

Kelt: 2010. 2. 12.



**Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo**



**Evropski
Socialni
Sklad**

SZAKKÖZÉPISKOLAI KÉPZÉS ÉS SZAKISKOLAI PROGRAMOT KIEGÉSZÍTŐ PROGRAM KÉPZÉSE

TUDÁSKATALÓGUS SPORTNEVELÉS

340 óra

A dokumentumot a Szlovén Köztársaság Szakképzési Szaktanácsa a 2010. február 12-i 121. ülésén hagyta jóvá.

SZERZŐK

A tudáskatalógust a SZK Oktatási Intézetének munkacsoportja készítette el a Középfokú szakiskolai, illetve a szakiskolai programot kiegészítő programok sportnevelési tudáskatalógusa alapján.

A tudáskatalógus szerzői dr. Marjeta Kovač és dr. Doljana Novak.

A munkacsoport tagjai:

Gorazd Sotošek, Zavod RS za šolstvo/SZK Oktatási Intézete

Mojca Bobek, Srednja strokovna in poklicna šola Celje

Milan Knez, Biotehniški izobraževalni center Ljubljana

Matjaž Plesec, Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana

TARTALOM

1. Bevezető	3
2. A sportnevelés tantárgy kompetenciáinak megvalósítása	3
3. A tantárgy általános céljai	5
4. Alapprogram – fejlesztési célok, tanítási tevékenységek példái és útmutató	7
Általános kondicionális felkészültség	7
Atlétika	9
Gimnasztika ritmikus feladatvégzéssel, ütemtartással	10
Tánc	11
Sportjátékok: kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás	12
Úszás (lásd a módszertani javaslatokat)	13
Síelés és egyéb téli tevékenységek (lásd a módszertani javaslatokat)	14
Kirándulás, túrázás, hegymászás (lásd a módszertani javaslatokat)	15
5. Választható program – fejlesztési célok, tanítási tevékenységek példái és útmutató	16
Szabadon választható sportok	16
Általános elméleti tartalmak és tantárgyközi kapcsolatok	16
6. Módszertani útmutató	17
7. Sportnevelés a szakiskolai programot kiegészítő programokban	20
8. A teljesítmény értékelése	20

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 a 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 segít 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 terhelések 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, mozgékonyság, 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 diákokot, 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 és második évfolyamon az alapprogramra a tanórák kétharmadát fordítjuk, a harmadik és negyedik évfolyamon pedig a tanórák egyharmadát. Az alapprogram keretében a diákok az általános iskolában megszerzett alapismereteiket fejlesztik tovább.

- választható sportok program

Az első és a második évfolyamon a választható sportokra az órák egyharmadát fordítjuk, a harmadik és a negyedik 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		
3. évfolyam	Alapprogram az órák 1/2 része	Választható sportok program – az órák 1/2 része
4. évfolyam		

A szakiskolai programot kiegészítő program (SZPK) mindkét évfolyamában úgy az alapprogramra, mint a választható sportok programra a tanórák felét fordítjuk.

1. évfolyam SZPK	Alapprogram - az órák 1/2 része	Választható sportok program - az órák 1/2 része
2. évfolyam SZPK		

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
Az általános kondicionális képességek fejlesztéséhez és fenntartásához szükséges tevékenységek ismerete és kiválasztása.	Hosszabb ideig tartó sporttevékenységet végeznek: futás, gyaloglás, túrázás, úszás, kerékpározás, görkorcsolyázás, játékok.
A harmonikus testi fejlődés és a helyes testtartás gyakorlatainak az ismerete és használata.	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 leendő szakmai terhelés következményeit megakadályozó erősítő, nyújtó és lazító gyakorlatok ismerete és használata.	Különböző helyzetekben megfelelő amplitúdóval súlyokkal, helyes légzéssel súlyemelést végeznek. Edzőgépeken vagy súlyzókkal edzenek. Megnevezik az edzőteremben található készülékeket, és meghatározzák, melyik izomcsoportokat erősítik.
A szervezet működésének az ismerete mind a nyugalmi, mind a fokozottan megterhelő és nagy erőfeszítést kívánó állapotban.	Mérik és figyelemmel kísérik a pulzusszámot és az izomzat fáradékonyságát (tevékenységek: futás, játékok, fitnesz, alapvető mozgáskészségek). Az edzőgépeken leolvassák a kalória-fogyasztást.
Figyelemmel kísérni és értékelni a mozgás- és funkcionális képességfejlesztést.	Személyes fejlődési mappákat vezetnek. Állást foglalnak az egészséges táplálkozásról, az elvesztett folyadék pótlásáról. Megvitatják és alátámasztják a sportban előforduló doppingolásokkal kapcsolatos nézeteiket.

Viszonyulási célok

Pozitívan értékelni az egészséges életmódot és a szabadidő aktív eltöltésének 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 erőfelfejtés 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:

- képesek a megfelelő és változó intenzitású gyakorlás során a testi és mozgásfejlődés terén eredményeket elérni. Képesek érvekkel alátámasztani az általános kondicionális felkészültség fontosságát az egészség, a közérzet és a munkaképesség szempontjából;

- különböző izomcsoportokat megmozgató erősítő, nyújtó-lazító gyakorlatokat választanak és végeznek. Helyes, az egészséget védő súlyemelő technikákat alkalmaznak, tudatosítják a megfelelő amplitúdó és a helyes légzés fontosságát;
- kiválasztják és végrehajtják az egyoldalú szakmai terheléseket megelőző és kiküszöbölő gyakorlatokat. Különböző lazító mozgási tevékenységeket végeznek a mindennapi specifikus életkörülmények közepette, és különböző elérhető segédeszközöket használnak;
- saját egyéni célkitűzéseikhez igazodó és a testi jellemzőiknek megfelelő teljesítményeket, eredményeket érnek el, ezeket figyelemmel kísérik, rendszerezik és értékelik;
- ismerik az alapkifejezéseket, valamint a megfelelő étkezési szokások és a folyadékfogyasztás fontosságát.

Atlétika

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
A futások, ugrások és dobások alapszabályainak tökéletesítése.	Elvégzik a futóiskola gyakorlatait, gyakorolják a gyors reagálást, különböző helyzetekből rajtolnak (gyorsasági játékok, váltójátékok, váltóbot átadása).
Speciális mozgáskészségek fejlesztése az atlétika fő versenyszámainak végrehajtása érdekében (robbanékonyság, abszolút sebesség, reakciógyorsaság, sajátos mozgékonyaság, lazítás mozgás közben).	Segítenek a tervezésben, és hosszabb ideig futnak vagy gyalogolnak a természetben.
A funkcionális képességek, különösen az aerob állóképesség fejlesztése olyan szintig, amely lehetővé teszi a hosszabb távon való megállás nélküli futást vagy gyaloglást.	Az ugrófeladatokkal kiegészített akadálypályán összevonják az ugrásokat, különböző változatú sorozatugrásokat végeznek, többféle hosszúságú nekifutással távolba ugranak. Kimért nekifutással átlépő technikával magasat ugranak, és megismerik a floptechnika gyakorlatait.
Az atlétika alapszabályainak az ismerete és betartása, valamint a stopperóra és a mérőszalag használata.	Lökéseket hajtanak végre nehéz labdával helyből oldalsó technikával vagy oldalfelállásból utánilépés közbeni visszafordulással. Közreműködnek az atlétikai versenyek előkészítésében és lebonyolításában. Méri és rögzítik az eredményeket.

Viszonyulási célok

Elfogadni az egészséges életvitelt, és ösztönözni a szabadidő aktív eltöltését a természetben való gyaloglás vagy futás 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 legyalogolni, 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
A mozgásképeség fenntartása és fejlesztése (erő, gyorsaság, mozgáskoordináció, mozgékonyaság, egyensúly) változatos feladatok segítségével.	Gimnasztikai tornagyakorlatokat hajtanak végre kisebb kiegészítő kellékekkel, mint például ugrókötél, kisebb fogantyúk, kisebb és nagyobb labdák, elasztikus szalagok, csőszerkezetű fogantyúk; és zene kíséretével.
Különböző helyzetekre vonatkozóan a kiválasztott elemek használatának fejlesztése.	Akrobatikus elemeket gyakorolnak: gurulóátfordulások különböző párosításokban, repülő-guruló átfordulás puha leérkező szőnyegre, kézen átfordulás oldalra, fellendülés kézállásba segítséggel, elemek folyamatos sorának összekapcsolása.
A helyes testtartás kialakítását és fenntartását elősegítő megfelelő gyakorlatok kiválasztása. Kiválasztott feladatok végzésével az arányos testalkat kialakítása.	Biztosítással terpeszben vagy guggolva átugorják a tornaszert. Az akadálypályán akadályokat ugranak át.
A magasságtól való félelem leküzdése.	Mászórúdon és kötélén másznak. Az acélrúdon és korláton nyújtó, lendületi, forgásos és egyensúlyelemeket végeznek saját képességük szerint. Kisebb trambulínról alapugrásokat ugranak.
Elemkapcsolatok összeállítása összefüggő gyakorlatsorba.	Gerenda – lányok: a kötelező ritmikai elemeket (járás, fordulat, testtartás, támaszugrás, ugrás, talajra érkezés) összekötik egy rövidebb gyakorlatsorba. Ritmika (ritmusgyakorlatok) – lányok: ritmikai elemeket és szökdeléseket végeznek. Önállóan vagy csoportban állítják össze a gyakorlatsort szabadon választott eszközökkel: ugrókötél, szalag, karika vagy labda.
A biztonságos sportgimnasztika alapelvei, a kölcsönös együttműködés és a segítségnyújtás elvének tiszteltetben tartása.	

Viszonyulási célok

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

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

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

Az önkritika és az önértékelés fejlesztése egyeztetett kritériumok alapján.

Követelmények

A diákok:

- bemelegítés keretében összekötik és elvégzik a gimnasztikai gyakorlatokat;
- az erősítő hatású gyakorlatok keretében segédeszközök használatával teljesítik a gimnasztikai gyakorlatokat;
- egyszerű gimnasztikai elemeket gyakorlatsorba kötnek össze – talaj, korlát, acélrúd (fiúk);
- egyszerű ritmikus gimnasztikai elemeket gyakorlatsorba kötnek össze – ritmikai gyakorlatsor (lányok);
- fegyelmezetten és biztonságosan hajtják végre az alapugrásokat a trambulínon;
- ismerik a gimnasztika alapkifejezéseit (a test és a testrészek helyzete és mozgása).

Tánc

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
Megismerkedni különböző táncokkal, és megismerni a táncot mint kulturális és társadalmi tevékenységet.	A világtánc program társasági táncait táncolják: a standard és a latin-amerikai táncok, rock and roll, néhány disco és csoportos tánc alapfigurái és kombinációi.
Egységes sorozatba foglalni a táncfigurákat és kombinációkat.	Szlovén tájegységek néptáncait táncolják.
Mozgással és táncjal fejleszteni a kreativitást és a kifejezőképességet, valamint különféle összetett mozgásfeladatokat végezni.	Összekötik az aerobik alaplépéseit, és egyszerűbb gyakorlatsort állítanak össze (menetelés, alaplépés, keresztlépés, mambo). Az aerobik különböző típusait gyakorolják: step aerobik, dance aerobik, body pump.
Hosszabb ideig tartó aerob feladatvégzés zenei kísérettel.	Különböző mozgásgyakorlatokat állítanak össze (tematikus alapon).
Különböző lazítási technikák megismerése és használata.	A jóga alapelemeivel és egyéb lazítási formákkal lazítanak, a hangsúlyt a légzésre helyezik.
Megismerni a táncillemet, a szükséges táncterminológiát és az aerobik szaknyelvi kifejezéseit.	

Viszonyulási célok

A másság felismerése, az önmegismerés és önfogadás 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 élményszerűen 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 és rögtönöznek a számukra kedves témára;
- ismerik az aerobik különböző típusait, és képesek követni az alapprogramot;
- alkalmazzák a különböző lazítási technikákat, és ismerik a szükséges kifejezéseket bizonyos táncprogram követéséhez, a társas rendezvényeken megfelelően viselkednek.

Sportjátékok – kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás

A sportpedagógus legalább két sportjátékot választ.

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
Az alapvető technikai elemek elsajátítása, erősítése és fejlesztése.	Alapmozgásokat alkalmaznak (mozgások labdával és anélkül, mélyállások, megállás).
Az alapvető technikai és taktikai elemek elsajátítása a csoportos és egyéni taktikai helyzetekben.	Labdavezetést, adogatást, elkapást, dobást, ütést, nyitást és nyitásfogadást, ütőérintést és labdaátadási elemeket végeznek.
A technikai elemek társítása és alkalmazása az egyszerű játékhelyzetekben.	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6 játékváltozatokban játszanak, módosított, könnyített játékszabályokkal.
A technikai és taktikai elemek társítása és alkalmazása az összetettebb játékhelyzetekben.	Támadási és védekezési átmeneteket végeznek, megismerik a védekező és a támadó felállások alapvető rendszereit. Befutásokat, elszakadásokat gyakorolnak, keresztirányú mozgásokat végeznek, játékhelyet cserélnek.
A játékszabályok ismerete, a jegyzőkönyv, a játékvezető döntéseinek és ítéleteinek értelmezése, valamint a mérkőzés szervezésében és vezetésében való közreműködés.	Megoldják a játékhelyzeteket, nyitást és ütést fogadnak, megszervezik a támadást és a támadó védelmét, sáncolnak.
A sportszerű viselkedés betartása.	Zónavédekezésben vagy egyéni védekezésben játszanak. Támadó és védekező kombinációkat játszanak. Bíráskodnak és jegyzőkönyvet vezetnek, előkészítik a sportpályát. Megismerik a csapatkapitány és az edző szerepét. Értékelik és véleményt nyilvánítanak a sportszerű viselkedésről.

Viszonyulási célok

Lehetőséget kapni a csapatsportokba való aktív bekapcsolódásra, együttműködés a csoporton belül, valamint szerepvállalás a csoportdinamika keretében. Figyelembe venni a csapat céljait és alkalmazkodni.

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

A szociális kötelékek erősítése, a szabadidő aktív eltöltésével növelni a pozitív pszichofizikai teljesítőképességet.

A sportismeretek és a sportszerű magatartás elsajátítása, nézői szerepben megismerni a sportjátékokat a versenyeken és a médiában.

Követelmények

A diákok:

- ismerik és alkalmazzák a kosárlabda, a röplabda, a kézilabda és a labdarúgás technikai és taktikai elemeit;
- a játékban a technikai és taktikai alapelemeket egyéni képességük szerint alkalmazzák;
- követik a játékszabályokat, tekintettel vannak a sportszerű játékra, valamint megértik a játékvezetői döntéseket és ítéleteket;
- elő tudják készíteni a pályát, és ismerik az edző és a csapatkapitány szerepét.

Úszás (lásd a módszertani javaslatokat)

Fejlesztési célok	Tanítási tevékenységek példái és útmutató
Vízbiztosan hosszabb ideig megállás nélkül úszni valamelyik alap úszásnemben.	Hosszabb ideig úsznak (időre vagy távra).
A többi úszásnem, vízi játék és tevékenység megismerése, valamint a biztonságos fejesugrás és fordulás elsajátítása.	Vízbe ugranak, szabadon víz alá merülnek és lebegnek a vízben.
A vízben rejlő veszélyek felismerése és figyelembevétele, valamint a biztonságos cselekvés az úszómedencékben és a természetes vizekben.	Vízi játékokat játszanak: mini vízilabda, vízi kosárlabda, vízi aerobik, váltójátékok.
Az önmentés, a vízből mentés és az elsősegélynyújtás alapszabályainak az ismerete.	Bemutatott példa alapján értékeli a vízből mentés és elsősegélynyújtás végrehajtását. Saját megoldásokat keresnek és javasolnak.
Az uszoda higiéniai szabályainak ismerete és betartása.	Érvelnek, megvitatják, kifejtik a vízzel és a vízi környezettel kapcsolatos témákat.
A víz alapvető fizikai tulajdonságainak ismerete és ezek hatása a szervezetre.	

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 korrekatív 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:

- legalább két úszásnemben olyan szinten sajátítsák el az úszástudást, hogy biztonságosan mozogjanak a vízben;
- ismerik az önmentést és a vízből mentés alapszabályait, valamint a fejesugrást és a fordulást;
- ismerik a víz fizikai törvényeit, valamint 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, valamint a korcsolyázás alapttechnikáinak megismerése.	Különböző gyakorlatokkal fejlesztik a síelési karcoló, hódeszkázási, sífutó- és korcsolyázótechnikájukat.
Biztonságos síelés, hódeszkázás vagy korcsolyázás rendezett sípályákon, sífutópályákon vagy korcsolyapályákon.	A tevékenységek űzése során felismerik a biztonságos eljárást a síelés, hódeszkázás, sífutás, korcsolyázás közben.
Biztonsági előírások betartása a sípályákon, sífutópályákon és a korcsolyapályákon.	Megkeresik és bemutatják a FIS szabályokat.
Az egyéni képességeknek megfelelően választani terepet a havon történő tevékenységek biztonságos kivitelezése érdekében.	Megfelelő pályákon és alkalmas terepen szabadon síelnek, hódeszkáznak, sífutó léccel futnak vagy korcsolyáznak.
A megfelelő síelő, hódeszkázó, sífutó vagy korcsolyafelszerelés megismerése.	Leírják vagy más módon mutatják be a sílécek, hódeszkák, sífutó lécek, korcsolyák, kötéseik, sícipők és a 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:

- kiválasztják és kivitelezik a síelés, a hódeszkázás, a korcsolyázás és a sífutás alapttechnikáinak a fejlesztésére szolgáló gyakorlatokat;
- ismerik és betartják a biztonságos síelés, hódeszkázás, sífutás és korcsolyázás szabályait, valamint ennek értelmében képesek kiválasztani a számukra alkalmas pályát;
- a diákok 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.	Közreműködnek a tervezésben, és 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.
Tájékozódás a természetben különböző segédeszközök és turistajelzések segítségével.	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

Az egészséges és hasznos szabadidős tevékenységek megtapasztalása a természetben az életminőség javítása érdekében.

Kulturált és türelmes egymás közti kapcsolatok 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. 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 értékékként 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 az egészséges életmódra vonatkozó pozitív állásfoglalást. 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 bemutató, 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 play), az egyén szerepe a csoportban, vezetői magatartás, sztárság, sportmarketing, média és sport	<i>Összefüggés a társadalomtudományi tantárgyakkal</i>
Sporttörténelem és olimpizmus egyes sportágak szerepe a szlovén nemzeti identitásában 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 sportok programra oszlik.

A gyakorlócsoporthoz létszámának normatívái az alapprogramban és a 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 sportok program 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 sportok programja vagy sportnapok keretében valósítsa meg.

Ha a diákok részben fel vannak mentve a sportnevelés alól, a sportpedagógus 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 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 adottak, 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 adottak 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 rendszeres tanítás alatt, a sportnapok vagy tanfolyam megszervezésével bonyolíthatja le azt. Ugyanilyen formában valósíthatja meg a gyalogtúra, a hegymászás, a síelés és más téli sporttevékenységek programját is.

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

Az iskola a szakköri tevékenységek keretében a diákoknak az Iskola a természetben programot, sporttáborokat vagy tanfolyamokat kínál fel. 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 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 tisztelettudó 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 a nevelés 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 mozgásképességének rendszeres ellenőrzésére támaszkodik.

A teljesítmény elérése érdekében és a motiváció biztosítása során a testnevelő tanár fordítson külön figyelmet az átlagostól eltérő mozgásképességű (veleszületett alacsonyabb szintű) és ezzel összefüggésben gyengébb mozgáshatékonyságú, 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 – a létszámmal kapcsolatos – normatívái),
- az edzőhelyszín biztosítása, fegyelem a tornaszerek 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. Sportnevelés a SZKPK programokban

A sportpedagógusok a szakiskolai programot kiegészítő programok 1. és 2. évfolyamán ezen Sportnevelési tudáskatalógust használják. A célokat, a tartalmakat és a tevékenységeket úgy kell megválasztani, hogy a szakiskolai programot kiegészítő program végzős diákjai azt a tudásszintet ériék el, amely ebben a szakközépiskolai képzésre vonatkozó tudáskatalógusban van meghatározva.

8. A teljesítmény értékelése

A célkitűzéseket, 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 sportok programra. 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 előzőleg 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.