



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

Gimnázium  
Általános, normál (klasszikus), szakgimnázium

# TESTNEVELÉS

Kötelező tantárgy (420 óra)

Tanmenet

Gimnázium; Általános, normál (klasszikus), szakgimnázium  
**TESTNEVELÉS**

Kötelező tantárgy (420 óra)

Tanmenet

Tantárgyi bizottság, szerzők:

**Breda Lorenci**, SZK Oktatási Intézete, elnök

**Dr. Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, tag

**Matjaž Vehovar**, II. Gimnazija Maribor, tag

**Tjaša Klajnsček Bohinec**, I. Gimnazija Maribor, tag

**Kruno Peričič**, SZK Oktatási Intézete, tag

A korszerűsítéskor a tantárgyi bizottság az 1998. évi érvényben lévő testnevelés tantervből indult ki. A tantárgyi bizottság figyelembe vette a tanárok és más szakemberek véleményét és tanácsait, a szlovén és idegen szerzők megjelent szakszövegeit a korszerű testnevelés-oktatás trendjeivel kapcsolatban.

A tantervet bírálták:

**Dr. Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

**Maja Medvešek**, I. Gimnazija Celje

Szerkesztette: **Katja Križnik** és **Nataša Purkat**

A szöveget lektorálta: **Tatjana Ličen**

Magyar nyelvre fordította: Horvat Livija

A magyar szöveg szaklektora: Dr. Tóvári Ferenc Zoltán

A magyar szöveg nyelvi lektora: Dr. Bazsika Gyuriczáné Enikő

Kiadta: SZK Oktatási és Sportminisztériuma, SZK Oktatási Intézete

A minisztérium részéről: **dr. Simona Kustec**

Az intézet részéről: **dr. Vinko Logaj**

Ljubljana, 2022

A tantervet a SZK Közoktatási Szaktanácsa 2008. február 14-i 110. ülésén hagyta jóvá.

URL hozzáférés: <http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2021/programi/index.htm>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

**COBISS.SI**-ID **135072771**

ISBN 978-961-03-0769-3 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

# TARTALOM

<b>1. A TANTÁRGY MEGHATÁROZÁSA</b> .....	4
<b>1.1 A tantárgy általános céljai</b> .....	4
<b>1.2 A tantárgy terjedelme, keretei és struktúrája</b> .....	4
<b>2. CÉLOK, A TESTNEVELÉS TANTÁRGY KOMPETENCIÁINAK MEGVALÓSÍTÁSA</b> .....	7
<b>2.1 Általános célok</b> .....	7
<b>2.2 Kulcskompetenciák</b> .....	7
<b>3. FEJLESZTÉSI CÉLOK, AZ OKTATÁSI FOLYAMAT GYAKORLATAI ÉS MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ</b> .....	9
<b>3.1 Célok – első és második osztály</b> .....	9
<b>3.2 Célok – harmadik és negyedik osztály</b> .....	10
<b>3.3 AZ OKTATÁSI FOLYAMAT ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI TARTALMAI</b> .....	12
<b>A./ Alapprogram</b> .....	12
3.3.1 Általános kondicionális felkészültség.....	12
3.3.2 Atlétika.....	12
3.3.3 Gimnasztika ritmikus feladatvégzéssel, ütemtartással.....	12
3.3.4 Tánc.....	13
3.3.5 Kosárlabda.....	13
3.3.6 Röplabda.....	13
3.3.7 Labdarúgás.....	14
3.3.8 Kézilabda.....	14
3.3.9 Úszás és egyéb vízzel kapcsolatos tevékenységek (azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak).....	14
3.3.10 Sielés és egyéb téli tevékenységek (azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak).....	15
3.3.11 Túrázás.....	15
<b>B. / Választható sportprogramok</b> .....	15
<b>4. ELVÁRT ALAPKÖVETELMÉNYEK, TELJESÍTMÉNY- ÉS TUDÁSSZINT</b> .....	17
<b>A Alapprogram</b> .....	17
<b>B. Választható sportprogramok</b> .....	18
<b>5. TANTÁRGYAK KÖZÖTTI KAPCSOLATOK</b> .....	19
<b>6. MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ</b> .....	21
<b>7. A TELJESÍTMÉNY ÉRTÉKELÉSE</b> .....	27

# 1. A TANTÁRGY MEGHATÁROZÁSA

*„Mens sana in corpore sano.”*

*(„Ép testben ép lélek.”)*

*(Juvenal)*

A testnevelés tantárgy az ismeretek gazdagításának, a készségek, képességek és sajátosságok fejlesztésének oktatási folyamata, valamint a személyiségformálás és az egyének közötti kapcsolatok, a szocializációs fejlődés fontos eszköze. A mozgásos cselekvések a célokkal, tartalmakkal és módszertani elemekkel hozzájárulnak a fiatalok harmonikus bio- és pszichoszociális fejlődéséhez, ugyanakkor számukra a nehéz iskolai munka után a kikapcsolódást, pihenést és regenerációt is jelentik. A fiatalokat arra neveljük és tanítjuk, hogy az életük további szakaszaiban – felnőttkorban és öregkorban - a szabadidejüket sporttevékenységekkel is gazdagítsák. Az egészséges életmódnak köszönhetően meg tudják őrizni a jó közérzetet és az egészséget, a vitalitást és a pozitív életszemléletet.

## 1.1 A tantárgy általános céljai

A testnevelő tanár az alábbi kiindulópontokat követi:

- tiszteletben tartja minden diák egyediségét,
- a pedagógiai, nevelési-oktatási folyamatot úgy valósítja meg, hogy valamennyi diák eredményes lehessen a folyamat végére,
- a testnevelést úgy tervezi meg, hogy a mindennapi iskolai erőfeszítések után a diákok számára lehetővé teszi a regenerációs folyamatot, kikapcsolódást,
- tudatosítja a testnevelés és a sport szerepét az egészségfejlesztésben,
- a diákokat a társas kapcsolatok kialakítására és a sportszerű magatartásra (fair play) rendszeresen ösztönzi,
- külön figyelmet fordít a sport terén tehetséges diákokra (tehetséggondozás) és a sajátos nevelési igényű diákokra is (felzárkóztatás),
- a tanterv a teljesítmény- (feladat-) és célközponúságának köszönhetően bizonyos mértékű autonómiát ad az iskoláknak és a tanároknak, ugyanakkor megköveteli a szakmai felelősségvállalást a tartalmak, oktatási módszerek és formák megfelelő kiválasztásában,
- ösztönzi a sport mint társadalmi tevékenység racionális és kritikus felfogását, értelmezését,
- a testnevelés tananyagát összeköti a többi tantárggyal,
- tiszteletben tartja az előírt szabályokat és a normatív kiindulópontokat, biztosítja a balesetmentes és biztonságos foglalkozásokat.

## 1.2 A tantárgy terjedelme, keretei és struktúrája

A testnevelés tantárgyi program a gimnázium összes osztályára kiterjed. A normál tanítás keretében 420 óra áll rendelkezésre, ami heti három tanóra az 1., 2., 3. és 4. osztályban.

A fiatalok eltérő fejlődési sajátosságai miatt és motivációs rendszerük kialakítása céljából a program tartalmi, szervezési és módszertani aspektusból két iskolai szakaszra tagolódik:

- első és második osztály,
- harmadik és negyedik osztály.

ELSŐ ÉS MÁSODIK OSZTÁLY – 3 ÓRA HETENTE ÉS 5 SPORTNAP ÉVENTE*		HARMADIK ES NEGYEDIK OSZTÁLY – 3 ÓRA HETENTE ÉS 5 SPORTNAP ÉVENTE*	
alaprogram	az órák kétharmada	alaprogram	az órák egyharmada
választható sportprogramok	az órák egyharmada	választható sportprogramok	az órák kétharmada
sportnapok*	A diákok számára a kötelező tartalmak keretében évente kettő, a szabadon választható programok keretében évente három alkalommal.	sportnapok*	A diákok számára a kötelező tartalmak keretében két alkalom a harmadik osztályban és egy a negyedik osztályban. A szabadon választható programok keretében évente három alkalommal.

\* A testnevelés tantárgy céljai sportnapokon, sportdélutánokon és az Iskola a természetben program keretében is megvalósíthatók. Az iskola a sportnapokat (35 óra) a diákok számára kötelező tartalmak keretében kínálja föl, a többi sportnapot, sportdélutánt és az Iskola a természetben programot a szabadon választható sportprogramok keretében valósítja meg.

## NORMÁL TANÍTÁSI REND

**A testnevelés tantárgy normál programja** az összes diák számára kötelező. Ennek szempontjai és összetevői:

- **Alaprogram**

Egységes az összes gimnáziumra vonatkozóan. Az első két osztályban az órák kétharmadában szerepel, a harmadik és a negyedik osztályban pedig az órák egyharmadában. Az alaprogramban a diákok kiegészítik és bővítik az általános iskolában elsajátított alapismereteket.

- **Választható sportprogram**

A diákok az iskola által készített ajánlat alapján bizonyos óraszámban választanak sportágit. Az iskola köteles évente legalább három választható sportot felkínálni a tanulóknak. A programot a testnevelő tanárok tervezik meg az éves tanmenetben, amelyet a tanterv céljaival összhangban a diákok érdeklődési köréhez, az iskola lehetőségeihez és hagyományaihoz igazítanak. A választható sportprogramok óraszámai az első két évben az órák egyharmadát, a harmadik és negyedik évben pedig az órák kétharmadát teszik ki. Az edzészerű foglalkozások a normál tanítási rend részeként zajlanak, ezáltal a diákok az egész tanév során

egy megtervezett, szisztematikusan egymásra épülő és folyamatos oktatási folyamatban vesznek részt.

Biztonsági okokból és az individualizálás elvének tiszteletben tartása végett a gyakorló csoportok létszáma ne haladja meg a 20 fő tanulót. A testnevelésórákon a diákok külön, nemek szerinti, fiú- és lánycsoportokat alakítanak. Az úszás, síelés, túrázás és kerékpározás esetében be kell tartani a létszámot meghatározó normatívákat, előírásokat.

## **SPORTNAPOK**

A normál testnevelésoktatást az első három osztályban évente két sportnap egészíti ki, míg az utolsó évfolyamban egy sportnapot kell tervezni. A sportnapokon történő részvétel minden diák számára kötelező. Ezenkívül javasoljuk, hogy az iskola a kötelezően választható tartalmak keretében minden évben további három sportnapot kínáljon a diákok számára, amelyek közül szabadon választhatnak. A sportnapok elsősorban a diákok tehermentesítését és a személyes, baráti kapcsolatok kialakítását szolgálják, ezért észszerűen, időben egyenletesen legyenek elosztva a tanév során, tartalmi vonatkozásban és élményszerzés szempontjából legyenek gazdagok, ugyanakkor kapcsolódjanak más tantárgyak tartalmához.

## **AZ ISKOLA ÁLTAL SZERVEZETT VÁLASZTHATÓ (KÜLÖN) PROGRAMOK**

Az iskola a diákoknak felkínálhat különféle választható sportprogramokat, tanfolyamokat, iskolai sportversenyeket, sportdélutánokat stb. A kötelezően választható tartalmak részeként, a diákok szabad választása keretében az iskola köteles felkínálni sporttáborokat és iskola a természetben programokat. Ezekbe a programokba, tevékenységekbe a diákok önként kapcsolódnak be.

## 2. CÉLOK, A TESTNEVELÉSTANTÁRGY KOMPETENCIÁINAK MEGVALÓSÍTÁSA

A gimnáziumi tantervben a testnevelés általános céljait a következő tartalmakra összpontosítva valósítjuk meg:

- egyénre szabott mozgásfejlesztés, speciális képességfejlesztés,
- széleskörű és változatos mozgástudás és ismeret,
- a testnevelés és sport hatása az érzelmi, értelmi nevelésre

### 2.1 Általános célok

- a személyiséget fejlesztő, gazdagító sportmozgások iránti pozitív attitűdök megerősítése;
- az iskolai stressz és feszültségek levezetése, kikapcsolódás és pihenés;
- az egészséges és harmonikus fejlődés kialakítása:
  - az egészséges életmód és életvitel kialakításának felelőssége a sporttevékenységek pozitív hatásainak, valamint a higiéniai szabályok és az egészséges táplálkozás fontosságának megértésével,
  - az egészséges önbizalom és a magabiztosság erősítése,
  - ösztönzés az együttműködésre, önmegerősítésre, az egészséges versenyszellem kialakítására, a sportszerűség szemléletének (fair play) kialakítására, a türelmességre, a másság elfogadására,
  - a helyes testtartás kialakítása és fenntartása, valamint a testalkat, testtömeg arányainak megteremtése,
  - a testnevelés és sport, a hasznos és aktív szabadidős tevékenységek iránti pozitív attitűdök kialakítása,
  - az önállóság fejlesztése, amely lehetővé teszi a diákok csatlakozását a szabadidős sporttevékenységekhez,
  - a kreativitás ösztönzése, fejlesztése;
- felelősségérzet kialakítása a természeti és a kulturális környezet értékei iránt:
  - a természeti és kulturális örökségek megismerése és tiszteletben tartása.

### 2.2 Kulcskompetenciák

A testnevelés során az egész életen át tartó tanúláshoz szükséges kulcskompetenciákat is fejlesztjük, amelyeket a Közös Európai Referenciakeret határoz meg:

- **anyanyelvi kommunikáció**

- **idegen nyelvi kommunikáció**

A diák anyanyelvén és idegen nyelven fejleszti a kommunikációs készségeit az egymással való kommunikáció, a másokkal való kapcsolattartás során. A megfelelő sportterminológia és a modern technológiák főbb applikációinak alkalmazásával tudása kiterjed a társadalmilag felelős nyelvhasználat tudatosítására.

- **matematikai kompetencia és alapismeretek a természettudományban és a technológiában**
- **digitális műveltség**

A diák a modern technológiai eszközök segítségével gyűjti, feldolgozza, magyarázza és értékeli a személyes eredményeket (pulzusmérők, számítógépes programok, világháló, testnevelési karton, tesztfeladatok, edzőkártyák használata...), és az alapvető matematikai funkciók megértésén alapuló mérőeszközöket használ, például grafikonok, statisztikák, képletek használata... Fejleszti a logikai és térbeli ábrázolás megértését és képességét.

- ***a tanulás tanulása***

Különböző tartalmakon keresztül a diák olyan mértékben gyarapítja az alapvető motoros gyakorlati készségeit és elméleti ismereteit, amelyekkel képes biztonságosan és felelősségteljesen, másoktól függetlenül és csoportban is gyakorolni. Személyes célok kitűzésével képes figyelemmel kísérni és fejleszteni saját mozgáskészségét, megérti az egészség fontosságát a karriertervezés szempontjából.

- ***szociális és állampolgári kompetenciák***

- ***kulturális tudatosság és kifejezőkészség***

A diák megérti a jó testi és lelki egészség jelentőségét, és megfelelő, praktikus ismereteket szerez arról, hogyan lehet rendszeres testmozgással és egészséges életmóddal ezt a szintet elérni és fenntartani. Az oktatási folyamat során végzett tevékenységek során megérti a különböző csoportokban, közösségekben és eltérő környezetben az általánosan elfogadott magatartási szabályok (kódexek) fontosságát. A mozgásos feladatok által más médiumok (zene) segítségével fejleszti saját kreativitását és mozgásának esztétikáját. Minden évszakban pozitív viszonyulást alakít ki a természethez, valamint a nemzeti sport- és kulturális örökséghez.

- ***kezdeményszórákészség és vállalkozói kompetencia***

A diák a testnevelést és sportot a szakmai, társadalmi és a magánéletben való sikeres, minőségi munka végzését lehetővé tevő tevékenységnek tekinti. Fejleszti az önbizalmát, az önálló kezdeményszórást és a felelősségvállalást a tudásért, amelyet saját tevékenysége és a kapcsolódó információk felhasználása révén alakít ki. Megismeri a sporttevékenységek végzésének lehetőségeit az iskolában, a társadalomban, a vakáció alatt; megismeri a sport jelentőségét a turizmusban, gazdaságban, egészségügyben (fizioterápia, rehabilitáció).



### 3. FEJLESZTÉSI CÉLOK, AZ OKTATÁSI FOLYAMAT GYAKORLATAI ÉS MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

A tanterv rögzíti az ismeretek két fogalomkörre való felosztását: az általános tudás, amely az általános műveltséghez szükséges ismereteket határozza meg, és minden diákra vonatkozik, ezért az **alapprogramban** ezekre az ismeretekre a testnevelő tanárnak nagyobb figyelemet kell fordítania, illetve a kiegészítő ismeretek, amelyeket a testnevelő tanár a **választható sportprogramban** tárgyal és mutat be, igazodva a diákok képességeihez és érdeklődéséhez.

A célok minden iskolai szakaszban négy csoportra oszthatók, hangsúlyozva:

- a testi fejlődés, mozgáskészségek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését,
- a testneveléshez és sporthoz kapcsolódó tudás elsajátítását és továbbfejlesztését,
- az elméleti tartalmak elsajátítását,
- a testnevelésben és sportban elért, megtapasztalt élményeket, sikereket, nézeteket, szokásokat.

#### 3.1 Célok – első és második osztály

##### TESTI FEJLŐDÉS, MOZGÁSKÉSZSÉGEK, KONDICIONÁLIS ÉS KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

A diákok:

- külön kijelölt gyakorlatokkal fejlesztik mozgáskészségüket (erő, gyorsaság, koordinált, összehangolt mozgás, mozgékonyaság, egyensúly, pontosság),
- fejlesztik a speciális képességeiket (aerob és anaerob állóképesség), legfőképp a hosszan tartó (kitartó) különféle mozgásos feladatokkal a természetben (futás, sífutás, túrázás, úszás, tájfutás...), pulzuszámolóval és egyéni programokkal,
- a kiválasztott gyakorlatokkal kialakítják a helyes testtartást és az arányos testalkatot,
- következetesen, rendszeresen figyelemmel kísérik saját mozgásteljesítményüket, eredményeiket, speciális képességeiket és testi adottságaikat, sajátosságaikat.

##### A TESTNEVELESHEZ ÉS SPORTHOZ KAPCSOLÓDÓ TUDÁS ELSAJÁTITÁSA ÉS TOVÁBBFEJLESZTÉSE

A diákok:

- tökéletesítik és fejlesztik az atlétika és gimnasztika alapelemeinek technikáját,
- elsajátítják a sportjátékok technikai és taktikai elemeit olyan szintig, amely lehetővé teszi a sikeres részvételt a különféle játékhelyzetekben,
- esztétikusan és harmonikusan zenei kísérettel elő tudnak adni különböző mozgásos gyakorlatokat,
- mozgással érzelmeiket és hangulatokat fejeznek ki,
- különböző tánc technikákat sajátítanak el,
- tökéletesítik az úszástechnikát,
- megismerik és elsajátítják az általuk választott sportnemeket.

## AZ ELMÉLETI TARTALMAK ELSAJÁTÍTÁSA

A diákok:

- megismerik a különböző sportmozgások hatásait az egészségre és a jó közérzetre, életvitelre,
- megértik az emberi szervezetben zajló folyamatokat és változásokat, reakciókat, amelyeket mozgásos cselekvések során a fizikai erő kifejtés idéz elő,
- megismerik a kondicionális, fizikai állapot fontosságát és fejlesztésének eszközeit,
- megértik a sportbalesetek megelőzésének szabályait, a biztonságot szolgáló alapelveket,
- megismerik a sport megelőző (preventív) szerepét a különböző káros szenvedélyek (függőség) leküzdésében,
- megismerik az iskolai és a környékbeli sporttevékenységekbe való bekapcsolódás lehetőségeit,
- megismerik a leggyakoribb sportsérüléseket, az elsősegélynyújtási eljárásokat, a gyógymódokat és a megfelelő megelőzést.

## A TESTNEVELESBEN ES A SPORTBAN MEGTAPASZTALT ELMENYEK, ELERT SIKEREK, KIALAKULT NÉZETEK, SZOKÁSOK

A diákok:

- felelősségteljesen viselkednek az egészségük érdekében, egészségtudatos magatartást alakítanak ki (rendszeres sporttevékenység az iskolában és szabadidőben, egészséges táplálkozás, a káros szokások kerülése),
- a természetben végzett különböző, hosszabbideig tartó aerob mozgásfeladatokkal (futás, sífutás, túrázás, úszás, tájfutás...) fejlesztik az állóképességüket,
- folyamatosan ellenőrzik kondicionális felkészültségüket és testsúlyukat,
- ösztönzik a kölcsönös együttműködést, a sportszerű versengést és a másság elfogadását,
- a természet és a környezet iránt megfelelő attitűdöt alakítanak ki,
- tiszteletben tartják a sportszerűség (fair play) elvét,
- megtapasztalják a sportedzések élettani, komplex hatásait.

## 3.2 Célok – harmadik és negyedik osztály

### TESTI FEJLŐDÉS, MOZGÁSKESZSÉGEK, KONDICIONALIS ES KOORDINACIOS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

A diákok:

- fejlesztik mozgáskészségüket,
- képesek önállóan kiválasztani a mozgékonyt fejlesztő gyakorlatokat és meghatározni a terhelés intenzitását a kondicionális és koordinációs képességek (erő, mozgékonyt, gyorsaság, mozgáskoordináció, egyensúly, pontosság) fejlesztéséhez; képesek saját motoros képességeik szintjét megítélni, figyelemmel kísélni és értékelni,
- képesek önállóan kiválasztani a mozgékonyt fejlesztő gyakorlatokat és meghatározni a terhelés intenzitását a funkcionális képességek (aerob és anaerob teherbírást) fejlesztéséhez; képesek saját funkcionális képességeik szintjét megítélni, figyelemmel kísélni és értékelni,

- képesek önállóan kiválasztani a mozgékonyt fejlesztő gyakorlatokat: a helyes testtartás megőrzését és fejlesztését, valamint az arányos testalkat kialakítását elősegítő gyakorlatokkal; figyelemmel kísérik és értékelik saját testi tulajdonságaikat,
- a hosszan tartó változatos aerob feladatvégzés során fejlesztik az aerob állóképességüket, ahol a hangsúly az egyéni teherbíráson, teljesítményen van,
- figyelemmel kísérik a saját kondicionális felkészültségük szintjét.

## **A TESTNEVELÉSHEZ ÉS SPORTHOZ KAPCSOLÓDÓ TUDÁS ELSAJÁTÍTÁSA ÉS TOVÁBBFEJLESZTÉSE**

A diákok:

- gyakorolják és bővítik az alapprogramban szerzett ismereteiket,
- kreatívan össze tudják kapcsolni az igényesebb, összetettebb mozgásos feladatokat,
- megfelelő taktikai megoldásokat választanak különböző játékhelyzetekben, szituációkban
- megismerik, elsajátítják és gyakorolják az általuk kiválasztott sportágakat.

## **AZ ELMÉLETI TARTALMAK ELSAJÁTÍTÁSA**

A diákok:

- megértik a sport emberi szervezetre gyakorolt hatását fiziológiai, pszichológiai és szociológiai szempontból,
- megismerik és megértik a mozgás- és fizikai fejlődés rendszeres megfigyelésének és ellenőrzésének fontosságát,
- megismerkednek az állóképesség, a mozgékonyt, az erő és a gyorsaság fejlesztésének különféle eszközeivel és módszereivel,
- megismerkednek a sportedzés tervezésének alapelveivel.
- megismerik a sport kockázati tényezőit és a sporttevékenységek módjait.

## **A TESTNEVELÉSBEN ÉS A SPORTBAN MEGTAPASZTALT ELMENYEK, ELERT SIKEREK, KIALAKULT NÉZETEK, SZOKÁSOK**

- felelősségteljesen viselkednek az egészségük érdekében, egészségtudatos magatartást alakítanak ki (rendszeres sporttevékenység az iskolában és szabadidőben, higiénia, egészséges táplálkozás, a káros szokások kerülése),
- fejlesztik önállóságukat a különböző mozgásos feladatok kiválasztásában és végrehajtásában,
- ösztönzik a kölcsönös együttműködést és a másság elfogadását,
- folyamatosan ellenőrzik kondicionális felkészültségüket és testsúlyukat,
- a természet és a környezet iránt megfelelő attitűdöt alakítanak ki,
- tiszteletben tartják a sportszerűség (fair play) elvét,
- megtapasztalják a sportedzés komplex hatásmechanizmusát.

### 3.3 AZ OKTATÁSI FOLYAMAT ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI TARTALMAI

#### A./ Alapprogram

##### 3.3.1 Általános kondicionális felkészültség

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Gyakorlatok a robbanékony és ismétlődő erő, a gyorsaság, a mozgáskoordináció, a mozgékonyág és az állóképesség fejlesztésére, tökéletesítésére; a testi adottságok, a funkcionális és mozgáskészségek, valamint -képességek vizsgálata és mérése.	A sportolás alaptörvényei; különböző korszerű kondicionáló edzésprogramok; a testi adottságok, a funkcionális és mozgáskészségek, valamint -képességek ellenőrzése, az eredmények értékelése.  Korreláció a biológiával és informatikával.

##### 3.3.2 Atlétika

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Gyakorlatok a futótechnika tökéletesítésére, rajtformák, sprint, hosszabb távú futás a természetben kényelmes lassú futás tempójában, váltóbot átadása, átvétele; távolugrás, magasugrás; dobások.	Különböző mozgáskészségek, -képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával és gyakorló eszközeinek segítségével; önértékelés az atlétikai motoros képességek haladásáról.  Korreláció a biológiával, kémiával, fizikával és informatikával.

##### 3.3.3 Gimnasztika ritmikus feladatvégzéssel, ütemtartással

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Gimnasztikai gyakorlatsorok; akrobatikus elemek; kisebb trambulinról való ugrások; függés- és támaszgyakorlatok; különböző tornaszerek átugrása; egyensúlyi elemek; ritmikus elemek kiegészítő sporteszközök nélkül és sporteszközökkel (lányok); a tánc és az akrobatikus elemek összekapcsolása.	A helyesen végzett gimnasztikai gyakorlatok hatása és jelentősége; a mozgás esztétikuma, szépsége.  Korreláció a zenével, biológiával és fizikával.

### 3.3.4 Tánc

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Táncmozgások különböző ritmusban és tempóban; társastáncok; népszerű táncműfajok, aerobik.	A tánc szociológiai, pszichológiai és kulturális szempontból; a tánc mint multimédiás jelenség.  Korreláció a zenével, pszichológiával, szociológiával.

### **SPORTJÁTÉKOK (kosárlabda, röplabda, labdarúgás, kézilabda) – a tanár legalább két sportjátékot választ**

#### 3.3.5 Kosárlabda

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Labdaátadások és -átvételek különböző játékhelyzetekben, labdavezetés, megállás, fordulás - sarkazás, elszakadás, befutás és keresztezés; kosárra dobás; különböző védekező és támadó taktikai játékvariációk egy kosárra 3-3 ellen és két kosárra 5-5 ellen.	A védekezés és a támadás elméleti alapjai, szabályok és játékvezetői karjelzések (döntések és ítéletek).  Korreláció a szlovén nyelvvel, fizikával, pszichológiával, szociológiával.

#### 3.3.6 Röplabda

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Különböző ütőérintések és átadások; alsó és felső egyenes nyitás; nyitásfogadás; támadó leütés; egyes és kettes sánc; könnyebb játékvariációk; játék 6-0 ellen.	A védekezés és a támadás elméleti alapjai, szabályok és játékvezetői karjelzések (döntések és ítéletek).  Korreláció a szlovén nyelvvel, fizikával, pszichológiával, szociológiával.

### 3.3.7 Labdarúgás

<b>GYAKORLATI TARTALMAK</b>	<b>ELMÉLETI TARTALMAK</b>
Labdaátadások és -átvételek; labdavezetés; kapura lövés; technikák emberfogásra és szerelésekre; különböző játékok a technikai és taktikai elemek tökéletesítésére; kispályás labdarúgás – játék.	A védekezés és a támadás elméleti alapjai, szabályok és játékvezetői karjelzések (döntések és ítéletek).  Korreláció a szlovén nyelvvel, fizikával, pszichológiával, szociológiával.

### 3.3.8 Kézilabda

<b>GYAKORLATI TARTALMAK</b>	<b>ELMÉLETI TARTALMAK</b>
Labdaátadások, elkapás és a labda felvétele a földről; labdavezetés; kapura lövés; emberfogásos védekezési technikák; az emberfogásos és a zóna-(terület-) védekezés alapjai; támadó taktika a területvédekezés ellen; területvédekezési rendszerek - zárt területvédekezés és felállítás 6-0 ellen.	A védekezés és a támadás elméleti alapjai, szabályok és játékvezetői karjelzések (döntések és ítéletek).  Korreláció a szlovén nyelvvel, fizikával, pszichológiával, szociológiával.

### 3.3.9 Úszás és egyéb vízzel kapcsolatos tevékenységek (azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak)

<b>GYAKORLATI TARTALMAK</b>	<b>ELMÉLETI TARTALMAK</b>
Az úszómozgások általános alaptechnikája (két úszásnem); vízbiztos kitartó úszás hosszabb időtartamban; átfordulás háton fekvésbe, víz alá merülés (szabad, nyílt vizekben is), vízbeugrások és vízbejutási lehetőségek.	A kimerültség veszélye a vízben, a szabad (nyílt vízi) víz alá merülés veszélyei, a mentés és az elsősegélynyújtás alapjai és egyszerűbb technikái, viselkedés és higiénia az uszodában.  Korreláció a biológiával, kémiával és fizikával.

*Az iskola köteles úszótanfolyamot szervezni az úszni nem tudó diákok számára.*

### 3.3.10 Síelés és egyéb téli tevékenységek (azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak)

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
A síelőiskola elemei, síelés gondozott, kijelölt sípályákon, a sífutás alapjai, korcsolyázás.	Előírások és szabályok a sípályákon és korcsolyapályákon, biztonsági előírások, felszerelés és ruházat.

### 3.3.11 Túrázás

GYAKORLATI TARTALMAK	ELMÉLETI TARTALMAK
Évente legalább egy hosszabb távú gyalogtúra középhegységben, könnyebb vagy közepesen nehéz útvonalakon magashegységben, lehetőség szerint valamelyik bejelölt csatlakozó útvonal egy részén; téri orientációs (tájfutó) túra a térkép, iránytű és irányszög használatával.	A természethez való felelősségteljes, kulturált viszonyulás; hegymászás mint a szlovén nemzeti identitás része; gyaloglási technika, túrataktika, tájékozódás a természetben; veszélyek a hegyekben és teendők az esetleges balesetek esetén, biztonságos felszerelés, ruházat.  Korreláció a földrajzzal, biológiával és képzőművészettel.

## B. / Választható sportprogramok

A program célja: közelebb hozni a testnevelést és sportot a diákok igényeihez, érdeklődési körükhöz és vágyaikhoz, emellett biztosítani számukra az új sportágak megismerését és hangsúlyozni a sport szórakoztató, élményszerző jellegét. A program tartalmazhatja az alapprogram sportágait (atlétika, gimnasztika, tánc, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, kézilabda, úszás, túrázás, sífutás, korcsolyázás), de tartalmazhat más, alternatív sportmozgásokat is, amelyeket az iskola kínál fel a tanulóknak (futás a természetben, fitness, aerobik, relaxáció, jóga, asztalitenisz, tollaslabda, tenisz, küzdősportok, gyephoki, gördeszkázás, falmászás műfalon...).

A programban a diákok igényesebb, összetettebb sportmozgásokat is végezhetnek, amelyekkel fejleszthetik saját speciális képességüket és tökéletesíthetik sporttudásukat, ismereteiket.

## **GYAKORLATI TARTALMAK**

A választott sportágak keretében az alapprogram tartalmainak bővítése és tökéletesítése; a választott sportágak megismerése, gyakorlása és elsajátítása, a kiegészítő sportismeretek tökéletesítése és a speciális képességek fejlesztése. Elemi relaxációs és jógatechnikák.

## **ELMÉLETI TARTALMAK**

A választott sportág alapvető sajátosságai (szabályok, technika, taktika, edzéstervezés, terhelés, felszerelés), a választott sportág jelentősége a minőségi szabadidős és kikapcsolódási, rekreációs tevékenységek folytatásában.



## **4. ELVÁRT ALAPKÖVETELMÉNYEK, TELJESÍTMÉNY- ÉS TUDÁSSZINT**

A diákok a gimnáziumi tanulmányok végére a következő teljesítmény- és tudásszintet érik el:

### **A. Alapprogram**

#### **ÁLTALÁNOS KONDICIONÁLIS ÉS KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK**

A diákok a mozgások kivitelezéséhez szükséges speciális képességeket olyan szinten fejlesztik, illetve tartják fenn, hogy azzal lehetővé teszik a harmonikus testi fejlődést, és hozzájárulnak a mozgásformák végrehajtásának hatékonyságához. Megtanulják figyelemmel kísérni saját mozgáskészségeiket és speciális képességeiket, valamint megtanulják kiválasztani a készségek és képességek tökéletesítéséhez szükséges formagyakorlatokat.

#### **ATLÉTIKA**

A diákok a készségeikhez, egyéni képességeikhez mérten megállás nélkül a lassú futás tempójában fussanak le hosszabb távot. A diákok a sprintfutásokban, távolugrásban nekifutással (lendületszerzés), magasugrásban és dobásokban tökéletesítik a technikájukat, valamint szinten tartják az elért eredményeiket és javítják, növelik teljesítményüket.

#### **GIMNASZTIKA RITMIKUS FELADATVÉGZÉSSEL, ÜTEMTARTÁSSAL**

A diákok a saját igényeik és képességeik szerint önállóan választanak és állítanak össze gimnasztikai gyakorlatsort;

Különböző akrobatikus, ritmikai és táncos elemeket kapcsolnak össze zenei kísérettel.

#### **TÁNC**

A diákok olyan szinten ismerik a társastáncok alapjait, hogy felszabadultan táncolnak. Jártasságot szereznek az aerobik alapprogramjaiban.

#### **KOSÁRLABDA**

A diákok olyan szinten ismerik a védekezési és támadási technikák elemeit és taktikai kombinációit, hogy egy vagy két kosárra eredményesen tudnak játszani. Közreműködnek az osztályok közötti vagy iskolai versenyek szervezésében és a mérkőzéseken a játékvezetésben.

#### **RÖPLABDA**

A diákok olyan szinten ismerik a technikai elemeket és a taktikai kombinációkat, hogy az lehetővé teszi számukra a dinamikus játék helyzetek összekötését és a játékot 6-0 elleni, valamint a fokozatos átállást az 5-1 elleni és 4-2 elleni játékokra. Közreműködnek az osztályok közötti vagy iskolai versenyek szervezésében és a mérkőzéseken a játékvezetésben.

#### **LABDARÚGÁS**

A diák olyan szinten ismeri a technikai elemeket és a taktikai kombinációkat, hogy az lehetővé teszi számára a dinamikus játék helyzetek összekötését és a felszabadult kispályás labdarúgást. A diák közreműködik az osztályok közötti vagy iskolai versenyek szervezésében és a mérkőzéseken a játékvezetésben.

## KÉZILABDA

A diákok olyan szinten ismerik a technikai elemeket és taktikai kombinációkat, hogy az lehetővé teszi számukra a dinamikus játékhelyzetek összekötését és az egyéni vagy zónavédekezés elleni támadó játékot. A diákok közreműködnek az osztályok közötti vagy iskolai versenyek szervezésében és a mérkőzéseken a játékvezetésben.

ÚSZÁS ÉS EGYÉB, VÍZZEL KAPCSOLATOS TEVÉKENYSÉGEK (azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak)

A diákok elsajátítják legalább egy úszásnem alapszabályait; képesek 10 percig vízbiztosan úszni megállás nélkül.

SÍELÉS ÉS EGYÉB TÉLI TEVÉKENYSÉGEK (azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak)

A diákok biztonságosan síelnek kijelölt, rendezett sítályán; hosszabb túrát tesznek meg sítutó lécen; biztonságosan korcsolyáznak.

## TÚRÁZÁS

A diákok ismerik a biztonságos hegymászás szabályait, és képesek tájékozódni térkép, iránytű, valamint irányszög segítségével.

## **B. Választható sportprogramok**

A diákok különféle sportismereteket sajátítanak el és fejlesztenek olyan szintre, ami lehetővé teszi számukra az iskolai és azon kívüli sporttevékenységekbe való bekapcsolódást, valamint ezekkel a sportágakkal, sportmozgásokkal kapcsolatos foglalkozást a későbbiekben is.

A diákok különféle fizikai erőfeszítést igénylő tevékenységekből megfelelő tudást, ismereteket szereznek a saját testi képességeik fejlesztéséhez, és jártasak a relaxáció, pihenés, regeneráció alapszabályában.

A diákok a megszerzett ismereteik továbbfejlesztésével, azok magasabb szintre emelésével (igényesebb motoros készségek és képességek) a kiválasztott sportágban kiegészítik ismereteiket, amelyek a hatékonyabb felkészülést teszik lehetővé számukra.

## 5. TANTÁRGYAK KÖZÖTTI KAPCSOLATOK

A testnevelés integrálása más tantárgyak tartalmába (biológia, kémia, fizika, pszichológia, szociológia, földrajz, történelem, szlovén nyelv, művészet, informatika) jelentős mértékben hozzájárul a sportnak és annak összetett hatásmechanizmusának teljeskörű megértéséhez. Kapcsolatot teremt a keresztantervi témákkal (egészségneveléssel, a környezeti szempontból fenntartható fejlesztéssel, a kulturális neveléssel, az állampolgári neveléssel és etikával, az információs-kommunikációs technológiával (IKT), a könyvtári információs ismeretekkel, a pályaválasztási tanácsadással).

Azok a tartalmak vannak feltüntetve, amelyek a tantárgyközi és keresztantervi kapcsolatok keretében kivitelezhetők: a csoportok (csapatok) oktatásában, sportnapokon, a projektek, a projektnapok és a projekthetek keretében, a szakköri tevékenységek részeként, a választható sporttevékenységekben stb. A közös célok és tartalmak teljesítése során kötelező az iskolai szintű tervezés és a különböző tantárgyakat tanító tanárok közötti együttműködés.

ÁLTALÁNOS TARTALMAK	ELMÉLETI	JAVASOLT TANTÁRGYKÖZI KAPCSOLATOK	JAVASOLT KERESZTTANTERVI KAPCSOLATOK
<p><b>Sport és egészség</b> Az egészség fogalma, a sport szerepe az egészséges fejlődésben és az egészség fenntartásában; a napi rendszeres testmozgás, a külső megjelenés, a higiénia, a táplálkozás, a lazítás és regeneráció fontossága; a sérülések megelőzése a sport szerepének ismeretével és a rehabilitáció.</p>		<p>biológia, pszichológia, szociológia</p>	<p>egészségnevelés, környezeti nevelés, szakmai orientáció</p>
<p><b>A sport mint a szocializáció eszköze és a személyes identitás fejlődését irányító eszköz.</b> Felelősségteljes egymás közti kapcsolatok, szocializáció és személyes szabadság, társalgás, szabadidő, reszocializáció, bizonyítás.</p>		<p>szociológia, pszichológia</p>	<p>könyvtári információs ismeretek, állampolgári kultúra, környezeti nevelés</p>
<p><b>Az emberi test működése nyugalmi állapotban és mozgásban</b> A mechanika és a biomechanika</p>		<p>fizika, kémia biológia,</p>	<p>információs-kommunikációs technológia (IKT), egészségnevelés</p>

<p>alapfogalmi.</p> <p><b>A mozgáskészségek és speciális képességek azonosítása és nyomon követése</b></p> <p>A mozgásszabályozás szervei, a szív- és érrendszer, valamint az idegrendszer működése</p>	<p>biológia, kémia, informatika</p>	<p>IKT, egészségnevelés, szakmai orientáció</p>
<p><b>A gimnáziumi program sportjainak alapvető jellemzői</b></p> <p>Bemutatás, terminológia, technika, taktika, szabályok, felszerelés.</p>	<p>szlovén nyelv</p>	<p>IKT, egészségnevelés, környezeti nevelés, szakmai orientáció</p>
<p><b>A sportedzés alapelvei</b></p> <p>A gyakorlatok tervezése.</p>	<p>biológia, fizika</p>	<p>könyvtári ismeretek, információs állampolgári kultúra, környezeti nevelés, szakmai orientáció</p>
<p><b>A mai modern életvitel kockázati tényezőinek a megelőzése sportolás révén</b></p> <p>Mozgáshiány, stressz, alkohol, nikotin, kábítószer, túlsúly és a sport szerepe.</p>	<p>biológia, kémia, pszichológia, szociológia</p>	<p>egészségnevelés, állampolgári kultúra</p>
<p><b>Ökológiai kérdések, a természeti és kulturális örökség megőrzése</b></p>	<p>biológia, szociológia, képzőművészet, zene, szlovén nyelv, idegen nyelv, történelem és földrajz</p>	<p>egészségnevelés, környezeti nevelés, állampolgári kultúra</p>
<p><b>A modern kori sport dilemmái</b></p> <p>Agresszivitás és versengés, konfliktuskezelés, a sportszerű viselkedés szellemének kialakítása (fair play), felelősségteljes feladatvállalás, az egyén szerepe a csoportban, vezetői magatartás, sztárság.</p>	<p>pszichológia és szociológia</p>	<p>egészségnevelés, állampolgári kultúra</p>

## 6. MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

### **Közreműködés a testnevelésórákon**

A testnevelésórákon való részvétel minden diák számára kötelező. Csúpan azok mentesülnek alóla, akik számára ez egészségügyi okok miatt nem engedélyezett.

Az oktatási jogszabályok szerint a diákok mentesülhetnek egyes testnevelési mozgásformákban való részvétel alól. A szakorvosi döntés alapján a diákok részben vagy egészben, rövidebb vagy hosszabb ideig felmenthetők a feladatvégzés alól. Ha a diákok részben fel vannak mentve a testnevelés alól, a testnevelő tanár köteles az egyén egészségügyi állapotának megfelelően és az orvosi utasításokkal összhangban személyre szabni a feladatokat. A testmozgás és a sport ezekben az esetekben fontos tényező lehet a kinesztézia (mozgásérzékelés) és a rehabilitáció szempontjából.

### **A sajátos nevelési igényű diákok**

A gimnáziumi programba sajátos nevelési igényű diákok is bekapcsolódnak. Az oktatási jogszabály értelmében az iskola köteles a sajátos nevelési igényű diákok számára személyre szabottan, megfelelően módosítani a tanítást és biztosítani a kiegészítő szakmai segítségnyújtást.

### **Az alapprogram és a szabadon választható sportok programjának szervezése**

A testnevelés kötelező része az **alapprogramra és a szabadon választható sportprogramra** oszlik. A választható sportok programjának óratervezése az iskolák feladata, viszont az órák ütemezése a tudatos és a megszakítás nélküli testnevelési folyamat elérésére irányuljon. Ha az iskola rendelkezik megfelelő tárgyi feltételekkel (infrastruktúra), lehetőségekkel, javasoljuk, hogy a testnevelés normál programja heti három alkalommal egy-egy órában szerepeljen az órarendben.

A tanulócsoporthok létszámainak normatívái az alapprogramban és a szabadon választható programban azonosak.

A testnevelő tanár a felajánlott négy sportjáték közül legalább kettőt választ ki. Az úszást és a vízi tevékenységeket, valamint a síelést és egyéb téli tevékenységet az iskola abban az esetben bonyolítja le, ha rendelkezik megfelelő feltételekkel, illetve ezek a tartalmak a kötelezően választható sportprogramok keretében kerülnek megvalósításra. Az iskola köteles úszótanfolyamot szervezni az összes úszni nem tudó diák számára.

Az oktatási jogszabályok értelmében az iskola nyilvántartást vezet a diákok mozgáskészségeinek és -képességeinek megfelelő morfológiai (testi) jellemzői adatairól, amit minden évben a **testnevelési adatlapon** rögzít. Az iskola azon diákok adatait, akik írásbeli beleegyezésüket adták, központilag feldolgozza és értékeli. Az összegyűjtött adatok elemzése, figyelemmel kísérése és értékelése által a testnevelő tanár fontos adatokhoz jut, amelyek alapul szolgálnak a testnevelés további fejlesztési stratégiája alakításában, ugyanakkor a diákok is megismerik ezáltal saját egyéni készségeiket, képességeiket és testi jellemzőket, valamint összehasonlítják saját eredményüket a társaik eredményeivel. Az adatgyűjtés és -értékelés módszere Szlovénia egész területén egységes és a Športnovozgojni

karton (Ministrstvo za šolstvo in šport – Oktatási és Sportminisztérium, 1996.) című dokumentum tartalmazza.

**A szabadon választható sportok programját** úgy kell megtervezni, hogy vegye figyelembe a diákok érdeklődését, kéréseit és kívánságait, ugyanakkor tegye lehetővé a homogén csoportok kialakítását. Mindkettő a magasabb szintű minőségi munkát, valamint a sportedzések személyre szabott intenzitását és mértékét biztosítja. Az első és a második évfolyamban a választható sportok programra tervezett órák száma évente 35, a harmadik és a negyedik évfolyamban pedig évente 70 óra.

A testnevelő tanárok minden egyes iskola sajátos tárgyi lehetőségeivel összhangban tervezik és valósítják meg a szabadon választható sportok programját, figyelembe véve az egyén és az egyes csoportok igényeit. A munkavégzés optimális módja az, amikor a szabadon választható program a normál, rendes tanítás keretében zajlik. Az oktatási folyamatot egyidejűleg több pedagógus vezeti, a diákok pedig több, érdeklődésük szerinti csoportban dolgoznak. Ebben az esetben a testnevelésóra több osztályban azonos időben is folyhat. Ahol ezek a feltételek nem adóttak, legyen a kínálat összhangban az iskola lehetőségeivel. Minden esetben az iskolának azonos időben legalább három olyan programot kell kínálnia, amelyeket egy egész tanévben rövidebb ideig (pl. három hónapig) vagy több évben is megvalósít. Kivételt jelentenek a szervezett hegyi túrák, úszótanfolyamok és azon tevékenységek, amelyek csupán tömbösített formában végezhetők. Az iskola a program felkínálásakor részesítse előnyben azokat a tevékenységeket, amelyekhez biztosítottak a tárgyi és a személyi feltételek, valamint azokat, amelyek a résztvevőktől nem igényelnek külön anyagi forrásokat, és amelyekkel a diákok a szabadidejükben is foglalkozhatnak.

A választható sportok program egyes tartalmaival kapcsolatban a nemek szerinti felosztást a tanár saját szakmai megfontolása alapján dönti el.

### **Sportnapok, sportdélutánok, Iskola a természetben és tanfolyamok a kötelezően választható tartalmak keretében**

#### **Sportnapok**

Az iskola minden évfolyamban több sportnapot szervez, minden egyes sportnap időtartama legalább öt óra legyen. Az első három évfolyamban kettő, az utolsó évfolyamban egy sportnap minden diák számára kötelező. A kötelezően választható tantárgyak keretében a diákok szabad választása alapján az iskola minden évfolyamban további három sportnapot kínálhat. Ezen sportnapokon való részvétel a diákok számára önkéntes. Tartalmi vonatkozásban és az élményszerzés szempontjából a sportnapok legyenek ötletgazdagok, vidámak, sokszínűek. Mindenképpen kapcsolódjanak más tantárgyakhoz, és egyenletesen legyenek elosztva a tanév során.

A sportnapokat nagyjából a szabadban, a természetben szükséges lebonyolítani. Legalább egy sportnap a túrázás jegyében teljen, a másodikra a téli időszakban kerüljön sor (síelés és egyéb téli tevékenységek). A sportnapok egyikén a diákok vegyenek részt oxigénben gazdag (aerob), természetben zajló tevékenységben, ismerkedjenek meg új sportokkal, vagy olyan mozgásformákkal foglalkozzanak, amelyeket a rendszeres testnevelésórai keretek között nem lehet kivitelezni (úszás, kerékpározás, tájfutás, evezés, íjászat, squash...). A sportnapok kapcsolódjanak kulturális, természeti vagy környezetvédelmi

témákhoz (természeti és kulturális örökség megőrzése, ökológiai kérdések megismerése). Az iskola határozza meg, hogy mely sportnapok kötelezőek a diákok számára.

A sportnapokon a diákok érdeklődésétől, képességeitől, a környezet lehetőségeitől és az időjárás viszonyoktól függően többféle tevékenység is kínálható. Fontos, hogy a sportnapokon minden diák aktívan vegyen részt, a sportnap kellemes élmény maradjon számukra.

### **Sportdélutánok**

Ajánlott, hogy a testnevelő tanárok arra ösztönözzék a diákokat, hogy havonta egyszer sporteseményeket vagy versenyekkel egybekötött sportdélutánt szervezzenek. A részvételről a diákok önként döntenek.

### **Iskola a természetben és tanfolyamok a kötelezően választható tartalmak keretében**

A kötelezően választható tartalmak keretében az iskola köteles a diákoknak felkínálni az Iskola a természetben programot. A sporttartalmak szerves részét képezik a természetben lebonyolított összes integrált tanítási formának. A program megvalósítására akkor kerül sor, ha a jelentkezők száma a csoportok kialakítására vonatkozó normák szerint elegendő. A diákok ezekbe a programokba önként kapcsolódnak be.

Az Iskola a természetben és a sporttáborok az integrált tanítási folyamat részét képezik, és az iskolán kívül zajlanak. Az Iskola a természetben kiváló lehetőség a csoport tagjainak egymás közti kapcsolataiban a pozitív attitűdök kialakítására, emellett lehetőséget biztosít egymás jobb megismerésére és másfajta együttműködésre a tanár és a diák között. Ilyenkor a sport, a természettudomány, a társadalomtudomány, a zene vagy a képzőművészet tartalmi fonódnak össze. A sporttevékenység mellett az egyik alapvető cél a természeti és a kulturális örökség iránti érzelmi, kulturális és felelősségteljes attitűd kialakítása.

Az iskola különféle sporttevékenységekhez kapcsolható tanfolyamokat is felkínálhat (tánc, tenisz, síelés, hódesházás, mászás, aerobik) a diákoknak. A diákok önként csatlakoznak a tanfolyamokhoz.

### **Választható sporttevékenységek (szakkörök) és iskolai sportversenyek**

Az iskolán belül sportegyesület is működhet különféle választható sporttevékenységek kínálatával. Az iskola ezzel ösztönzi a diákok rendszeres sporttevékenységét és gazdagítja szabadidő-eltöltési lehetőségeiket.

Az iskola különféle sportversenyeket szervezhet. Ezek a testnevelés és a szakköri tevékenységek szerves részét és továbbfejlesztését képezik. A sportversenyek akkor érik el céljukat, ha teljes egészében figyelembe veszik a fizikai, szociális és pedagógiai elveket. A diákok tudatosan készüljenek a versenyre, a legfontosabb célkitűzések legyenek: a sportszerű játék (fair play), az ellenfél tiszteletben tartása és a tisztelettudó magatartás a sporteseményen.

### **Sportolói sztátusz**

Az iskola az ígéretes és tehetséges sportolóknak megfelelően segít, és a hatályban lévő jogszabályokkal összhangban személyre szabottan állítja össze a nevelési-oktatási program elvárásait.

## **A diákok teljesítménye és motivációja**

A tanterv egyik alapvető célkitűzése minden diák számára biztosítani a teljesítmények elérésének a lehetőségét és a diákok ehhez szükséges motivációját. Ezt a kiindulópontot szem előtt tartva a testnevelő tanárnak figyelembe kell vennie a diákok másságát. Célja legyen minden diák fejlődése, haladása.

A testnevelés tantárgyban az oktatás érzelmi, értelmi, társadalmi és magatartási szempontjai kapcsolódnak össze. A tanár úgy választja meg a célokat, tartalmakat, módszereket és formákat, hogy a diákok számára kellemes és játékos légkört biztosítson, ezek együttesen az egyéb komplex célok figyelembevételével lehetővé teszik a diákok számára, hogy az állandó iskolai munkatempó feszültségeit levezessék, felszabadultan viselkedjenek és lazítsanak. A játék a testnevelés kötelező eleme marad a diák fejlődésének minden időszakában. A testnevelő tanár tevékenységeinek a sport iránti pozitív hozzáállást kell úgy támogatnia, hogy az oktató-nevelő munkája járuljon hozzá a pozitív önkép, önértékelés és az osztálytársakkal való barátságos viszony kialakításához.

A testnevelő tanár a motivációt a tartalmak és a folyamatok megfelelő megválasztásával, különösen az ösztönzéssel és az előrehaladás értékelésével növelheti. A diákok személyes céljai eltérnek egymástól, a különbözőségek az egyéni képességek alapján alakulnak ki. Az egyéni céloknak olyanoknak kell lenniük, hogy a diákok el tudják őket érni (realitás). Fontos szempont, hogy nem szabad csak a győzelemre és a vesztesre, valamint az egymás közti versenyzésre összpontosítani. A személyes célok megfogalmazásakor a tanár a diák testi adottságainak, fizikai tulajdonságainak és mozgásképességének rendszeres ellenőrzésére támaszkodik.

A teljesítmény elérése és a motiváció biztosítása során a testnevelő tanár külön figyelmet fordítson az átlagostól eltérő mozgásképességű (alacsonyabb szintű) és ezzel összefüggésben gyengébb mozgáshatékonyságú diákokra. Ezek a diákok sok mozgást, pozitív ösztönzést, testre szabott feladatokat és eltérő intenzitást igényelnek.

A testnevelő tanár vegye figyelembe a lányok és a fiúk eltérő motivációs szempontjait is. A lányoknak több tánc tartalmat és ritmikai elemet kínáljon fel, hiszen ezek lehetővé teszik számukra érzéseik, érzelmeik, hangulatuk kifejezését, valamint a zene kíséretében a mozgás harmóniájának megtapasztalását. Ajánlott, hogy az alapprogramban a női testnevelőtanárok a lányokat, a férfiak pedig a fiúkat tanítsák.

## **Célok és tartalmak**

A célok több csoportra oszlanak, ezek a következő kérdésekre válaszolnak: milyen mozgáskészségeket fejlesszenek a diákok, milyen gyakorlati és elméleti ismereteket sajátítsanak el, valamint milyen álláspontot, szokásokat és magatartásformákat alakítsanak ki. A célok kétszer két éves időszakból állnak. A módszertani szabadság elve a tanár számára jelentős autonómiát biztosít, ugyanakkor megköveteli a szakmai felelősségvállalást a tartalmak megfelelő (célszerű és specifikus) megválasztására. Ezek kivitelezésére figyelembe kell venni a meghatározott célokat, a csoport sajátosságait, a csoportot alkotó egyének ismérveit, az iskola és az adott települések sajátosságait, valamint a program egyéb kivitelezési lehetőségeit is.



Az egyes sportágak tartalma és elméleti tájékoztatója mind a négy évfolyamra meg van határozva. A tanár az elméleti tartalmat a gyakorlatok közben mutatja be.

Az az iskola, amely az úszás meghatározott tartalmait nem tudja megvalósítani a rendes tanítás alatt, azt a sportnapok vagy tanfolyam megszervezésével bonyolíthatja le. Ugyanígy valósíthatja meg a gyalogtúra, a hegymászás, a síelés és más téli sporttevékenységek programjait is.

### **Várt teljesítmények, eredmények**

Különböző saját kezdeményezésű tevékenységi formákkal, sporttevékenységekkel ismereteket szerezni az egészség és az egészséges életmód értékeiről.

Az elvárt tudásszint a tantervben sportáganként külön meg van határozva. A tartalma a sportágak alapjait tünteti fel, amit a diákok igyekeznek elsajátítani. Mivel elkerülhetetlen, hogy egyes diákok többet és gyorsabban tanulnak, mint mások, ezért hatékonyabbak lesznek bizonyos mozgásos feladatok végrehajtásában – a tanárnak az egyének saját képességeihez kell igazítania a tartalmakat és a követelményeket. Kiindulva abból, hogy a tudás szintje nem minden diák esetében azonos, a tanárnak a differenciálás és az individualizálás elvének értelmében az ismereteket a diákok egyéni képességeihez kell igazítania.

A diák a tanulmányai végére megfelelő elméleti tudást szerez, amely lehetővé teszi számára a testi edzettségének objektív felmérését, a számára megfelelő testmozgás önálló kiválasztását és ösztönzést az egészséges életmódra.

### **A diákok biztonságának védelme**

A testnevelés során különös figyelmet kell fordítani a biztonságra, a balesetek megelőzésére. A testnevelő tanár a következő instrukciókat, előírásokat követi:

- a létszámhoz igazodó normatívák betartása (a feladatot végző csoport nagysága, speciális normatívák az úszás, a síelés, a túrázás és kerékpározás létszámával kapcsolatosan);
- a foglalkozás helyszínének biztosítása, fegyelem a gyakorlószerkezetek előkészítésekor és elpakolásakor;
- a tartalmak, a módszertani eljárások helyes megválasztása, a gyakorló feladatok és az intenzitás megszervezése, megtervezése a diákok képességei és előzetesen megszerzett tudásuk figyelembevételével;
- következetesség a megfelelő sporteszközök használatában;
- a segítségnyújtás és a biztonság elveinek betartása;
- a túrázás, az úszás, a síelés és a gimnasztika biztonsági alapelveinek betartása;
- a biztonságos túrázás szabályainak megismertetése a diákokkal;
- a diákok és a tanárok személyes sportfelszerelésének használatát (a felszerelésnek meg kell felelnie a biztonságos feladatvégzés alapelveinek) az iskola házirendje határozza meg.

A mentődobozokat a tornateremben, illetve a foglalkozási helyszín közvetlen közelében kötelező elhelyezni.

A gyakorló csoport létszámát a hatályban lévő jogszabály – Odredba o normativih in standardih v splošnih in strokovnih gimnazijah – határozza meg.

A diákok nemek szerint alkotnak csoportokat. Kivételt jelenthet a program választható része. Ebben az esetben a csoportalakítás a tanár szakmai megítélésére van bízva.

Úszásnál, síelésnél, túrázásnál és kerékpározásnál biztonsági okokból a csoportlétszámra vonatkozóan külön előírások érvényesek. Egy tanár maximum 16 diákot kísérhet. Az úszni nem tudó csoportban legfeljebb 8, az úszók csoportjában legfeljebb 12 diák lehet. Síeléskor a csoportban legfeljebb 10 kezdő diák és 12 síelni tudó diák lehet.

Ajánlások a hegyi túrán és kerékpáros kiránduláson résztvevő diákok csoportlétszámának kialakításához:

- a hegyi túrán legalább két kísérőtanár kísérje a diákokat: nyári időszakban legfeljebb 15 résztvevő, télen legfeljebb 10 diák lehet csoportonként a könnyű útvonalon és a középhegységbe szervezett gyalogtúrán. A magashegységi túrához a diákok előzetes tudása szükséges. Ajánlott hegyi túravezető alkalmazása és az érvényben lévő ajánlások figyelembevétele a biztonságos magashegységi túrázáshoz.
- A kerékpártúrán a 10 diákból álló csoportot egy tanár kíséri, vagy csoportonként legalább két kísérőtanár legyen.

## 7. A TELJESÍTMÉNY ÉRTÉKELÉSE

Az elsajátított ismeretek szintjének értékelése, az egyéni sportteljesítmény és a diákok testi és mozgásos tevékenységekben mutatott fejlődésének folyamatos figyelemmel kísérése minden nevelő-oktató munka elválaszthatatlan és nélkülözhetetlen eleme. A diákok teljesítményének rendszeres ellenőrzése, valamint az összegyűjtött eredmények értékelése, illetőleg a tanítási-tanulási folyamat megfigyelése és elemzése a tanár számára lehetővé teszi a testnevelési és az oktatási tevékenységek megfelelő tervezését, a differenciált, egyénre szabott gyakorlatok kidolgozását, a tanácsadást a képességek és az ismeretek javítására vagy a hiányosságok pótlására, továbbá a tanár javaslatot tehet az iskolán kívüli sporttevékenységekbe való bekapcsolódásra.

A testnevelő tanár az egész tanév során és a tanulási folyamat minden szakaszában szisztematikusan figyelemmel kíséri a diákok testi, mozgás- és speciális képességeinek fejlődését, a különféle sportkészségek elsajátításának szintjét, a személyes sportteljesítményt a testnevelésórákon, az osztályok közötti, iskolai és más versenyeken. Figyeli és ellenőrzi a hiányzásokat, az egészségügyi problémák okozta mulasztásokat és a diákok iskolán kívüli sporttevékenységekben való részvételét.

A diákok tevékenységének nyomon követése és az ellenőrzés képezik az értékelés alapját a testnevelésben. Értékeléskor a következő alapvető szempontokat kell figyelembe venni:

- Elsősorban a diákok mozgáskészségét értékeljük, tekintettel vagyunk az egyén testi fejlődésére és az eltérő mozgásfejlődésre.
- Az értékelés a tudás és a készségek színvonalának elérésén alapul, ezeket az érvényes tanterv alapján a tanár saját tanmenetében határozza meg.
- A diákokkal a tanév elején közöljük, mit és hogyan értékelünk, és ismertetjük az egyes osztályzatok kritériumait.
- Az értékeléskor a tanár a diák legerősebb területeit állapítja meg, ezért az osztályzat ösztönzőleg fog hatni a diák további sporttevékenységére.