti formái és a testkultúra. Kalokagathia, 1–2. sz. 7–14.

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Библиотека Матице српске, Нови Сад

796(031)

LEPEŠ, Josip, 1954-

Testnevelési szakkifejezések magyarázata tanítóknak és óvodapedagógusoknak [Elektronski izvor] / Josip Lepeš, Halasi Szabolcs. - Szabadka : Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, 2018. - 1 elektronski optički disk (CD-ROM) : tekst ; 12 cm

Sistemska zahtevi: Nisu navedeni. - Nasl. sa naslovnog ekrana. - Tiraž 200. - Bibliografija.

ISBN 978-86-87095-82-3

1. Halasi, Szabolcs [аутор]

а) Физичко васпитање - Лексикони

COBISS.SR-ID 327217415