

HALLGATÓI KUTATÁSOK

DOI: 10.17165/TP.2018.4.10

JAKAB GABRIELLA¹ – BORSI BENCE²

Differenciálás a labdajátékos testnevelésórán a 3–4. osztályban³

A Nemzeti Alaptanterv kiemeli a testnevelés műveltségterület céljának meghatározásánál a rendszeres fizikai aktivitás biztosítását, amely minden tanuló életében felnőttkorban is jelentős szerepet játszik. Fontos, hogy minden diák élethosszig tartó egészségtudatos, aktív életvezetésre szocializálódjon. Leendő tanítóként kiemelkedő jelentőségűnek tartjuk, hogy a gyerekek megízleljék a mozgás örömét a labdajátékok segítségével. A pedagógusok változatos, játékos, élményt nyújtó, a gyerekek életkori sajátosságaikhoz mérten hatékony, differenciált testnevelésórát tartanak. Az egészségtudatos életmódra nevelés egyik alappillére, hogy a tanuló saját edzettségi szintjéhez mért, hatékony testnevelésórán vehessen részt, amely folyamatos teljesítménynöveledésre motiválja. A Polar OHI optikai pulzusmérő segítségével objektívan mérhető a gyerekek állóképessége, terhelhetősége.

1. Bevezetés

Az iskolai testnevelésórákhoz nem mindenkinek fűződik kellemes emléke, néhányan túl megterhelőnek érezték az órákat, néhányan pedig arra emlékeznek vissza, hogy nem volt elég kemény. A pedagógusok lustaságnak tekintik, ha a diákok a feladatok közben leülnek és pihennek egyet, pedig az azonos terhelés a testnevelésórákon nem egyforma hatást gyakorol a gyerekek szervezetére. Előfordulhat az is, hogy valakinek a komoly terhelés ártalmas is lehet.

Az iskolai testnevelésórákon az oktató-nevelő munka hatékonyságának növelése érdekében meg kell keresni azokat a módszertani fejlesztési lehetőségeket, amelyek elősegítik az egyéni hatékonyságot, jövőbeli eredményességet. A tanulók testi adottságai, képességei között jelentős különbségek figyelhetők meg. A testnevelésórán a módszer kiválasztásánál az egyéni adottságokat már az óra tervezésénél figyelembe kell venni. Ezért van kiemelkedő jelentősége a differenciálásnak az individualizált oktatásban és értékelésben (Nagy–Müller, 2017).

A testnevelésben a tanár-tanuló interakciókkal, hatékony oktatási stratégiák alkalmazásával növelhető a tanulók optimális fizikai aktivitási szintje. A testnevelés hatékonyságának egyik

¹ hallgató, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar; lovasgabi96@freemail.hu

² hallgató, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar; borsi.bence97@gmail.com

³ A kutatás / közlemény az EFOP-3.6.1-16-2016-00007 számú projekt támogatásával készült.

mérője a tanulók fizikai aktivitása. Ez a tanár-tanuló tevékenység változását és az oktatási eszközök szerepének fontosságát jelentheti. Azoknál a tanároknál, akik hatékonyan tervezik meg óráikat, differenciálnak, csökken a szervezésre fordított idő, és nő a tanulói aktivitás (McKenzie és mtsai, 2000).

Szabó és mtsai (2009) kutatásukban azt tapasztalták, hogy a 7–9 éves gyermekek motoros képességeiben nagy különbségek vannak, heterogének, ezért külön lehet választani a motorosan tehetséges gyermekeket az átlagos vagy alulfejlett gyermekektől. Megfigyelhető még, hogy ennél a korosztálynál az életkor nagyban befolyásolja a gyermekek teljesítményét.

A tanulók azonban nem csak a testnevelés órán mozognak; az egész napos iskola is kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy a mozgásos szabadidős foglalkozásokkal növekedjen a gyerekek fizikai aktivitása. Az egész napos iskola az a közösségi tér, ahol az iskolán kívüli szervezetekkel, ellátásokkal együttműködve a nap 8 órájában, az egész tanév folyamán, az oktatás hagyományos keretei mellett, kreatív módszerekkel dolgoznak, rugalmas időelosztással, napirenddel, tanévszervezéssel. A hagyományos iskolai és otthoni, családi, szabadidős tevékenységek egyenlő mértékben váltakoznak (Bencéné, 2012). Ebbe a rendszerbe akár napi szinten is beilleszthető az iskolai sportprogram, vagy akár sportegyesületi edzés is.

2. A testnevelésóra célja, feladata és követelménye

A testnevelésóra előre tudatosan megtervezett, *„szervezett és irányított pszichomotoros tevékenységrendszer, ahol az adottságotól, a képesség- és készségszinttől függetlenül minden tanuló megtalálhatja örömét, fejlődhet, és megtalálhatja személyes motivációit az egészségtudatos életvezetéshez vezető tanulási folyamatban”* (Révész–Csányi, 2015).

A NAT-ban (2012) leírtak szerint az 1–4. évfolyam a legfontosabb időszak a gyerekeknél a motoros képességek és készségek fejlesztésére, az egészségtudatos testnevelési, és később sportolási szokások kialakítására, valamint a sportmozgás megszerettetésére. A testnevelésóra egyik legfontosabb célja a testi és lelki egészség megóvása és a rendszeres fizikai aktivitás biztosítása. Nem elhanyagolható az sem, hogy a tanulók figyelmét a helyes táplálkozásra, és a mindennapos mozgás jelentőségére irányítsuk. Fontos, hogy a diákok képesek legyenek a lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére (Révész–Csányi, 2015). Szerb (2001) szerint az egészség nem jelenik meg értéként a köztudatban. E téren tudatzavarral is küzdünk, hiszen napjainkban az egészség nem jelent mást, mint a betegség hiányát. Valójában mindez a testi-lelki-szociális tényezők együttes változásának eredménye.

Amennyiben a testnevelésórákon rendszeres a fizikai aktivitás, hatására bizonyíthatóan javul a fittségi állapot, amely jellemzően az optimális testi és lelki teljesítőképesség állapota, és nélkülözhetetlen összetevője az egészségnek. A rendszeres és optimális testnevelésórai és további fizikai terhelés hatására a tanuló azt tapasztalja, hogy testének összetétele, a vázizomzat jellemzői, a motoros funkciók, a szív- és érrendszer, az anyagcsere működése, vagyis a test jó állapotban tartása egyúttal a lelke fejlesztésére is kedvezően hat. Megérti, hogy a tudatosan irányított testnevelés eredményeként világossá és érezhetővé, érzékelhetővé válik számára a fittség és az egészség összefüggése. A rendszeres fizikai aktivitáshoz szükséges pozitív attitűd kialakításához olyan személyiség-összetevőket rendeltünk, amelyek a rendszeres fizikai aktivitás következtében szinte mindig fejleszhető állapotban vannak, és fejlődnek is. Ilyen elem a jó közérzet, az izgalmi szint követése, szabályozása, az aktív relaxációs technikák alkalmazása és célállítása (NAT, 2012). Nagy (1986) szerint az iskolában a tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletét kell kielégíteni azzal a nevelői kötelezettséggel, hogy a természetes mozgásigény kielégítésén túl a tanulók már kiskorban a mozgás műveltségtartalmát is elsajátítsák.

A nemzeti köznevelésről szóló törvényben foglalt kivételekkel az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelésóra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a NAT Testnevelés és sport műveltségterületében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy – az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően – különféle más sporttevékenységekre fordítható. A diákok választhatják a hagyományos magyar történelmi sportokat, mozgásos és ügyességi játékokat, valamint a csapatjátékokat. A tantervi testnevelési órák és a mindennapos testnevelés céljait azonban fontos egymástól elválasztani. A kötelező testnevelési órákon fokozni kell a fizikai képességek fejlesztését. A mindennapos testnevelési órákon ugyanez a cél, de sokkal jobban kell ügyelni a játékos módszerek alkalmazására. A mindennap végzett mozgás csak akkor lehet a gyermekek számára vonzó és felüdítő, ha az életkoruknak, fejlettségi szintjüknek megfelelő, és figyelembe veszi a gyerekek igényeit is, azaz sok lehetőség van a játéokra (Galgóczi, 1993).

3. Differenciálás a testnevelés órán

„A differenciálás szó jelentése különbségtevés, mely a gyerekek, ifjak egyéni sajátosságaira tekintettel lévő fejlődés és fejlesztés lehetőségeinek és feltételeinek biztosítása” (Báthory–Falus, 1997. p. 287). A meghatározás utal arra, hogy a tanítványainknak nem feltétlenül ugyanazt, és

nem feltétlenül ugyanúgy kell tanítanunk. A tanulóink különböznek testi, lelki értelemben, s a megelőző, magukkal hozott tudás, képességek és készségeket illetően is. Az eltérő adottságokkal, képességekkel rendelkező tanulók esetében az azonos tartalmak és eljárások különböző mértékben fejlesztenek. Előfordulhat, hogy az, ami az egyikük számára fejlesztő, a másikaknál ellentétes hatást vált ki (Cziberéné, 2013). Minden embernek joga van a természet adta adottságainak kifejlesztéséhez, így azokhoz a feltételekhez is, amelyek ezt számára a lehető legoptimálisabb mértékben lehetővé teszik (Loránd, 1991). Az oktatási intézményekben a személyiségfejlesztéshez biztosítani kell a szükséges fejlődési lehetőséget minden tanuló számára. Az azonos életkorú tanulók is különbözhetnek alkatukat, vérmérsékletüket, motoros, értelmi képességeiket tekintve is. Eltérő színvonalú és tartalmú mozgástapasztalattal, valamint mozgásműveltséggel rendelkeznek az iskolába lépéskor, illetve egyedi vonásokat hordoznak motivációikban és érdeklődésükben, mindemellett sokszínűséget mutatnak igényeikben is. Lappints (1998) szerint minden ember megismételhetetlen egyediség, olyan sajátos biológiai, pszichikus és szocializációs struktúrákkal, amelyek csak rá jellemzőek. A differenciálás a tehetséges gyermekek és az esetleg lemaradtak felzárkóztatásának fejlődését is egyaránt szolgálja, alkalmazható bármilyen jellegű csoport esetén. A testnevelésórákon általában vegyes csoportokkal kell dolgozni, ezért a tervezésnél tudatosan, megfontoltan, sok szempontot figyelembe véve kell a módszereket megválasztani. Együttes foglalkoztatásnál, amikor minden gyermek ugyanazt csinálja, lehet differenciálni eltérő módszerekkel vagy a segítségnyújtás módjával és mértékével. Segítséget nyújtani a helyes gyakorlat végrehajtásához lehet szóban, cselekedettel és eszközökkel. Az eszközök megválasztása esetén nem minden gyerek ugyanolyan méretű labdát kap, az ügyesebbek kisebb labdával, a kevésbé ügyesek nagyobb labdával végzik el a gyakorlatokat. Differenciálni lehet azonban más módon is, például a feladat-végrehajtás minőségének megkövetelésével is (Gergely, 2017). A képességfejlesztésnél különbséget lehet tenni, eltérő, különböző nehézségű gyakorlatok, feladatok adásával, de az ismétlések számának megadásánál is figyelembe kell venni az egyéni adottságokat, fejlettségi szintet. Az egyenkénti segítségadás a leghatékonyabb, de nagy létszámú osztálynál nem valósítható meg folyamatosan, itt célszerű előzetes felmérés után csoportokat képezni.

4. Labdajátékok helye a testnevelésórán

A labdajátékok közé azok a játékok tartoznak, amelyeknél a játékeszköz a labda. Általában a labdás játékok esetén csapatjátékokról beszélhetünk. A csapatjátékokat az állandóan változó játéksituációk jellemzik, amelyek között a játékosok a csapataisaikkal működnek együtt, és az

ellenféllel küzdenek meg. Az eredményessége az együttműködés hatékonyságától és a helyes döntések sorozatától függ. A labdajátékok között megkülönböztethetünk célba dobó játékokat, a labdaelfogást és labdaátadást tartalmazó játékokat, valamint sportjátékokat előkészítő játékokat (Hocza–Bóka, 2017). A pszichológusok megfigyelésekkel és vizsgálatokkal bizonyították, hogy annak a gyereknek, akinek nincs lehetősége játékra, lassabban fejlődik értelmi és fizikai képessége azoknál a kortársainál, akik életkorukhoz mérten kielégíthetik a játékgényüket. A játék során élesedik a gyermek gondolkodási készsége, jelentősen nő kezdeményező- és szervezőképessége, de képzelőereje, találékonysága és leleményessége is fejlődik. A gyermek játék közben felszabadultan, őszintén viszonyul környezetéhez, ilyenkor tárja fel leginkább jellembeli értékeit és hiányosságait. A játék közben nő az akaraterője, a csapatjátékok során erősödik a közösségi szelleme, a kollektíva iránti felelősségérzete. Edződik az idegrendszere, megtanulja tisztelni a társait győzelem és vereség esetén egyaránt. A pedagógus számára is lehetőséget nyújt, hogy játék közben az esetleges negatív megnyilvánulásukat visszaszorítsa. A játékoság elsődlegessége alsó tagozatban a legfontosabb, mert csak így lehet hatékonyan e korosztállyal foglalkozni (Galgóczi, 1993).

A játékok, a mozgásos játékok, a testnevelés és a mozgással töltött szabadidős tevékenységek nemcsak a testi fejlődés, az egészség fejlesztésének, kondicionálásának, a motoros képességek és készségek kialakításának és továbbfejlesztésének eszközei, hanem megfelelő felhasználás mellett, célszerű és tudatos pedagógiai munkával az emberi személyiség egészére vannak jó hatással. A labda talán a legegyszerűbb és legnagyobb klasszikus játék, és talán nem is gondolnánk, milyen rendkívüli fejlesztő hatása van. A labdajátékoknak nagyon sok pozitív hatásuk van a gyermekek fejlődésére: segítségével fejleszthető a küzdőképesség, az ügyesség, a térérzékelés, a távolságbecslés, a célzóképeség, a gömbérzékelés, a kézügyesség, a lábügyesség, a figyelemkoncentráció, a tartós figyelem, a megosztott figyelem, a helyzetfelismerés, a leleményesség, a versenyszellem, az együttműködés, a figyelmesség, a vezetési képesség, a vezethetőség, a konfliktuskezelés, a társértékelés, a társismeret, a lelkiismeretesség és a felelősség. Továbbá a labdával való játék jó hatással van a testi és idegrendszeri funkciókra, a szem-kéz és szem-láb koordinációra, fejleszti a téri tájékozódást, a mozgások téri és időbeli érzékelését pontosítja, fejleszti a ritmusérzéklet, az egyensúlyt, segít kialakítani a gyermekben a vizuális érzékelést, az irányított figyelmet, a szabálytudatot, és erősíti a fizikai erőnlétet (Sz.n., 2010).

5. Mérés testnevelésórán

A testnevelésórákon a differenciálást elősegítő módszer, amelynek a pulzusmérés adja az alapját, a különböző képességek, fizikai állapotok figyelembevételével, objektíven támasztja alá a csoportbontást, ezzel együtt a differenciálást a testnevelésórán. A mérés közvetlen célja, hogy a jövőben bizonyíthatóvá váljon a testnevelés egyéni adottságokon alapuló tervezésének szükségessége, és megvalósítható legyen az objektívebb értékelés, amely ösztönzően hat a diákokra. Az új módszer képet ad az adott tanuló tanórai terhelhetőségéről, állóképességi állapotáról (egyéni szabottan), valamint megkönnyíti a tanulók értékelését is. Ugyanakkor segít igazolni az oktatási módszer hatékonyságát, a tanári munka eredményességét (Nagy–Müller, 2017).

A Polar OH1 egy optikai pulzusmérő, amelyet az alkar vagy a felkar körül kell viselni, önálló eszközként, amely rögzíti és tárolja az adatokat, vagy egy Polar csuklóegységgel pulzusérzékelőként használható. Amikor pulzusérzékelőként használják, az OH1 a pulzusadatokat a Polar csuklóegységéhez továbbítja. Az OH1 kompatibilis a Polar csuklóegységekkel a Bluetooth technológiával, valamint a PolarBeat alkalmazással. Használható a Polar Club, a PolarGoFit és a Polar Team alkalmazással is. Ezenkívül kompatibilis az iOS és Android készülékekkel, amelyek támogatják a szabványos Bluetooth pulzus profilt. Az optikai pulzusmérő 30 méterig vízálló (használati útmutató).

5.1. A próbamérések

A Polar órával történő méréseket többszöri alkalommal végeztük két városi általános iskolában. Első lépésként a tankerület igazgatójával, az intézményvezetőktől kértünk engedélyt, majd a gyerekek vitték haza szüleiknek a bejegyző nyilatkozatot. Kizárólagosan azok a gyerekek vehettek részt a mérésen, akiknek a szülei hozzájárulásukat adták a testnevelési órákon történő mérésekhez. Ezt követően minden gyerekről adatlapot töltöttünk ki, amely tartalmazza a mérésben részt vevő adatait, testmagasságát, testtömegét, BMI-indexét az iskolai mérés alapján, az izomtömeg és a zsírtömeg százalékos arányát. Megkérdeztük, hogy a gyerekek rendelkeznek-e felmentéssel, illetve valamilyen egészségügyi problémával, amely miatt könnyítésben kell részesülniük.

A mérést a Polar H7 mellkaspántos pulzusmérővel kezdtük a gyermekeknél, a kezdetekben azonban számos problémával talákoztunk. Hosszú időbe telt, mire minden gyermekre felhelyeztük a pántokat, ez kellemetlenséget okozott, hiszen a tanórából sok idő elment. A gyerekek egyedül nem boldogultak az eszközökkel, így azt is figyelembe kellett venni, hogy a lányoknak tanárnők, a fiúknak pedig tanár urak segíthetnek csak. Így egy órán legalább két, nem azonos

nemű pedagógusnak kell jelen lennie, vagy fiú-lány csoportbontásban kell tartani a testnevelés-órákat, ami alsó tagozaton nem gyakori. A jelenleg forgalomban lévő mellkaspántok mind felnőttekre készültek, csúszkáltak a gyerekeken, nem álltak stabilan, így diszkomfort érzést keltek a gyermekekben, amit ők jeleztek is nekünk. Probléma volt az is, hogy mozgás közben zavarta őket a felhelyezett eszköz. A forgalmazóval egyeztettünk, és ezért esett a választásunk a Polar OH1 szenzoros pulzusmérő órára, ami puha és rugalmas, bőrbarát, irritációmentes textiltől készült karpánt, amely a felkarra és az alkarra egyaránt kényelmesen illeszkedik.

5.2. Az eszköz tesztelése

Az eszközt az egyetem keretein belül zajló aerobicórán is teszteltük hallgatókon. Első lépésként fel kellett vinnünk az Ipadre a hallgatók testtömegét, testmagasságát, életkorát, illetve nemét. Ezután párosítottuk az órát az Ipad-dal, és kiosztottuk az eszközöket sorszám szerint. Úgy tudtuk megkülönböztetni az órákat egymástól, hogy megszámoztuk, és az Ipad-en a nevek mellé odaírtuk a kapott óra számát. Tájékoztattuk az aerobicóra résztvevőit, hogy az eszköz onnantól él, hogy a zöld LED két másodpercenként villog. A hallgatók izgatottan néztek elébe a feladatnak, próbálták kihozni magukból a maximumot. Az óra végén érdeklődve kérdezték az eredményüket, és össze tudták hasonlítani azzal, hogy belülről hogy érezték teljesítményüket. Elmagyaráztuk nekik, hogy a bevitt adatokból számítja ki a program az átlag pulzusukat, az elégetett kalóriát. Látták azt is, hogy a 100%-hoz képest mennyit hoztak ki magukból. Tapasztaltuk, hogy a fiataloknál erős motiváló hatással bírt az óra, hiszen mindenki teljes erejéből, képességeitől függően dolgozott, és ez örömmel töltötte el őket.

9. Összegzés

A testnevelés oktatásában a differenciálásra nagyobb hangsúlyt kell fektetni annak érdekében, hogy egészséges felnőtteket neveljünk, akik tudatosan odafigyelnek testük állapotára. Ehhez objektív módszerekre és az azt alátámasztó eszközökre van szükség. Az objektív eredményeken alapuló differenciáláshoz új, az iskolában is könnyen alkalmazható mérési rendszer kidolgozására van szükség, melynek eredménye adaptálható más mérések kiegészítéséhez.

Kutatásunk célja egy olyan IKT alapú, tanulói pulzusmérésen alapuló rendszer bemutatása, amely objektíven alátámasztja a csoportbontást, ezzel együtt a differenciálást a testnevelésórán a különböző képességek, fizikai állapotok figyelembevételével. A differenciálás egyben lehetőségét jelent az optimális teljesítményadagolásra.

Kutatásunk a labdajátékos órák egységén belül, a tanulók közti különbségek figyelembevételével a differenciálás fontosságára és lehetőségére fókuszál az individualizált oktatásban és értékelésben.

BIBLIOGRÁFIA

- Báthory, Z. – Falus, I. (1997). *Pedagógiai Lexikon I. kötet A – H*. Budapest: Keraban Könykiadó.
- Bencéné Fekete, A. (2012). Egésznapos iskola - mit várnak a szülők? *Képzés És Gyakorlat*, 10 évf. 1–2. sz. pp. 3–15.
- Cziberéné, N. G. (2013). *Testnevelés tantárgy – pedagógia I.* [online] <http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Testnevelés/index.html> [2018. június 8.]
- Galgóczi, F. (1993). *Módszertani ajánlás az alsó tagozatos mindennapi testnevelés játékos módszeréhez és méréseihez*. Veszprém: Veszprém Megyei Pedagógiai Intézet
- Gergely, I. (2017): *Differenciálás a testnevelés foglalkozásokon*. [online] <https://gergelyildi.wordpress.com/6-2/testnevelés-foglalkozásokon/5-differencialas-a-testnevelés-foglalkozásokon/> [2018 .augusztus 02.]
- Hocza, Á. – Bóka, F. (2017): *Testnevelés és népi játékok*. [online] http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/iv1_a_testnevelési_jtkok_felosztása.html [2018. augusztus 10.]
- Lappints, Á. (1998). *Érték és nevelés*. Pécs: Comenius Bt.
- McKenzie, T. L. – Simon, J. M. – Sallis, J. F. – Conway, T. L. (2000). Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3). pp. 249–259. DOI: [10.1080/02701367.2000.10608905](https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608905)
- Nagy, T. (1986). *Testnevelés 1 – 4. osztály*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Nagy, Zs. – Müller, A. (2017). *Középiskolai tanulók terhelhetőségének mérése egy röplabda tanítási egység közben*. [online] http://real.mtak.hu/72165/1/08_Nagy.pdf [2018. április 16.]
- Nemzeti Alaptanterv (2012). Nemzeti Alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar közlöny, 2012. 66. sz.
- Révész, L. – Csányi, T. (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. Budapest: MDSZ.

- Szabó, E. – Farnosi, I. – Gaál, S. – Keresztesi, K. (2009). Motor performance of 7–9 year old girls with regard to athletic selection. In: Hughes, M. – Dancs, H. – Nagyvaradi, K. (szerk.), *Research in Sport Science*. (pp. 233–240) Cardiff: Data2win Ltd.
- Szerb, Gy. (2001). A jövő sportja a középiskolában – Diákpentatlon. In: *Új Pedagógiai Szemle*, [online] <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00045/2001-01-mh-szerb-jovo.html> [2018. június 8.]
- Sz.n. (2010). *A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgást és az iskolai sportfoglalkozásokat támogató fejlesztések*. (2010) [online] <http://huszargaliskola.hu/userfiles/files/tamop314mijaelet.pdf> [2018. június 9.]

BENCE BORSI – GABRIELLA JAKAB

DIFFERENTIATION ON SPORTS LESSONS WITH BALL GAMES IN 3RD AND 4TH GRADES

When determining the aims of physical education, the National Curriculum enhances the regular provision of physical activities, which plays an important role in the life of students also when growing up. It is important to socialize children by keeping lifelong active and healthy lifestyle in focus. As future teachers we regarded it to be crucial for children to experience the pleasure of movement with the help of ball games; therefore it is important for pedagogues to design variable playful lessons providing experiences matching the age characteristics of children. One of the basic pillars of education for healthy lifestyle is to participate in efficient sport lessons matching the level of training of students, which motivates them for continuous development. With the help of Polar OH1 pulse meters the stamina and resilience of children may be measured objectively.

