

VII.



Hamar Pál

Testnevelés – Gyógytestnevelés – Egészségfejlesztés

„A testi nevelés a test edzéséből és ügyesítéséből áll s eszközei: a séták, kirándulások, a játék és a sport, tánc, tornagyakorlatok, a testi munka és foglalkozások.”

Nagy László

■ Bevezetés

A cikkünk mottójául szolgáló idézet, melyet a gyermektanulmányon alapuló tantervfelfogás kiemelkedő alakjától, Nagy Lászlótól kölcsönöztünk, már megjelent a *Tanító* módszertani folyóirat hasábjain (Hamar, 2001). Nagy László gondolata közel százéves, de a kisiskolás gyermekek „ügyesítése” ma is elsődleges feladat. A NAT 2020 és a vele koherens egységet alkotó kerettanterv testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területe (testnevelés tantárgya) a 21. századi kihívásoknak megfelelő célrendszert és tartalmakat foglalja magában. A címben nem véletlenül szerepel külön kiemelve a gyógytestnevelés, mivel ennek NAT-ba történő visszahelyezése jelentős pedagógiai és egészségmegőrző eredmény. Ebben a rövid dolgozatban tehát a testnevelés és gyógytestnevelés területén bekövetkezett tantervi változásokkal foglalkozunk, s miként az egy másik, ugyancsak a *Tanító* lapban megjelenő cikk címében olvasható, a tanítók szemszögéből (Hamar, 2003).

■ Szerkezet

A testnevelés tanulásának-tanításának infrastrukturális feltételrendszere a köznevelésben részt vevő tanintézményekben meglehetősen tág határok között mozog, így az elsajátítandó tartalmak kidolgozásában nehéz egységesen, minden iskolára érvényes és megvalósítható minimumok meghatározása. Az egység megteremtése leginkább a tanulói személyiség fejlesztésének területét érinti, amely a NAT-ban az átfogó eredménycélok és a fejlesztési területekhez tartozó eredménycélok szintjén jelenik meg. A nevelési folyamat megvalósításának eszközei a NAT-ban és a kerettantervben feltüntetett témakörök. A témakörök olyan, a bővebb tartalmakat magukba foglaló fejlesztési feladatokból állnak össze, amelyek a követelmények szintjén optimumként jelennek meg. A testnevelők a helyi adottságokhoz igazodva – a

választás lehetőségével élve – ezekből az összetevőkből alakíthatják ki helyi tantervük tartalmi elemeit.

A kerettanterv tartalmi jegyeinek meghatározásában a legfőbb szempont az élethosszig tartó testmozgás szokásrendszerének kialakítása és az ezzel összefüggő egészségértékek elsajátítása. Az 1–4. évfolyam legfontosabb törekvése a természetes mozgásformák minél változatosabb kombinációinak és ezek készségi szintű elsajátításának fejlesztési feladatokban történő megjelenítése. Emellett cél a sportágspecifikus mozgástartalmak előkészítő formáinak megtanulása-megtanítása is. A témakörök elnevezése is ezt támasztja alá. A sportági jellegű mozgáselemek és az ehhez tartozó ismeretek (a mozgások vezető műveleteinek ismerete, sportági szabályismeret) oktatása mellett célkitűzés még, hogy a tanulási terület anyagában megjelenjenek az egészségfejlesztés életkorhoz igazított tartalmi jegyei, mint a sportolás legalapvetőbb élettani, edzéselméleti vonatkozásai (pl. a terhelés okozta fáradás jellemzői).

A NAT 2020 Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területe a következő szerkezetet követi:

Elsőként a tanulási terület és a testnevelés tantárgy általános alapelvei és céljai fogalmazódnak meg.

Ezt követik a tantárgy tanításának specifikus jellemzői, például az 1–4. évfolyamra kivetítve.

A következő pont a fő témaköröket tartalmazza, ugyancsak négy évfolyamos bontásban. Az 1–4. évfolyam fő témakörei: 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció. 2. Kúszások és mászások. 3. Járások és futások. 4. Szökdelések és ugrások. 5. Dobások és ütések. 6. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok. 7. Labdás gyakorlatok. 8. Testnevelési és népi játékok. 9. Küzdőfeladatok és -játékok. 10. Foglalkozások alternatív környezetben. 11. Úszás. 12. Gyógytestnevelés.

Végül a tanulási eredményeket, az átfogó célként kitűzött és a fejlesztési területekhez kapcsolódó tanulási eredményeket (általános követelményeket) rögzíti az alaptanterv.

■ Átfogó célok, fejlesztési területek

A mozgáshoz mint alapkompenciához kapcsolódó képességek és készségek, illetve az adott szituációnak

megfelelően mobilizálódó motoros képességek és készségek jelentik az alapját annak, hogy az egyén a társadalom aktív tagjává váljon, s egész életén át tartó mozgásos cselekvési biztonság jellemezze. A testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó cél még, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanuló – egyéni sajátosságainak maximális figyelembevételével – ismerje meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak az egészségi állapota és a motoros teljesítőképessége lehető legnagyobb mértékű helyreállításához, valamint az esélyegyenlőség megteremtéséhez.

A NAT alapelveként megfogalmazott komplexitását tükrözik a testnevelés kapcsolódásai az általános kompetenciákhoz. A tantárgy elsősorban a személyes és társas kompetencia fejlesztése révén járul hozzá az általános kompetenciákban és a nevelési-oktatási célokban megfogalmazott törekvések megvalósulásához. Hangsúlyos szerepet kapnak a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal, az emberi kapcsolatokkal összefüggő kompetenciák. Az iskolai fejlesztés kiterjed a jó időszervezésre, a konstruktív kooperációra, valamint a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is.

A testnevelés tantárgyközi integrációk, keresztntantervi pedagógiai megoldások mentén kapcsolódik a többi tantárgyhoz. A mozgásfejlesztés az általános iskola alsó tagozatában az írás-, az olvasástanulás- és a beszéd- és kommunikációs készségek fejlesztésének egyik fundamentuma. Az írás- és olvasástanuláshoz, a számoláshoz elengedhetetlen a szerialitás (sorrendiség, egymásutánosság) és a lateralitás (oldalosság) kiemelt fejlesztése. E téren (is) külön kiemelendők a nagy-, a finom- és a keresztmozgások. Koordinált mozgás csak akkor jöhet létre, ha a tanuló képes a két testfél mozgásait összerendezni, illetve át tudja lépni a test középpontját. Tantárgyközi feladat még a testséma és testtudat fejlesztése különböző testrészek megnevezésével (lásd *környezetismeret* és *magyar nyelv* tantárgyakat).

A testnevelés és a *Művészetek* tanulási terület legkifejezettebb keresztntantervi kapcsolódása különösen kifejezett az *énekeket* és *zene* tantárgyban. Az ének, a zene, leginkább a ritmusképesség fejlesztése által, alapvető szerepet játszik a testnevelés táncos mozgásformáinak (tánc, ritmikus gimnasztika, aerobik) oktatásában. A tánc nemcsak tantárgyközi megjelenésében, hanem a tantárgyi határokon átvívelő közös „nyelvként” is funkcionálhat. A táncok kultúrák közvetítő szerepet is betöltenek azáltal, hogy a tanuló a néptáncon keresztül megismeri hazánk sokszínű kulturális hagyományait, valamint az európai nemzetek szokásait.

A NAT-ban a testnevelés tanulásának és tanításának egyes jellemzői nevelési-oktatási szakaszonként jelennek meg (pl. az 1–4. évfolyamon). Az oktatási folyamat hét fejlesztési terület mentén zajlik: mozgáskultúra-fejlesztés; motorosképesség-fejlesztés; mozgáskészség-kialakítás – mozgástanulás; játékok; versengések, versenyek; prevenció, életvitel; egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés. Ezek a fejlesztési területek szorosan illeszkednek a tantárgy fő témaköréhez, illetve az átfogó célként kitűzött és a fejlesztési területekhez kapcsolódó tanulási eredményekhez (általános követelményekhez).

■ Tanulási eredmények

A testnevelés tantárgynál az átfogó célként kitűzött és a fejlesztési területekhez kapcsolódó tanulási eredmények először általánosan, majd pedig az egyes fejlesztési területekhez igazodva fogalmazódnak meg. Az alsó tagozaton például így:

Az 1–4. évfolyam nevelési-oktatási szakaszának végére a tanuló:

– *életkorának és testi adottságának megfelelően fejlődött motoros teljesítőképessége a hozzá kapcsolódó ismeretekkel olyan mérvű, hogy képes a saját teljesítménye tudatos befolyásolására;*

– *mozgáskultúrája olyan szintre fejlődött, hogy képes a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, testedzésre;*

– *ismeri a testnevelés életkorához igazodó elméleti ismeretanyagát, szakkifejezéseit, helyes terminológiáját, érti azok szűkségességét;*

– *megismeri az elsősegélynyújtás jelentőségét, felismeri a baleseti és egészségkárosító veszélyforrásokat, képes azonnali segítséget kérni;*

– *önismerete, érzelmi-akarati készségei és képességei a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközei által megfelelően fejlődtek.*

Egy-egy példa az 1–4. évfolyam fejlesztési területeinek tanulási eredményeire:

Mozgáskultúra-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi.*

Motorosképesség-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához.*

Mozgáskészség-kialakítás – mozgástanulás

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani.*

Játékok

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat.*

Versengések, versenyek

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben.*

Prevenció, életvitel

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér.*

Egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

– *az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait.*

A nevelési-oktatási szakasz végére elérendő tanulási eredménycél: a **gyógytestnevelésre utalt tanuló** ismerje

meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak számára az egészségi állapotának és a motoros teljesítőképességének lehető legnagyobb mértékű helyreállításához.

■ Összegzés

A Nemzeti alaptanterv 2020-ban megjelenő Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület elnevezés a korábbi Testnevelés és sport műveltségi terület címet váltotta fel. Ez a változás rámutat arra, hogy a testnevelés tantárgy tanításában – az egészségfejlesztés motoros vonatkozású tartalmain kívül – kiemelt szerepet kell kapniuk az egészségügyi ismereteknek. Éppen ezért az alaptanterv átfogó eredménycélként kitér a testnevelés életkorhoz igazított elméleti ismeretanyagának elsajátítására is.

A NAT 2020 átfogó eredménycéljai részletes, fejlesztési területekhez kapcsolódó eredménycélok formájában kerülnek kibontásra. A hét fejlesztési terület minden nevelési-oktatói szakaszban egységes formában jelenik meg. A NAT-ban található fő témakörök és a kerettantervi témakörök a testnevelés esetében azonosok. A kerettantervi témakörökhöz – kétéves bontásban – javasolt óraszámok, valamint a fejlesztési területekhez tartozó eredménycélok kötődnek. Az 1–4. évfolyam kerettantervi tartalmi a természetes mozgásformákra alapoznak, amelyekben egyaránt megjelennek hely-, helyzet-változtató és manipulatív mozgások. A tantervben kü-

lön szerepelnek az alternatív környezetben űzhető mozgásformák, valamint a testnevelési és népi játékok, amelyek sokoldalú fejlesztő hatásuk miatt nagy hangsúlyt kapnak a korszerű testnevelés tanításban. A központi tantervi szabályozókba visszakerülő gyógytestnevelés külön témakört kapott. A könnyített és gyógytestnevelésnek az előző NAT-ból történő kihagyása olyan hiányosság volt, amely a testnevelés területén az elmúlt évek egyik legnagyobb oktatáspolitikai, oktatásirányítási problémáját generálta.

Tartalmi novumnak tekinthető, hogy a tanulási terület – megtartva a magyarországi iskolai testnevelés tradicionális értékeit – kiegészült az egészségfejlesztéssel. Ez semmi esetre sem jelenti, jelentheti a mindennapos testnevelés eredményeinek feladását, inkább egy plusz pedagógiai és bizonyos szempontból egészségügyi hozzáadott értékről beszélhetünk.

■ Irodalom

Hamar Pál (2001): Az alsó tagozatos tornaoktatás a tantervi szemléletváltás tükrében. *Tanító*, 9. 5–6.

Hamar Pál (2003): Időszzerű tantervelméleti kérdések a tanítók szemszögéből. *Tanító*, 4. 5–6.

Nagy László tantervfelfogása és hatása. A szemlényeket vál. és bev. Ballér Endre. A tantervelmélet forrásai, 11. kötet. 1989. *Országos Pedagógiai Intézet, Budapest*. 54.



VIII.



Lénárd András

Digitális kultúra

A digitális kultúra tantárgy a korábbi NAT-ban szereplő informatikát váltja föl. A névváltoztatás nagyon fontos üzenettel bír. Az eddigi, alsó tagozaton jórészt alkalmazói ismereteket tanító informatikát olyan tantárgy váltja majd fel, amely választ ad a digitalizáció összes kihívásá-

ra, kompetenciarendszere jóval összetettebb és szándékaink szerint időtálló, sokoldalúan alkalmazható tudást alakít ki. Szakítunk a túlnyomórészt elméleti ismereteket tanító, illetve néhány szoftvertermék használatát lépésről lépésre bemagoltató tantervi keretekkel. A név-