

Kelt: 2010. 2. 12.



**Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo**

A dokumentumot a Szlovén Köztársaság Szakképzési Szaktanácsa a 2010. február 12-i 121. ülésén határozta meg.

TUDÁSKATALÓGUS

SPORTNEVELÉS

KÖZÉPFOKÚ SZAKMAI KÉPZÉS

164 óra

A javasolt katalógus a Szlovén Köztársaság Közoktatási Szaktanácsának a 2007. február 15-i 99. ülésén jóváhagyott középfokú szakmai képzés sportnevelési tudáskatalógusát **helyettesíti**. Ez a katalógus átszervezését, valamint a SSI/PTI és a NPI katalógusokkal való egységesítést jelenti.

A tudáskatalógust a SZK Oktatási Intézetének munkacsoportja készítette az alábbi tagokkal:

Gorazd Sotošek, Zavod RS za šolstvo/SZK Oktatási Intézete

Jurij Lovše, Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor/Vendéglátó és Idegenforgalmi Középiskola Maribor

Danica Kiker Kocjan, Poslovno komercialna šola Celje/Közgazdasági Középiskola Celje

Stanka Pogačnik Platiša, Srednja frizerska šola Ljubljana/Fodrászati Szakközépiskola Ljubljana,

a dr. Marjeta Kovač és dr. Doljana Novak a Középfokú szakmai oktatási programok sportnevelési tudáskatalógusa (2007) és a Szakiskolai programot kiegészítő programok sportnevelési tudáskatalógusa (1998) alapján.

A katalógust bírálta: Brane Adlešič, testnevelő tanár, a Črnomelj Középiskola igazgatója

Tartalom

1. Bevezető	3
2. A sportnevelés tantárgy kompetenciáinak megvalósítása	3
3. A tantárgy általános céljai.....	4
4. Alapprogram – fejlesztési célok, tanítási tevékenységek példái és útmutató	6
5. Választható program – fejlesztési célok, tanítási tevékenységek példái és útmutató.....	16
6. Módszertani útmutató	18
7. A teljesítmény értékelése	22



1. Bevezető

A sportnevelés jelentősen hozzájárul a személyiségformáláshoz, az egyén önmagához és másokhoz való viszonyulásához, valamint a szakmai, a magán- és a társadalmi életben való tevékenységhez. A célok megvalósításával, a tartalmak kiválasztásával, a megfelelő tanulási módszerekkel és formákkal a sportnevelés hozzájárul a fiatalok harmonikus bio- és pszichoszociális fejlődéséhez, egyben kikapcsolódást jelent számukra a fárasztó iskolai tevékenység vagy szakmunka után. Arra neveli és tanítja a fiatalokat, hogy sporttevékenységekkel gazdagítsák szabadidejüket, és egészséges életvitelükkel gondoskodjanak az egészségükről, megfelelő közérzetükről, vitalitásukról és pozitív életszemléletükről.

A célkitűzéseknek megfelelően kiválasztott tartalmak és tevékenységek által, valamint a diákok érdeklődésének figyelembevételével segíti a diákoknak saját sporttevékenységüket kellemes tapasztalatként megélni, jobban megérteni a sportot, belátni annak fontosságát.

A sportnevelés tantárgy céljai értelemszerűen kapcsolódnak a szakmai és egyéb tantárgyak céljaihoz, ezért fontos a tanítási órák csapattervezése és a célok megvalósításának követése úgy, hogy folyamatosan a diákok és fejlődésük legyen előtérben.

2. A sportnevelés tantárgy kompetenciáinak megvalósítása

A mozgás- és funkcionális képességek fejlesztésével, a sportismeretek megszerzésével és megszilárdításával, a sportnak az egészség és a higiénia területére gyakorolt hatásai megértésével, a sport és a környezet közötti kapcsolat megértésével, valamint az egyén pszichoszociális fejlődésével a sportnevelés tantárgy hozzájárul a diákok általános és szakmai kompetenciáinak a fejlődéséhez.

A szakoktatásban a sportnevelés feladata összpontosítani az iskolai és szakmai terhelés következményeinek megelőzésére és kiküszöbölésére, ezzel hozzájárulva a diákok jólétéhez is. Emellett fontos az egészségre vonatkozó fizikai, mentális, szociális és ökológiai szempontok tudatosítása is. Az egészséges és a sporttal kiegészített élethez a megfelelő tudás, tapasztalat, hozzáállás és értékorientáció szükséges. Az egészséget befolyásoló tényezők (fizikai jólét, a test érzékelése, kikapcsolódás, biztonság, testi higiénia, táplálkozás, a függőség elutasítása) hatást gyakorolnak a sport iránti motiváció fejlődésére, és útmutatást jelentenek az egészséges életmód megvalósítására.

Sportolás közben a diákok megismerik, hogy a környezet az az élettér, amely a sporttevékenységek megvalósítását lehetővé teszi, ezért különös figyelmet kell rá fordítani. A diákokban ezért is tudatosítani kell a természeti és kulturális környezet, valamint a természeti és kulturális örökség megőrzésének fontosságát. A diákok értsék meg, hogy az egyén kényelmének feltétele a megőrzött és tiszta környezet. Ezeket a nézeteket és értékeket kell hangsúlyozni a természetben zajló sportokban.

A sportnevelés a szociális nevelést is biztosítja. A diákok elfogadják és megismerik a versenyszabályú játékot mint a csoportban való kölcsönös viszonyok kialakulásának az alapját: az egyéni érdekek alárendelése a csoport érdekeinek, kölcsönös segítségnyújtás, figyelmesség, a másság megértése és elfogadása, a másság tisztelete és a minőség értékelése.

A komplex sporttudás, beleértve a sportkifejezések ismeretét és a modern technológia használatát a diákoknak lehetővé teszi a saját mozgás- és funkcionális képességük, valamint testjellemzőik azonosítását és figyelemmel kísérését. Ebből kifolyólag a diákok megfelelően minősíthetik saját haladásukat, és kellőképpen tervezhetik további sporttevékenységüket.

3. A tantárgy általános céljai

A sportneveléssel a következő általános célokat valósítjuk meg:

- az egészséges testi fejlődés biztosítása,
- harmonikus testi fejlődés és a megfelelő testtartás kialakítása,
- általános fizikai állóképesség, mozgékonyág, erő, mozgáskoordináció, gyorsaság, egyensúly, pontosság,
- betegségekkel szembeni ellenálló képesség és teherbíró képesség kialakítása,
- megfelelő szokások: a napirend, a munka, tanulás, alvás, étkezés, testmozgás, pihenés egyensúlya, a testápolás és a higiénia,
- bizonyos specifikus szakmai terhek negatív hatásainak megismerése, megelőzése és kiküszöbölése a sport szerepének ismeretével,
- a sport iránti igény kialakítása a szabadidős tevékenységek helyes megválasztása érdekében,
- kiegyensúlyozott személyiségfejlesztés:
 - az egészséges önbizalom és magabiztosság erősítése,
 - az együttműködés, a sportszerűség, az egészséges versenyszellem és a másság elfogadásának ösztönzése,
 - sikerélmény és elégedettségérzet a sportolás során,
 - pszichikai ellazulás,
- felelősségvállalás:
 - a természet és a környezet iránt,
 - a természeti és kulturális örökség iránt,

A sportpedagógus a következő **kiindulópontokat** követi:

- a pedagógiai, oktatási folyamatot úgy valósítja meg, hogy valamennyi diák eredményes legyen, és a sikerek motiválják őket a pozitív élmények megszerzésére;
- tiszteletben tartja a diákok különböző érdekeit és képességeit;
- a sportnevelés tanmenetet úgy építi fel, hogy az lehetővé tegye a pszichikai feszültségek levezetését és az adott specifikus munkakörnyezet negatív hatásainak a kompenzálását;
- a sport szerepét az egészséges életmód népszerűsítésével köti össze;
- a tudáskatalógus célközpontúságának köszönhetően bizonyos mértékű autonómiát ad az iskolának és a tanároknak, ugyanakkor megköveteli a szakmai felelősségvállalást a tartalmak, az oktatási módszerek és formák megfelelő megválasztásában. Ezeket a leendő szakma sajátosságaihoz is igazítani kell;
- arra ösztönzi a diákot, hogy a sportot a társasági élet, az egészséges életmód és a természetes egyensúly megőrzésének egyik módjaként fogja fel;
- a sporttevékenységet összeköti más tantárgyakkal;
- tiszteletben tartja az előírt szabályokat és normatív kiindulópontokat, biztosítja a balesetmentes és biztonságos foglalkozásokat.

A sportnevelés tantárgy rendes tanítása minden diák számára kötelező, és a következőket tartalmazza:

- **az alapprogram**

Az első évfolyamon az alapprogramra a tanórák kétharmadát fordítjuk, a második és harmadik évfolyamon pedig a tanórák felét. Az alapprogram keretében a diákok az általános iskolában megszerzett alapismereteiket fejlesztik tovább.

- **választható sportok program**

Az első évfolyamon a választható sportokra az órák egyharmadát fordítjuk, a második és harmadik évfolyamon pedig az órák felét. A diákok a sportokat meghatározott óramennyiségben választják az iskola által ajánlott kereteken belül. Az iskolának évente legalább három választható sportot kell felkínálnia. A programot a sportpedagógusok az éves tanmenetben készítik el, és a diákok érdeklődéséhez, az iskola lehetőségeihez és hagyományaihoz igazítják összhangban a tudáskatalógus céljaival. Az edzés a rendes tanítás keretében valósul meg, amelynek során a diákok a sportoktatás tervezett és szisztematikus folyamatában részesülnek.

1. évfolyam	Alapprogram - az órák 2/3 része	Választható sportok program – az órák 1/3 része
2. évfolyam	Alapprogram – az órák ½ része	Választható sportok program – az órák 1/2 része
3. évfolyam		

Sportnapok

Az iskola a sportnapokat a www.mss.gov.si honlapon elérhető *Interesne dejavnosti* című dokumentumban bemutatott utasításokkal összhangban szervezi meg.

Projekthetek

Ajánlott, hogy az iskola a projekthetekbe bevonja a testnevelés egyes tartalmait is. Ezek ötvöződjének a projekthetekbe bekapcsolt egyéb tantárgyak tartalmaival. A projekthetek ugyanis alkalmasak a csoporton belüli pozitív kapcsolatok kialakulásának az ösztönzésére. A csoportban megvalósuló foglalkozások alkalmasak a diákok felelősségteljes érzelmi és kulturális viszonyának fejlesztésére, főként pedig a tanár-diák együttműködés elmélyítésére.

4. Alapprogram – fejlesztési célok, tanítási tevékenységek példái és útmutató

Általános kondicionális felkészültség

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
Megismerni különböző edzési formákat az általános kondicionális felkészültség fejlesztésére és fenntartására.	Hosszabb ideig tartó sporttevékenységet végeznek: futás, gyaloglás, túrázás, úszás, kerékpározás, görkorcsolyázás, játékok...
A harmonikus testi fejlődés és a helyes testtartás gyakorlatainak az ismerete és kiválasztása.	Erősítő-, nyújtó- és lazítógyakorlatokat (nyakra, hátra, hasra, karokra, lábakra és helyes testtartásra; légzőgyakorlatok) végeznek különböző élet- és munkakörülmények és eltérő feltételek függvényében. Hangsúlyozzák ezen gyakorlatok hatását a szervezetre.
A szakami terhelés következményeit megakadályozó és kiküszöbölő gyakorlatok ismerete és kiválasztása.	Különböző helyzetekben megfelelő amplitúdóval súlyokkal, helyes légzéssel súlyemelést végeznek. Edzőgépeken vagy súlyzókkal edzenek. Megnevezik az edzőteremben található készülékeket, és meghatározzák, melyik izomcsoportot erősítik.
A szervezet működésének az ismerete mind a nyugalmi, mind a fokozottan megterhelő és nagy erőfeszítést kívánó állapotban.	Különböző terheléseknél mérik és megfigyelik a pulzusszámot (tevékenységek: futások, játékok,
Felismerni és figyelemmel kísérni a saját mozgás- és funkcionális készségek fejlődését.	

	<p>fitnesz, alapvető mozgáskészségek).</p> <p>Részt vesznek a megfelelő táplálkozásról, étkezési szokásokról és az elvesztett folyadék pótlásáról szóló beszélgetésben. Megvitatják és alátámasztják a sportban előforduló doppingolásokkal kapcsolatos nézeteiket.</p>
--	---

Viszonyulási célok

Megérteni az egészséges életmód és a szabadidő aktív eltöltésének a jelentőségét.

Gondoskodni a saját mozgás- és funkcionális képességek fejlesztéséről, valamint az egészségről és a személyes fejlődésről.

Felelősséget vállalni a saját egészségért, valamint a sporttevékenységek által enyhíteni és megakadályozni az iskolai és szakmai terhelések negatív hatásait.

Fejlesztteni a kitartást a hosszan tartó fizikai erőfeszítés által.

Tisztelni a másságot, valamint elfogadni a saját és mások eltérő tulajdonságait.

Ismerni a megfelelő táplálkozás és folyadékfogyasztás fontosságát, valamint kialakítani a kritikus hozzáállást a különféle vegyi anyagok és más doppingszerek fogyasztásával szemben.

Követelmények

A diákok:

- felismerik a fizikai jellemzők változását és a mozgáskészségük fejlődését a megfelelő és változó intenzitású gyakorlás után. Képesek megmagyarázni az általános kondicionális edzés fontosságát az egészség, a közérzet és a munkaképesség szempontjából;
- különböző izomcsoportokat megmozgató erősítő, nyújtó-lazító gyakorlatokat képesek végezni. Helyes, az egészséget védő súlyemelő technikákat alkalmaznak, megfelelő amplitúdóval és helyes légzéssel végzik a gyakorlatokat;
- felismerik, kiválasztják és végrehajtják azokat a gyakorlatokat és feladatokat, amelyek a kiegyensúlyozott testi fejlődéshez szükségesek, valamint megelőzik és kiküszöbölik a szakmai terhelések következményeit;
- képesek figyelemmel kísérni az elért eredményüket és felismerni a fejlődésüket, stagnálásukat vagy visszaesésüket;
- ismerik a megfelelő étkezési szokások és a folyadékfogyasztás fontosságát.

Atlétika

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
<p>A futások, ugrások és dobások alaptechnikájának tökéletesítése.</p> <p>Speciális mozgáskészségek fejlesztése az atlétika fő versenyszámainak végrehajtása érdekében (gyorsaság, erő, kitartás, mozgásos lazítás).</p> <p>A funkcionális képességek, különösen az aerob állóképesség fejlesztése olyan szintig, amely lehetővé teszi a hosszabb távon történő megállás nélküli futást és/vagy gyaloglást.</p> <p>Az atlétika alapszabályainak az ismerete és betartása, valamint a stopperóra és a mérőszalag használata.</p>	<p>Elvégzik a futóiskola gyakorlatait, gyakorolják a gyors reagálást, különböző helyzetekből rajtolnak (gyorsasági játékok, váltójátékok, váltóbot átadása).</p> <p>Hosszabb ideig futnak és/vagy gyalognak a természetben.</p> <p>Az akadálypályán összevonják az ugrásokat, különböző hosszúságú nekifutással távolba ugranak. Kimért nekifutásból átlépő technikával magasugrást hajtanak végre, és megismerik a floptechnika elemeit.</p> <p>Lökéseket hajtanak végre nehéz labdával helyből és oldalfelállásból utánlépés közbeni visszafordulással.</p> <p>Ismerik az atlétika alapszabályait. Mérik és rögzítik az eredményeket.</p>

Viszonyulási célok

Elfogadni az egészséges életvitelt, és ösztönözni a szabadidő aktív eltöltését a természetben való kitartó futás vagy gyaloglás formájában.

Hozzászokni a fizikai megterhelés elviseléséhez a hosszabb ideig tartó futás vagy gyaloglás során.

Ösztönözni az edzés, a versenyek és a versenyzők iránti pozitív hozzáállást, valamint a sportszerű magatartást.

Az egyén saját tapasztalatai alapján, valamint saját képességeinek és lehetőségeinek (önszabályozás) figyelembevételével együttműködve megtervezni az egyéni fejlődési célokat.

Követelmények

A diákok:

- képesek hosszabb távot könnyed, társalgást is lehetővé tevő tempóban megállás nélkül lefutni vagy legyalogni, állórajttal és térdelőrajttal elrajtolva koordináltan és

kényelmesen futnak, helyesen átadják a váltóbotot, átlépő technikával magasat ugranak, kimért nekifutásból távolba ugranak, helyből nehéz labdát löknek;

- ismerik az atlétika alapszabályait, és tudják használni a stopperórát és a mérőszalagot.

Gimnasztika ritmikus feladatvégzéssel, ütemtartással

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
<p>A mozgásképeség fenntartása és fejlesztése (erő, gyorsaság, mozgáskoordináció, mozgékonyaság, egyensúly) változatos feladatok segítségével.</p> <p>A helyes testtartás kialakítását és fenntartását elősegítő megfelelő gyakorlatok kiválasztása.</p> <p>A magasságtól való félelem leküzdése.</p> <p>Elemkapcsolatok összeállítása összefüggő gyakorlatsorba.</p> <p>A biztonság, a kölcsönös együttműködés és a segítségnyújtás elvének tiszteletben tartása.</p>	<p>Gimnasztikai tornagyakorlatokat hajtanak végre kisebb kiegészítő kellékekkel is, mint például ugrókötelek, kisebb fogantyúk, kisebb és nagyobb labdák, elasztikus szalagok, csőszerkezetű fogantyúk; és zene kíséretével.</p> <p>Akrobatikus elemeket gyakorolnak: gurulóátfordulások különböző párosításokban, repülő-guruló átfordulás puha leérkező szőnyegre, kézenátfordulás oldalra, fellendülés kézállásba segítséggel, akrobatikus elemek folyamatos sorának összekapcsolása.</p> <p>Biztosítással terpeszben vagy guggolva átugorják a tornaszert. Az akadálypályán akadályokat ugranak át.</p> <p>Megismerik a gimnasztikai tornaelemek végzésének helyes technikáit.</p> <p>Mászórúdon, kötélén és bordásfalán másznak.</p> <p>Kisebb trambulínról alapugrásokat ugranak.</p> <p>Gerenda – lányok: a kötelező ritmikai elemeket (járás, fordulat, testtartás, támaszugrás, ugrás, talajra érkezés) összekötik egy rövidebb gyakorlatsorba.</p> <p>Ritmika (ritmusgyakorlatok) – lányok: ritmikai elemeket és szökdeléseket végeznek szabadon választott eszközökkel: ugrókötel, szalag, karika vagy labda.</p>

Viszonyulási célok

A rendszeres gimnasztikai gyakorlatok pozitív hatásainak megismerése a kiegyensúlyozott testi fejlődés és a kikapcsolódás érdekében.

A rendszeres sportedzés pozitív hatásainak megtapasztalása és a tartós sportolási szokások kialakítása.

A kölcsönös együttműködés és a segítségnyújtás elsajátítása, a másság elfogadása.

Követelmények

A diákok:

- bemelegítés keretében összekötik és elvégzik a megfelelő gimnasztikai gyakorlatokat;
- az erősítő hatású gyakorlatok keretében segédeszközök használatával teljesítik a gimnasztikai gyakorlatokat;
- egyszerű akrobatikus és ritmikus gimnasztikai elemeket gyakorlatsorba kapcsolnak össze;
- fegyelmezetten és biztonságosan hajtják végre a felugrásokat, átugrásokat és talajra érkezést a tornaeszközök használatával;
- ismerik a gimnasztika alapkifejezéseit (testhelyzetek és mozgások a térben).

A lányok:

- képesek egyszerű ritmikai elemeket gyakorlatsorba összekapcsolni.

Tánc

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
Megismerkedni különböző táncokkal, és megismerni a táncot mint kulturális és társadalmi tevékenységet.	A világtáncprogram társasági táncait táncolják: a standard és a latin-amerikai táncok alapfigurái és kombinációi.
Egységes sorozatba foglalni a táncfigurákat és kombinációkat.	Elvégzik az aerobik alaplépéseit, és egyszerűbb gyakorlatsorba sorolják őket (menetelés, alaplépés, keresztlépés, mambo).
Hosszabb ideig tartó aerob feladatvégzés zenei kísérettel.	A jóga alapelemeivel és egyéb lazítási formákkal lazítanak, a hangsúlyt a légzésre helyezik.
Különböző lazítási technikák megismerése és használata.	
A táncillemtan elsajátítása.	

Viszonyulási célok

A másság felismerése, az önmegismerés és önelfogadás képességének a fejlesztése, ugyanakkor mások iránti megértés és mások elfogadása. A társadalmi és kulturális összetettség és sokszínűség tudatosítása. A kulturális örökség megőrzésére és védelmére irányuló tudat erősítése.

Megtapasztalni a tánc lazító hatását, valamint érzelmileg és élményszerű tapasztalati szempontból gazdagodni a könnyed, kölcsönös együttműködés által.

Az esztétikai élmény és az alkotóképesség fejlesztése.

Az érzések és kedélyállapotok kifejezése szavakkal és mozgással.

Követelmények

A diákok:

- a kiválasztott táncokat olyan szinten sajátítsák el, hogy képesek legyenek azokat egy társas rendezvényen eltáncolni;
- zenei kísérettel és a zavaró tényezőket figyelmen kívül hagyva nyugodtan alkotnak, rögtönöznek a számukra kedves témára;
- megismerkednek az aerobik különböző formáival, és képesek követni az alapprogramot;

- tudják alkalmazni a különböző lazítási technikákat;
- a társas rendezvényeken megfelelően viselkednek.

Sportjátékok – kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás

A sportpedagógus legalább két sportjátékot választ.

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
<p>Az alapvető technikai elemek elsajátítása, erősítése és fejlesztése.</p> <p>Az alapvető technikai és taktikai elemek elsajátítása a csoportos és egyéni taktikai helyzetekben.</p> <p>A technikai elemek társítása és alkalmazása a meghatározó játékhelyzetekben.</p> <p>A játékszabályok ismerete és a játékvezető döntéseinek és ítéleteinek a követése.</p> <p>A sportszerű viselkedés betartása.</p>	<p>Alapmozgásokat alkalmaznak (mozgások labdával és anélkül, mélyállások, megállás).</p> <p>Feladatokat végeznek labdavezetés, adogatás, elkapás, dobás, ütés, nyitás és nyitásfogadás, ütőérintés és labdaátadás elemeivel.</p> <p>1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6,... játékváltozatokban játszának, módosított, könnyített játékszabályokkal.</p> <p>Betartják a sportszerű viselkedést.</p>

Viszonyulási célok

A csapatsportokba való aktív bekapcsolódás, a csoporton belüli együttműködés, valamint szerepvállalás a csoportdinamika keretében. A csoport céljainak követése és alkalmazkodás.

A kommunikációs készségek fejlesztése megfigyeléssel és megbeszéléssel, különös tekintettel a sportkifejezésekre.

A szociális kötelékek erősítése és ösztönzés a szabadidő aktív eltöltésére az elsajátított tudás alkalmazásával.

A sportismeretek és a sportszerű magatartás elsajátítása különböző szerepkörökben.

Követelmények

A diákok:

- ismerik és alkalmazzák a kosárlabda, a röplabda, a kézilabda és a labdarúgás technikai és taktikai alapelemeit;
- a játékban a technikai és taktikai alapelemeket az egyéni képességük szerint alkalmazzák;
- követik a játékszabályokat, tekintettel vannak a sportszerű játéokra, valamint megértik a játékvezetői döntéseket és ítéleteket.

Úszás (lásd a módszertani javaslatokat)

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
<p>Vízbiztosan hosszabb ideig megállás nélkül úszás valamelyik alap úszásnemben.</p> <p>A többi úszásnem, vízi játék és tevékenység megismerése.</p> <p>A vízben rejlő veszélyek felismerése és figyelembevétele, valamint a biztonságos cselekvés az úszómedencékben és a természetes vizekben.</p> <p>Az önmentés, a vízből mentés és az elsősegélynyújtás alapszabályainak az ismerete.</p> <p>Az uszoda higiéniai szabályainak ismerete és betartása.</p>	<p>Hosszabb ideig úsznak (időre vagy távra).</p> <p>Vízbe ugranak, szabadon víz alá merülnek és lebegnek a vízben.</p> <p>Vízi játékokat játszanak: mini vízilabda, vízi kosárlabda, vízi aerobik, váltójátékok.</p> <p>Bemutatott példa alapján értékelik a vízből mentés és elsősegélynyújtás végrehajtását.</p>

Az iskola úszótanfolyamot szervez az úszni nem tudó diákok számára.

Viszonyulási célok

Az úszást olyan sportágként megismerni, amely hozzájárul a teljeskörű mozgáshoz és a funkcionális fejlődéshez.

Az úszást különböző szakmák korrektív eszközeként ismerni meg. Sajátosságai miatt felismerni alkalmasságát a helyes testtartás fenntartására és helyreállítására, valamint a sérülések és betegségek utáni rehabilitációra.

A víz, a vízi környezet és a vízi és víz menti élet iránti pozitív attitűd kialakítása.

Követelmények és képességek

A diákok:

- egy úszásnemben olyan szinten sajátítják el az úszástudást, hogy biztonságosan mozognak a vízben;
- ismerik az önmentés és a vízből mentés alapszabályait;
- ismerik a víz és a vízi környezet jelentőségét a földi életre.

Síelés és egyéb téli tevékenységek (lásd a módszertani javaslatokat)

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
A síelés, hódeszkázás és sífutás vagy korcsolyázás alapszabályainak megismerése.	Különböző gyakorlatokkal fejlesztik a síelési karcoló, hódeszkázási, sífutó- vagy korcsolyázótechnikájukat.
Biztonságos síelés, hódeszkázás vagy korcsolyázás rendezett sípályákon, sífutópályákon vagy korcsolyapályákon.	A tevékenységek üzése során felismerik a biztonságos eljárást a síelés, hódeszkázás, sífutás, korcsolyázás közben.
A biztonsági előírások betartása a sípályákon, sífutópályákon vagy korcsolyapályákon.	Megfelelő pályákon és alkalmas terepen szabadon síelnek, hódeszkáznak, sífutó léccel futnak vagy korcsolyáznak.
A megfelelő síelő, hódeszkázó, sífutó vagy korcsolyafelszerelés megismerése.	Bemutatják a sílécek, hódeszkák, sífutó lécek, korcsolyák, kötések, sícipők és ruházat tulajdonságait.

Viszonyulási célok

A téli sportok élményeinek megtapasztalása, felelősségteljes viszonyulás a természeti és a kulturális örökséghez.

A stressz és a modern társadalom egyéb negatívumait csökkentő fontos tényezőként ismerni meg a sportot.

Követelmények és képességek



A diákok:

- elsajátítják a síelés, a hódeszkázás, a korcsolyázás és a sífutás alapszabályait;
- ismerik és betartják a biztonságos síelés, hódeszkázás, sífutás és korcsolyázás szabályait, valamint ennek értelmében képesek kiválasztani a számukra alkalmas pályát;
- ismerik a tevékenységhez alkalmas felszerelést.

Kirándulás, túrázás, hegymászás (lásd a módszertani javaslatokat)

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
A természeti környezetben új ismeretek megszerzése a természetről és a társadalomról.	Hosszabb gyalogtúrát tesznek a közép- vagy magashegységben.
A biztonságos hegymászás szabályainak ismerete és követése.	Iránytű, térkép, nap, turistajelzések segítségével tájékozódnak. Téri orientációs (tájfutó) túrát teljesítenek.
Megismerkedni a különböző segédeszközök és turistajelzések segítségével történő természetbeni tájékozódással.	Állást foglalnak a természeti környezettel kapcsolatban, és kifejtik ehhez kötődő tapasztalataikat.
A tevékenységeknek és a feltételeknek megfelelő felszerelés ismerete.	Gyógynövényeket és védett növényeket, természeti látnivalókat, állatokat fényképeznek.

Viszonyulási célok

A természetben folytatott tevékenységekkel javítani a szabadidő minőségi eltöltését.

Kulturált és türelmes egymás közti kapcsolat kialakítása, valamint az együttműködés, a kölcsönös segítségnyújtás és a csoporthoz való alkalmazkodás fontosságának tudatosítása.

Tudatosítani a természetvédelem és a természet megőrzésének fontosságát. A természetes környezet megtapasztalásával a stressz és a modern társadalom egyéb negatív hatásainak kiküszöbölése.

Követelmények és képességek



A diákok:

- ki tudják választani a képességüknek megfelelő célokat, és képesek legalább három órát túrázni;
- ismerik és betartják a természeti környezetben követendő viselkedési szabályokat;
- a célhoz és az időjárási viszonyokhoz igazodva ki tudják választani az alkalmas felszerelést a természetben végzett tevékenységhez;
- ismerik a baleset esetén szükséges eljárásokat.

5. Szabadon választható program – fejlesztési célok, tanítási tevékenységek példái és útmutató

Szabadon választható sportok

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenység példái és útmutató
Különböző sportágak alapismereteinek a továbbfejlesztése az iskolában és azon kívül.	Az alapprogram tanegységeinek segítségével elmélyítik és begyakorolják az elsajátított tudást.
A sporttevékenységekbe való bekapcsolódás az iskolában és azon kívül.	Megismerik az iskola által kínált egyéb sportágakat: ütőjátékok (asztalitenisz, tollaslabda, tenisz), küzdősportok, gördeszkázás, görkorcsolyázás, aszfalthoki, falmászás műfalon...
A sportra értéként tekinteni, és a szabadidősportba való bekapcsolódáskor fejleszteni az önállóság mechanizmusait.	

Viszonyulási célok

A diákok számára a választási lehetőség biztosítsa a fesztelen és kellemes sportélményt, és ezáltal kialakítsa a szabadidő aktív eltöltésére és ezzel az egészséges életmódra vonatkozó pozitív állásfoglalás kialakítását. A program segíti megelőzni és enyhíteni a terhelések következményeit, amelyek a diákok szakmai munkaképesítése alatt keletkeznek.

Követelmények

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

Általános elméleti tartalmak és tantárgyközi kapcsolatok

A tanár az elméleti tartalmakat a gyakorlati munka során mutatja be.

A sportolás fontossága a szakma szempontjából a kiválasztott feladatokkal megelőzni, enyhíteni és megszüntetni a foglalkozási terhelés negatív következményeit	<i>Összefüggés a szakmai tantárgyakkal</i>
Sport és egészség az egészség fogalma, a sport szerepe az egészséges fejlődésben és az egészség fenntartásában, testtartás, táplálkozás, hidratálás, higiénia, a munka, a tanulás, az alvás és a testi aktivitás egyensúlya	<i>Összefüggés a természettudományi és a társadalomtudományi tantárgyakkal</i>
Edzettség a mozgás és a funkcionális képességek figyelemmel kísérése	<i>Összefüggés a természettudományi tantárgyakkal és az IKT-val</i>
A katalógusban szereplő sportok általános jellegzetességei és a sportterminológia bemutatás, technika, taktika, szabályok, terminológia, felszerelés	<i>Összefüggés a természettudományi és a társadalomtudományi tantárgyakkal, valamint a szlovén nyelvvel</i>
A modern életmód kockázati tényezőinek elutasítása a sportolás révén mozgáshiány, stressz, alkohol, nikotin, drogok, túlsúly, tiltott stimulánsok a sportban	<i>Összefüggés a természettudományi és a társadalomtudományi tantárgyakkal</i>
Ökológiai problémák, a természeti és kulturális örökség megőrzése sportturizmus, ökológiai tudatosság, sportlétesítmények	<i>Összefüggés a természettudományi és a társadalomtudományi tantárgyakkal, valamint a művészettel</i>
A modern sport dilemmái agresszivitás és versengés, sportszerű viselkedés (fair	<i>Összefüggés a társadalomtudományi tantárgyakkal</i>

play), az egyén szerepe a csoportban, vezetői magatartás, sztárság, sportmarketing, média és sport	
Sporttörténelem és olimpizmus egyed sportágak szerepe a szlovén nemzeti identitásban és az önazonosság kialakításában, olimpiai erkölcsi alapelvek	<i>Összefüggés a szakmai és a társadalomtudományi tantárgyakkal</i>

6. Módszertani útmutató

A sportnevelés kötelező része az alapprogramra és a szabadon választható sportprogramra oszlik. A gyakorlócsoporthat létszámának normatívái az alapprogramban és a szabadon választható programban azonosak.

Az **alapprogramban** a sportpedagógus a felajánlott négy sportjáték közül legalább kettőt választ ki. Az úszást és a sélést, valamint néhány másik téli tevékenységet az iskola abban az esetben kivitelezzi, ha rendelkezik a megfelelő feltételekkel, illetve ezek a tartalmak a szabadon választható sportprogram vagy a sportnapok keretében kerülnek megvalósításra. Az iskola szervezzen úszótanfolyamot az összes úszni nem tudó diáknak. A kirándulások, a túrázás és a hegymászás tartalmait az iskola a szabadon választható sportprogram vagy sportnapok keretében valósítsa meg.

Ha a diákok részben fel vannak mentve a sportnevelés alól, a sportpedagógus köteles az egyén egészségügyi állapotánához 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 szabadon választható sportok programot úgy kell megtervezni, hogy figyelembe vegye a diákok érdeklődését és kívánságait, ugyanakkor lehetővé tegye a homogén edzőcsoportok kialakítását. Mindkettő a jobb minőségű munkát és a sportedzések személyre szabott intenzitását biztosítja.

Az éves munkatervben az iskola feladata az óraszámok felosztása, viszont az órákat úgy kell besorolni, hogy a diákok a tervezett és a lehető legjobban összefüggő sportnevelési folyamatban részesüljenek.

A sportpedagógus az iskola tárgyi lehetőségeivel összhangban tervezi és valósítja meg a szabadon választható sportok programot. A munkavégzés optimális módja az, amikor a szabadon választható program a rendes tanítás keretében zajlik, a folyamatot egyszerre több sportpedagógus vezeti, a diákok pedig több, az érdeklődésük szerinti csoportba vannak sorolva. Ebben az esetben a sportoktatás több osztályban egyidejűleg is folyhat. Ahol ezek a feltételek nem adóttak, legyen a kínálat összhangban az iskola lehetőségeivel. A szabadon választható sportok program tartalmait az iskola tanév közben vagy rövidebb időszakban valósíthatja meg. Kivételt jelentenek a szervezett hegyi túrák, úszótanfolyamok és olyan tevékenységek, amelyek csupán tömörített formában végezhetők. A kirándulások, gyalogtúrák és hegymászás tananyag egyes tartalmai az alapprogram keretében a sportnevelés órákon is megvalósíthatók.

Az iskola a program felkínálásakor biztosítson elsőbbséget azoknak a tevékenységeknek, amelyekhez adóttak a tárgyi és a személyi feltételek, valamint azoknak, amelyek a résztvevőktől nem igényelnek külön anyagi forrásokat, és amelyekkel a diákok a szabadidejükben is foglalkozhatnak.

Célok és tartalmak

A módszertani szabadság elve a tanár számára jelentős autonómiát biztosít, ugyanakkor felelősségvállalást jelent a tartalmak célszerű és testre szabott kiválasztásában, amelyek kivitelezésében figyelembe kell venni a meghatározott célokat, a csoport és azon belül az egyének eltérő tulajdonságait, az iskola és a település sajátosságait, valamint a program egyéb kivitelezési lehetőségeit is.

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

Iskola a természetben, tanfolyamok, érdeklődési körnek megfelelően választott tevékenységek, sportversenyek

Az iskola a szakköri tevékenységek keretében a diákoknak felkínálja az Iskola a természetben programot, sporttáborokat vagy tanfolyamokat. A kivitelezésükre vonatkozó utasításokat külön dokumentum (Interesne dejavnosti) rögzíti.

Javasolt, hogy az iskolában működjön egy iskolai sportegyesület, amely különféle sportszakköri tevékenységeket kínál a diákoknak. A kínálattal az iskola ösztönzi a diákok rendszeres sporttevékenységét, gazdagítja szabadidejüket, amit egészségbarát módon töltenek el.

Az iskola különféle sportversenyeket szervezhet, amelyek az iskolai sportnevelési és szakköri tevékenységek szerves részét képezik, ugyanakkor ezek a továbbfejlesztését is jelentik. Ennek



alapja az iskolai keretben szervezett osztályok közötti versenyek, amelyek a minél nagyobb számú résztvevőre helyezik a hangsúlyt.

A sportversenyek akkor célszerűek, ha teljes egészében figyelembe veszik a fizikai, szociális és pedagógiai elveket. A diákok tervezetten készüljenek a versenyre, a legfontosabb célkitűzések: a sportszerű játék (fair play), az ellenfél tiszteletben tartása és a tiszteletudó magatartás a sporteseményen.

Sportolói státusz

Az iskola az ígéretes és tehetséges sportolóknak megfelelően segít, és a hatályban lévő jogszabályokkal összhangban (*Pravilnik o prilaganju šolskih obveznosti*) személyre szabottan állítja össze a nevelési-oktatási program követelményeit.

A diákok teljesítménye és motivációja

A tudáskatalógus egyik alapvető célkitűzése minden diák számára biztosítani a teljesítmények elérésének a lehetőségét és a diákok ehhez szükséges motivációját. Mindkét kiindulópontot szem előtt tartva a sportpedagógusnak figyelembe kell vennie a diákok egyedi sajátosságait. Célja minden diák fejlődése, előremenetele.

A sportban és a testnevelésben az oktatás érzelmi, értelmi, társadalmi és magatartási szempontjai kapcsolódnak össze, és kihatással vannak egymásra. A tanár úgy választja meg a célokat, tartalmakat, módszereket és formákat, hogy a foglalkozás a diákok számára kellemes és játékos hangulatú legyen; ezek együttesen az egyéb átfogó célok figyelembevételével lehetővé teszik a diákok számára, hogy az állandó iskolai munkaritmus feszültségeit levezessék, felszabadultan viselkedjenek és lazítsanak. A játék a sportnevelés kötelező eleme marad a diák fejlődésének minden időszakában. A testnevelő tanár tevékenységei a sport iránti pozitív hozzáállást támogassák úgy, hogy oktató-nevelő munkája járuljon hozzá a diák pozitív önképének és az osztálytársakkal való barátságos viszonynak a kialakításához.

A sportpedagógus 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 érni őket. Mindenekelőtt nem szabad csak a győzelemre és a vesztesre, valamint az egymás közti versenyzésre összpontosítani. A személyes célok megfogalmazásakor a tanár a diák testi tulajdonságainak és mozgásképeségének rendszeres ellenőrzésére támaszkodik.

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

Továbbá a testnevelő tanár vegye figyelembe a lányok és a fiúk eltérő motivációs szempontjait is. A lányoknak több tánc tartalmat és ritmikai elemet kínáljon fel, amelyek lehetővé teszik számukra az érzéseik és hangulatuk kifejezését, valamint zene kíséretével a mozgásharmónia megtapasztalását.

Követelmények

A leírt követelmények képezik azt az alapot, amelyet a diákok igyekeznek elsajátítani. Mivel elkerülhetetlen, hogy egyesek többet és gyorsabban tanulnak, mint mások, és hatékonyabbak lesznek bizonyos mozgásos feladatok végrehajtásában, a tanárnak az egyének képességeihez kell igazítani a tartalmakat és a követelményeket. Ez azt jelenti, hogy a tudás szintje nem minden diák esetében azonos, ezért a tanárnak a differenciálás és az individualizálás elvének értelmében az ismereteket a diákok képességeihez kell igazítani. Ennek alapján a tanár meghatározza a minimális tudáskövetelményeket, amelyek szükségesek az előrehaladáshoz, ill. a pozitív jegy megszerzéséhez.

A diákok biztonságának védelme

A sportnevelés során különös figyelmet kell fordítani a biztonságra. A sportpedagógus a következő kiindulópontokat követi:

- a létszámokhoz igazodó normatívák betartása (a feladatot végző csoport nagysága, az úszás, a síelés és a túrázás speciális normatívái a létszámokkal kapcsolatosan),
- az edzőhelyszín biztosítása, fegyelem a gyakorlószerek előkészítésekor és elpakolásakor,
- a tartalmak, a módszertani eljárások helyes megválasztása, a gyakorló feladatok és az intenzitás megtervezése a diákok képességeinek és előzetes tudásszintjének 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.

Az elsősegélyszekrényeket a tornateremben és az edzőhelyszín közvetlen közelében kötelező felszerelni.

7. A teljesítmény értékelése

A célkítűzéseket, a gyakorlati és elméleti tartalmakat, valamint követelményeket meghatározó tudáskatalógus a kiindulópontja a sportnevelés teljesítményei ellenőrzésének és értékelésének. A katalógusban meghatározott követelmények azt a tudásszintet jelentik, amelyet a diákok az iskolai tanulmányaik végére érnek el, a tanár pedig ehhez mérten minden évfolyam végén megtervezi a követelményeket. Ez egyaránt vonatkozik az alapprogramra és a választható sportprogramokra is. Mindkét program a rendes tanórák tartalmi részét képezi, amely minden diák számára kötelező.

Az elért eredmények visszajelzésének és értelmezésének feltétele a diák tanulmányi eredményeinek és egyéb fontos adottságainak (egészségügyi sajátosságok) tervezett és szisztematikus figyelemmel kísérése. Ezen tényezők nyomon követése funkcionálisan kapcsolódik a tanításhoz és a tanuláshoz; a nevelési, valamint az oktatási célok elérésén és a diákok egyéni ismeretei fejlődésének értékelésén alapul.

A teljesítmény követésének szerves részét képezi a tudás ellenőrzése, amelyet a tanár minden értékelés előtt köteles elvégezni. A diákok tudását ellenőrizheti a tanegységek feldolgozása előtt, közben vagy a végén. A tanár az ellenőrzés különböző módjaival állapítja meg, hogy a diákok elsajátították-e a követelményeket.

Az osztályzat részét képezheti a meghatározott elméleti tudás is. A gyakorlati feladat elvégzése mellett az elméleti tudás értékelésének megfelelő módja lehet egy plakát, kisebb projekt vagy kutatási feladat elkészítése.

Értékeléskor a sportpedagógus az elért tudásszintet és az oktatási célokat értékeli, emellett figyelembe veszi az egyén testi és mozgásfejlődésében történt változásokat.

A tanév végi értékelésre is vonatkozik a tudás értékelése elvének a követése. Az év végi osztályozáskor a tanár kiválaszthatja és értékelheti a diák tudásának azon területeit, amelyek a legerősebbek. A leggyengébb területeket nem veszi figyelembe. A sportnevelés osztályozása ösztönző jellegű, amivel lehetőség adódik, hogy minden diák jó jegyet kapjon.

A diákokkal közöljük, mit és hogyan értékelünk, és ismertetjük velük az egyes osztályzatok kritériumait. Ezeket a tanár az iskolaév elején mutatja be a diákoknak, részletesebben pedig még a tanegység kezdete előtt, majd az ellenőrzés és az osztályozás előtt is.

