**Melléklet 14. – Tanulói portfólió**

Az alábbi táblázat középiskolások portfóliókészítési feladatának kitűzésére mutat példát. A tanulóktól elvárt tevékenység: egy rövid távú fittségi program tervezése, megvalósítása és teljes körű dokumentálása.

A bemutatott példa a portfólió elkészítésének tanári oldalát mutatja be, ahol megjelenik a portfólió célja, a feladat, az elkészítés tartalmi szempontjai, az elkészítéshez javasolt eszközök és az értékelés kritériumai, pontozása, a leadás feltételei. A portfólió elkészítésének előkészítésébe bátran vonjuk be a diákokat! A célok, eszközök, tartalmi elemek és az értékelési metódus kialakítását kérdéseken keresztül, közösen is végezhetjük. Ebben az esetben előkerülhetnek olyan szempontok, amelyekre nem gondolunk, de a tanítványaink szempontjából lényegesek. A közös feladatalkotás pedig motivációs szempontból is hatékony megoldást jelent.

*(Minta a következő oldalon.)*

|  |  |
| --- | --- |
| **NETFIT® – DIGITÁLIS FITTSÉGI PORTFÓLIÓ** | Dátum: 2020. február |
| **Cél**A digitálisan elkészítendő portfóliód célja, hogy bemutasd, képes vagy a fittségi állapotod nyomon követésére a NETFIT® tesztjei segítségével. Érted, hogy melyik tesztet pontosan hogyan kell végrehajtani és önmagadnak felmérni. Ki tudsz tűzni magadnak fittségi célokat és képes vagy egyéni edzésprogramot kialakítani a célod elérése érdekében a félév során.**Feladat**Az egyik fittségi profilt kiválasztva tervezz önálló edzésprogramot, és valósítsd meg 8 hetes időkeretben!**A portfóliódban a következő összetevőkre kell kitérned:**1. Miért fontos az egészség szempontjából a megfelelő fittségi állapot?
2. Melyik fittségi profilt választottad és miért?
3. Hogyan készültél fel a kezdeti állapotfelmérésre?
4. Mely tesztekkel mérted fel magad, és azokat hogyan kellett pontosan végrehajtani?
5. Mi alapján és milyen fejlődési célt tűztél ki magad elé?
6. Miről szólt az edzésprogramod, hogyan építetted fel?
7. Milyen nehézségek adódtak közben?
8. Sikerült-e fejlődést elérned? Ha igen, azt mutasd be a NETFIT® tanulói felületén!

**A portfólió elkészítéséhez javasolt eszközök**kisvideó, NETFIT-honlap, diasor, beszámoló, NETFIT® mérési jegyzőkönyv, diagram, fáradásérzet pontozása, edzésnapló, edzésapplikáció, egyéb, általad választott megoldás**Az értékelés az alábbi kritériumok mentén történik – összes elérhető pontszám: 46 pont +8 pont**1. A portfóliód mind a 8 összetevő válaszait tartalmazza. (16 pont)
2. A fittségi tesztek végrehajtásai pontosak. (5 pont)
3. A választott fittségi profil és az edzésprogram összhangban van, a gyakorlatok azt a képességet fejlesztik, amit szeretnél fejleszteni. (5 pont)
4. Az edzésprogram fokozatosan növekvő terheléssel valósul meg, amely hetente változik. (10 pont)
5. A portfóliód digitálisan készül és bemutatása pontosan 5 percet vesz igénybe. (10 pont)
6. Plusz 8 pontot szerezhetsz, ha folyamatosan vezetsz edzésnaplót, és ez megjelenik a műben.

**A megvalósítás időszaka**március 1. – május 15. **A leadás határideje és formája**május 25., az e-mailemre megküldött YouTube-linkkel vagy fájllalHa kérdésed van bátran fordulj hozzám 😊!Jó munkát! |