

RÉSZTVEVŐI ÜTEMTERV

1. A továbbképzés adatai:

A továbbképzés megnevezése: TREVA - Életrevalók Programja - erőszakmentes önvédelmi képzés pedagógusoknak.

A továbbképzés alapítási engedély száma: - folyamatban -

A továbbképzés óraszám: 30 óra

A továbbképzés hossza, tanulási idő (időtartama): maximum 4 hét

A továbbképzés kezdete: -

A továbbképzés vége: -

Zárfeladat (záróvizsga) teljesítési határideje: = a távoktatásos szakasz végétől számított 7 naptári nap

A kijelölt tutor

- neve: Balázs György
- telefonszáma: +36309010505
- e-mail címe: eterevalokprogramja@pm.me

2. A továbbképzés általános jellemzői:

Tutori segítséggel támogatott távoktató tanulási formában (egyéni, önálló tanulás) sajátítják el az anyagot a résztvevők.

Saját számítógépén, akár otthonában vagy közösségi térben rugalmasan tanulási lehetőséget biztosítunk, és lehetővé tesszük, hogy a komplex tananyagot a hallgató saját időbeosztása szerint, az ellenőrző kérdések és gyakorlatok segítségével könnyedén fel tudja dolgozni.

A résztvevőknek folyamatosan lehetősége van a számukra kijelölt konzulens segítségét kérni a feldolgozás során a távoktatásos felület mellett telefonon vagy e-mailben.

3. A távoktató tananyag részletei, struktúrája:

A távoktatásos tananyagot a résztvevők önállóan sajátítják el, maximum 4 hét alatt.

Az egyes tematikai egységek feldolgozását a szöveges tartalmon kívül grafikai és képanyagok, bemutató kisfilmek, feladatok, vaktérképek, módszertani javaslatok, interaktív feladatok segítik.

A gyakorlati feladatok, ellenőrző tesztek a tananyag hatékony elsajátítását szolgálják.

TREVA - ÉLETREVALÓK PROGRAMJA -
ERŐSZAKMENTES ÖNVÉDELMI KÉPZÉS PEDAGÓGUSOKNAK

3. sz. melléklet: Résztvevői ütemterv

A téma/résztéma/altéma kifejtése, részösszefoglalások/összefoglalás, (tananyag- prezentáció)	Becsült tanulási idő* (45 perces óra)
Jelenléti szakasz:	
<p>1.A továbbképzés indítása.</p> <p>A program céljának, követelményeinek ismertetése.</p> <p>A program céljának, követelményeinek ismertetését követően 2 x 4 óra gyakorlati felkészítéssel kezdődik, amely során a pedagógusok megismerkednek a TREVA erőszakmentes önvédelmi módszereivel.</p>	0,5
2. A test gyenge/érzékeny pontjainak ismertetése	0,5
<p>3. Testhelyzetek, mozgásformák</p> <p>3.1. Alapállások, testhelyzetek (T1)</p> <p>3.2. Mozgások (T1)</p> <p>3.3. Védések, testvédekezések (T1)</p> <p>3.4. Készségek – Biztonságos esés és felállás (T1)</p>	1
<p>4. Támadások, védések 1.</p> <p>4.1. Támadások – ütések (T3)</p> <p>4.2. Támadások – Rúgás (T3)</p> <p>4.3. Védések – Nem kívánatos érintések (T1)</p> <p>4.4. Védések – Lökés, ütés (T1)</p>	1
<p>5. Támadások, védések 2</p> <p>5.1. Védések – Hajfogás, hajhúzás (T1)</p> <p>5.2. Védések – Karfogás (T1)</p> <p>5.3. Védések – Ruhafogás (T1)</p> <p>5.4. Készségfejlesztés – Távoli harc (T2)</p>	1
<p>6. Támadások, védések 3.</p> <p>6.1. Védések – Vagyontárgyak védelme (T2)</p> <p>6.2. Készségfejlesztés – Eszközhasználat (T1)</p> <p>6.3. Készségfejlesztés – Birkózás, belharc (T2)</p> <p>6.4. Készségfejlesztés – Földharc (T2)</p>	1

TREVA - ÉLETREVALÓK PROGRAMJA -
ERŐSZAKMENTES ÖNVÉDELMI KÉPZÉS PEDAGÓGUSOKNAK

3. sz. melléklet: Részvevői ütemterv

7. Támadások, védek 4. 7.1. Készségfejlesztés – Több támadó (T1) 7.2. Védek – Medvefogás (T2) 7.3. Védek – Marokfojtás (T1) 7.4. Védek – Alkarfogás, lerántás (T1)	1
8. Támadások, védek 5. 8.1. Védek – Alkarfojtás (T3) 8.2. Védek – Rúgások véde (T2) 8.3. Védek – Földrevitel (T1) 8.4. Védek – Földön (T2)	1
9. Támadások, védek 6. 9.1. Védek – Harmadik fél védelme (VIP) (T2) 9.2. Védek – Késes támadás (T2) 9.3. Védek – Botos támadás (T2)	1
A jelenléti, gyakorlati foglalkozások után a résztvevők megkapják a Kiegészítő képzési anyaghoz és az Oktatóvideókhoz a hozzáférést, és a gyakorlati vizsga követelményeit, valamint a vizsgával kapcsolatos pontos információkat (időpont, helyszín).	

A gyakorlati vizsga, amely az alábbi módon kerül lebonyolításra: A résztvevők a távtanulást követő 45 munkanappal egy személyes jelenléti igénylő gyakorlati vizsgára kapnak időpontot. A gyakorlati vizsgán a személyes megjelenés kötelező. A csoport vizsgája két képző jelenléte mellett zajlik. A képzők összeállítanak egy gyakorlatsort a taktikai felkészítés során megismert elemekből. A gyakorlatok a megismert helyzeteken alapulnak. Minden résztvevő egy helyzetgyakorlat keretében mutatja be, hogy milyen mértékben sikerült elsajátítani a tananyagot. A résztvevők szimulációs gyakorlat keretében mutatják be az adott helyzetre a tanult megoldási stratégiát, amelyet a képzők a helyszínen szóban röviden értékelnek, megfelelt – nem felelt meg értékeléssel. A csoport tagjai megfigyelik egymást, és közösen is megbeszélnek a felmerülő kérdéseket és tapasztalatokat. Értékelési szempontok: a résztvevő a képzésen tanultak alapján megfelelően kezelte -e az adott helyzetet, a megismert stratégiákat szakszerűen és eredményesen alkalmazza -e? A mentális, taktikai és technikai felkészítés beépült -e a résztvevő magatartásába a helyzetgyakorlat feldolgozása során?

Értékelés szóban: megfelelt -nem felelt meg

A záró értékelés teljes csoportban zajlik, előre egyeztetett helyszínen és időpontban, 4 óra időtartamban.

Távoktatásos szakasz

A távoktatásos szakaszban folyamatközi ellenőrző feladatokat oldanak meg a résztvevők. A feladatokat a 4. számú melléklet tartalmazza.

TREVA - ÉLETREVALÓK PROGRAMJA -
ERŐSZAKMENTES ÖNVÉDELMI KÉPZÉS PEDAGÓGUSOKNAK

3. sz. melléklet: Részvevői ütemterv

10. Mentális felkészítés – önvédelmi alapismeretek 10.1. Az erőszak és az agresszió fogalma 10.2. Az erőszak dinamikája – emberi ragadozók felismerése 10.3. Taktikai megoldások	1	1 hét
11. Az iskolai erőszak típusai 11.1. Bullying 11.2. Cyberbullying 11.4. Konfliktusok 11.5. Erőszakos viselkedés 11.6. Erőszakos viselkedés 11.7. Stressz 11.8. Társadalmi vagy kulturális tényezők	2	
12. Mit tehetünk pedagógusként az iskolai bántalmazás ellen?	2	
13. Erőszakmentes önvédelem 13.1. Az önvédelem hatásköre 13.2. Az önvédelem etikája 13.3. Az önvédelemhez való jog	1	
14. A veszélyhelyzetek megelőzése és elkerülése 14.1. Megelőzés és elkerülés	1	
14.2. Együttműködés vagy ellenszegülés	0,5	
14.3. Lefagyás és pánik	0,5	
14.4. Elmenekülés	0,5	
14.5. Verbális konfliktuskezelés	0,5	
15. Konfliktuskezelés a fizikai dimenzióban (Védések)	2	
15.1. Kemény (ellen- vagy megelőző) támadás	1	
15.2. Az emberi testen található a gyenge pontok (A támadás során hatékonyan használható pontok)	0,5	
16. Harmadik személy védelme 16.1. Mit tehetünk egy másik személy védelme érdekében?	0,5	
17. Emberi agresszorok	2	
..		

TREVA - ÉLETREVALÓK PROGRAMJA -
ERŐSZAKMENTES ÖNVÉDELMI KÉPZÉS PEDAGÓGUSOKNAK

3. sz. melléklet: Résztevői ütemterv

18. Veszélyes helyzetek 18.1. Veszélyes helyzetek felismerése	1	
19. A környezet 19.1. Interakcióban a környezettel	0,5	
20. Önvédelmi eszközök 20.1. Különböző önvédelemre alkalmas tárgytipusok	0,5	
21. Veszélyhelyzetek 21.1. Egyedül, partnerrel és társasággal	0,5	
22. Belső tényezők	0,5	
23. Lelki- és tudatállapotok 23.1. Jeff Cooper féle színskála	1	
23.2. Tudatmódosítók	0,5	
24. Az önvédelem szempontjából fontos tényezők 24.1. Testi adottságok	0,5	4 hét
25. Felszerelés / ruházat	0,5	
26. Viselkedés	0,5	
26.1. Jártasság	0,5	
27. Következmények, teendők 27.1. Mit lehet és kell tenni támadás után: támadás” után?	0,5	

A távoktatásos szakasz végén a résztvevők megkapják a foglalkozástervezet követelményeit:

Egy foglalkozás tervezének elkészítése írásban, amelyben a résztvevő felhasználja a tanfolyamon elsajátított elméleti és gyakorlati ismereteket.

A foglalkozás tervezetéhez a résztvevők megkapja <https://www.eletrevalokprogramja.hu> weboldalon található 3 db videó elérhetőségét.

A tervet egy választott videóanyag megtekintése után kell elkészíteni.

A tervezetnek az alábbiakat kell tartalmaznia:

- a választott video rövid leírása azzal kiegészítve, hogy a saját pedagógiai gyakorlatába hogyan tervezi a beépítését.
- a tervezett foglalkozás célja
- a foglalkozáson résztvevő csoport életkora, a csoport tervezett létszáma.
- a tervezett foglalkozás vázlatos tartalma, menete.

A tervezet terjedelme 1 A/ 4 oldal

Értékelési szempontok:

- az elkészített tervezet szakszerűsége
- a megismert elméleti és gyakorlati ismeretek felhasználásának relevanciája és szakszerűsége.

Leadási határidő: a távoktatás szakaszának befejezése után 1 héten belül e-mailben.

Az értékelés írásban e-mailen keresztül történik megfelelő nem felelt meg értékeléssel.

5. Tanulási tanácsok

Javasoljuk, hogy olvassa el figyelmesen az adott tananyagrészt, majd kövesse végig és oldja meg a gyakorló feladatokat. Sok feladat kíván átgondolást, vagy más tanegységekkel összenézést, ezért fontos, hogy elegendő időt szánjon a résztvevő ezekre. A gyakorló feladatok helyes megoldását minden esetben megtekintheti.

Az egyes fejezetek egymásra épülnek, ezért javasolt a feladatokat sorban feldolgozni.

6. A számonkérés módja (a záróvizsga):

A záró értékelés két részből áll:

1. Gyakorlati vizsga, amely az alábbi módon kerül lebonyolításra: A résztvevők a távtanulást követő 45 munkanappal egy személyes jelenléte igénylő gyakorlati vizsgára kapnak időpontot. A gyakorlati vizsgán a személyes megjelenés kötelező. A csoport vizsgája két képző jelenléte mellett zajlik. A képzők összeállítanak egy gyakorlatsort a taktikai felkészítés során megismert elemekből. A gyakorlatok a megismert helyzeteken alapulnak. Minden résztvevő egy helyzetgyakorlat keretében mutatja be, hogy milyen mértékben sikerült elsajátítani a tananyagot. A résztvevők szimulációs gyakorlat keretében mutatják be az adott helyzetre a tanult megoldási stratégiát, amelyet a képzők a helyszínen szóban röviden értékelnek, megfelelt – nem felelt meg értékeléssel. A csoport tagjai megfigyelik egymást, és közösen is megbeszélnek a felmerülő kérdéseket és tapasztalatokat. Értékelési szempontok: a résztvevő a képzésen tanultak alapján megfelelően kezelte -e az adott helyzetet, a megismert stratégiákat szakszerűen és eredményesen alkalmazza -e? A mentális, taktikai és technikai felkészítés beépült -e a résztvevő magatartásába a helyzetgyakorlat feldolgozása során?

Értékelés szóban: megfelelt -nem felelt meg

A záró értékelés teljes csoportban zajlik, előre egyeztetett helyszínen és időpontban, 4 óra időtartamban.

2. Egy foglalkozás tervezésének elkészítése írásban, amelyben a résztvevő felhasználja a tanfolyamon elsajátított elméleti és gyakorlati ismereteket.

A foglalkozás tervezéséhez a résztvevők megkapja az Életrevalók Programja weboldalon <https://www.eletrevalokprogramja.hu/oktatovideook/> található oktatófilmek közül 3 db videó elérhetőségét.

A tervet egy választott videóanyag megtekintése után kell elkészíteni.

A tervezetnek az alábbiakat kell tartalmaznia:

- a választott videó rövid leírása azzal kiegészítve, hogy a saját pedagógiai gyakorlatába hogyan tervezi a beépítését.
- a tervezett foglalkozás célja
- a foglalkozáson résztvevő csoport életkora, a csoport tervezett létszáma.
- a tervezett foglalkozás vázlatos tartalma, menete.

A tervezet terjedelme 1 A/ 4 oldal

Értékelési szempontok:

- az elkészített tervezett szakszerűsége
- a megismert elméleti és gyakorlati ismeretek felhasználásának relevanciája és szakszerűsége.

Leadási határidő: a távoktatás szakaszának befejezése után 1 héten belül e-mailben.

Az értékelés írásban e-mailen keresztül történik megfelelt nem felelt meg értékeléssel.

* Az itt szereplő becsült tanulási idő tájékoztató jellegű, mivel a tanulással töltött idő egyénenként változó. A becslés alapja: szöveges részek értő olvasásának, ábrák áttekintésének, a videók megnézésének, feladatok és tesztek kitöltésének ideje.