

**TANTERVI
ÉS MÓDSZERTANI
ÚTMUTATÓ FÜZETEK**

ÚTMUTATÓ A TESTNEVELÉS TANTÁRGY TANÍTÁSÁHOZ

a 2020-ban kiadott
Nemzeti alaptanterv
és kerettantervek alapján



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ez a kiadvány az EFOP-3.2.15-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú,
„A köznevelés keretrendszeréhez kapcsolódó mérési-értékelési és digitális fejlesztések, innovatív oktatásszervezési eljárások kialakítása, megújítása”
című kiemelt projekt Tartalomfejlesztési alprojektje (Oktatás 2030
Tanulástudományi Kutatócsoport, EKE) keretében valósult meg.

Szakmai vezető:

Csépe Valéria

Projektmenedzser:

Szili Tamás

Szerzők:

Dr. Hamar Pál, Czirják György, Kövesdi Orsolya

Nyelvi lektor:

Gönye László

Szerkesztő:

Ádám Péter

Tördelés:

Gombás Gizella

Megjelent: 2020

Tartalomjegyzék

1. A testnevelés tantárgy a Nat-ban	4
1.1. Testnevelés a Nemzeti alaptantervekben (1995–2007)	4
1.2. A Nat 2020 szerkezete a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület vonatkozásában	6
1.3. A testnevelés tantárgy szerepe és jelentősége (helyzetkép, koncepció)	9
1.4. Átfogó célok, fejlesztési területek (kompetenciafejlesztés, tantárgyi kapcsolódások)	10
1.5. Tanulási eredmények	15
1.6. Változások a 2012-es Nat-hoz képest	19
2. Általános módszertani javaslatok	22
2.1. A tantárgyi tartalom elsajátításának általános módszertana	22
2.2. Értékelési irányelvek (tanítási, tanulási)	27
3. A testnevelés alapkerettanterve	30
4. Témakörökhöz kapcsolódó módszertani javaslatok	34
4.1. 1–4. évfolyam	34
4.2. 5–8. évfolyam	39
4.3. 9–12. évfolyam	44
5. Gyógytestnevelés	48
5.1. Gyógytestnevelés a Nat-ban	48
5.2. A gyógytestnevelés oktatásának általános módszertana	50
5.3. A gyógytestnevelés az alapkerettantervben	60
Irodalom	65

1. A testnevelés tantárgy a Nat-ban

1.1. Testnevelés a Nemzeti alaptantervekben (1995–2007)

Az 1995 és 2007 között megjelent Nemzeti alaptantervek (1995, 2003, 2007) mindegyike tartalmazott testkulturális fejezetet. A három Nat célrendszerét elemezve az tapasztalható, hogy minden esetben azon követendő általános értékekből, elvekből (kulcskompetenciákból) indult ki, amelyek az egész dokumentumot átszövik, s ahol a rendszerben történő érvényesítésük a fő szempont. A kereshetettantantervi részek mind a három tantervben a Testi és lelki egészség (A testi és lelki egészségre nevelés) közös követelményt (Nat1), kiemelt fejlesztési feladatot (Nat2 és Nat3) tartalmazták. A dokumentumokban a kulcsszavak is ugyanazok: egészséges életmód, egészséges testi, lelki és szociális fejlődés, káros függőségek megelőzése stb. A Nat első három változatában ebben a fejezetben szerepelt a beteg, sérült és fogyatékos embertársak iránti tolerancia.

A Nat1 testnevelés és sport műveltségi területének céljai az általános fejlesztési követelmények között érhetők tetten. Itt négy kérdésre fókuszál: az egészséges testi fejlődésre, a mozgásműveltség fejlesztésére, a motorikus képességek fejlesztésére és a mozgásigény fenntartására. Ez így komplex képet ad a huszadik század kilencvenes éveinek szomatikus nevelési „ideáljáról”. A tanterv ezen fejezetének végén egy külön pont foglalkozik a könnyített és gyógytestnevelés kérdéskörével.

A Nat2-ben a műveltségi terület elsődleges céljaként jelöli meg:

- az egészségfejlesztő, egyben az egészség stabilitási tartományát növelő, a biológiai érést, a gyermekek egészséges testi fejlődését támogató,
- az edzettséget, a testi és lelki alkalmazkodást, a fizikai és lelki kondíciót fejlesztő,
- a sport- és mozgáskultúrával összefüggő ismereteket átadó, számon kérő,
- szórakozást, örömkeltést, a versenyzési vágy kiélését biztosító funkciót.

A Nat3 deklarált céljának tekinti a felnőttélet sikeressége szempontjából kiemelt kulcskompetenciák fejlesztését, az egész életen át tartó tanulásra történő felkészítést, felkészülést. A kulcskompetenciák az iskolai nevelés-oktatás generális céljait hivatottak közvetíteni. Ezek azok, amelyekre minden egyénnek szüksége lehet a személyes boldoguláshoz, az aktív állampolgári léthez, a társadalmi

beilleszkedéshez, a munkavállaláshoz. Felértékelődik az egyén tanulási kompetenciájának fejlesztése, mert az emberi cselekvőképesség nem egy lezárható, adott időponthoz köthető (például a középiskolai tanulmányokkal befejezettnek tekinthető) ismeretanyag, hanem az egész életet végigkísérő tanulási folyamat.

A Natl éves bizonyítékát adja annak, hogy 1990 után a tartalom (műveltség-tartalom) a magyar közoktatás terén szélesebb értelmezésű lett, mint a tananyag. A követelmények sorát a 4., 6., 8. és 10. évfolyamok részletes követelményei zárják, amelyek – az évfolyami tagozódáson túl – három részre bontva jelennek meg úgy, mint tananyag, fejlesztési követelmények (kompetenciák, képességek) és minimális teljesítmény.

A tananyag részei a rendgyakorlatok, gimnasztika, járások és futások, szökdelések és ugrások, dobások (atlétika), támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok (torna), labdás gyakorlatok (sportjátékok), küzdőfeladatok és -játékok (önvédelmi, küzdősportok), foglalkozások a szabadban (természetben üzhető sportok), úszás, ritmikus sportgimnasztika (leánytanulóknak), könnyített és gyógytestnevelés (az erre kötelezett tanulók számára). Ugyancsak a tananyaghoz tartoznak a fejlesztési követelmények (kompetenciák, képességek), amelyek magukban foglalják az adott műveltségi terület eredményes, hatékony döntéseit, tevékenységeit, teljesítményeit szükséges felkészültség, hozzáértés alapvető ismérveit. A sort a minimális teljesítmény zárja, amely a tanulók továbbhaladásához, tudásuk, ismeretszerzésük, tanulásuk eredményes folytatásához elengedhetetlen ismeretek, jártasságok, készségek, általános képességek alsó szintjeit jelöli.

A Natl-ben a fejlesztési követelmények részeként jelent meg egy „új” szakkifejezés, a kompetencia. Az újítás testkulturális vonatkozásait nemcsak a Testnevelés és sport műveltségi területén érhetjük tetten, hanem az Ember és természet egészségtani követelményei között is. A fizikailag aktív életforma szükségességeinek kihangsúlyozása, a Testnevelés és sport fejlesztési követelményei (kompetenciái, képességei) mellett a biológia és az egészségtan területén is megjelenik.

A Nat2 újat hozott a tartalmi szabályozás terén, ugyanis „kiemeli a kommunikációs, a narratív, a döntési, a szabálykövető, a lényegkiemelő, az életvezetési, az együttműködési, a problémamegoldó, a kritikai, valamint a komplex információk kezelésével kapcsolatos képességeket, kulcskompetenciákat.” (243/2003.

/XII. 17./ Korm. rendelet) A magyarországi tantervi dokumentumokban először megjelenő kulcskompetenciák között ott szerepelnek az életvezetéssel kapcsolatos képességek is. A törvényalkotók nem elégednek meg csak a kulcskompetenciák felsorolásával, hanem célként jelölik meg a fejlesztendő képességek és kulcskompetenciák kompetenciaterképpé szerveződésének szükségességét.

A Nat2 a Nat1 felülvizsgálatának az eredménye. Ez a dokumentum – habár megőrizte a Nat1 alapvonásait – számos vonatkozásban szakított az addigi hagyományokkal. A legalapvetőbb változás, hogy nem tartalmaz tananyagot és követelményeket. A középpontban álló fejlesztési feladatok írják körül a kívánt készségeket, képességeket és kompetenciákat. Az alaptanterv tehát ebben a dokumentumban nem közvetlenül, hanem közvetetten határoz meg ismeret-, készség- és képességjellegű követelményeket. Az alkotói szabadság a fejlesztési feladatok megvalósításához szükséges konkrét tananyagok és követelmények megválasztásával és az alternatív megoldások keresésével biztosított. Ehhez támpontokat, kereteket a tantervi alapelvek és célok adnak. Ennek jegyében a testnevelés fejlesztési feladatai között nem találunk gimnasztika, atlétika, torna vagy sportjátékok címszavakat, nincsenek kiemelve sportági mozgásformák.

A Nat3 közoktatásban betöltött szerepe abban nyilvánul meg, hogy az iskolában elsajátítandó műveltség alapjait határozza meg, így teremtve meg a közoktatás egységét. Más megközelítésben: a Nat3 a kötelező iskolai nevelés-oktatás időszakára fogalmaz meg a kor kihívásainak megfelelő értékeket, műveltség-képet, tudás- és tanulásértelmezést. A Nat3-ban – a Nat2-höz hasonlóan – a testnevelés fejlesztési feladatai között nem találunk gimnasztika, atlétika, torna vagy sportjátékok címszavakat, nincsenek kiemelve sportági mozgásformák. Nincsen tehát érdemi változás a tananyag-kiválasztás terén, némi módosítás csak a tananyag-elrendezésben figyelhető meg.

1.2. A Nat 2020 szerkezete a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület vonatkozásában

A Nat 2020-ban és az ezzel koherens egységet alkotó alaptervtantervben a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület kiemelt célja a mozgásos tartalmakon keresztül realizált sokoldalú személyiségfejlesztés megvalósítása. A Nat-ban megfogalmazott egyik fő alapelv az aktív tanulás, amely a testnevelésben a mozgásos cselekvéseken keresztül fokozottan érvényesül.

A központi tantervi szabályozók kialakításakor a tantervfejlesztés tanulási területeken átívelő egységes koncepciója a 30 százalékos tananyagcsökkenés, és ezzel párhuzamosan a kompetenciafejlesztés hangsúlyának növelése. A testnevelés 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 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 egészségtartalmak elsajátítása. Az 1–4. évfolyam legfontosabb törekvése a természetes mozgásformák minél változatosabb kombinációinak és ezek készségszintű 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, úgymint a sportolás legalapvetőbb élettani, edzésméleti vonatkozásai (pl. a terhelés okozta fáradás jellemzői). A fejlesztési koncepcióhoz tartozik még – az indirekt stratégiák kerettantervi szabályozóba történő egyre hangsúlyosabb beemelésével – az egyénre szabott tanulási utak kialakításának preferálása.

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 követően a tantárgy tanításának specifikus jellemzői találhatók meg az 1–4., az 5–8. és a 9–12. 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.

Az 5–8. évfolyam fő témakörei: 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások 3. Tornajellegű feladatmegoldások 4. Sportjátékok (az iskola tárgyi és személyi feltételeinek függvényében két sportjáték választása) 5. Testnevelési és népi játékok 6. Önvédelmi és küzdősportok (az iskola tárgyi és személyi feltételeinek függvényében egy küzdősport választása) 7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák 8. Úszás (amennyiben adottak a körülmények) 9. Gyógytestnevelés.

A 9–12. évfolyam fő témakörei: 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások 3. Tornajellegű feladatmegoldások 4. Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható) 5. Sportjátékok (az iskola tárgyi és személyi feltételeinek függvényében két sportjáték választása) 6. Testnevelési és népi játékok 7. Önvédelmi és küzdősportok (az iskola tárgyi és személyi feltételeinek függvényében egy küzdősport választása) 8. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák 9. Úszás (amennyiben adottak a körülmények) 10. Gyógytestnevelés.

– Végül – ugyancsak háromszor négy évfolyamos szerkezetben – a *tanulási eredményeket*, az átfogó célként kitűzött és a fejlesztési területekhez kapcsolódó tanulási eredményeket (általános követelményeket) rögzíti az alaptanterv.

1.3. A testnevelés tantárgy szerepe és jelentősége (helyzetkép, koncepció)

Báthory Zoltán egy 2003-ban megjelent tanulmányában három, tantervi prioritást élvező területet jelölt meg. Ezek a következők: anyanyelv, informatika és idegen nyelv. A mindennapos testnevelés törvénybe iktatásával e három terület kiegészült a Testnevelés és sporttal, a legújabb terminológia szerint a Testnevelés és egészségfejlesztéssel. A 2012/2013. tanév kezdetétől, az általános és középiskolákban felmenő rendszerben bevezetett mindennapos testnevelés – pontosabb megfogalmazásban, mindennapos tanórai testnevelés – jelentős eredmény a felnövekvő nemzedék szempontjából. Ez a döntés már csak azért is elodázhatatlan volt, mert a fiatalok egészségi és edzettségi mutatói rendkívül rosszak. Ebben a kérdéskörben senki sem maradhat közömbös, mivel ma Magyarországon ijesztő méreteket ölt az inaktív sportérdeklődés, s mindennapjaink egyre jellemzőbb kísérőjelensége a negatív testedzési hajlam. Emellett, vagy éppen ezzel összefüggésben, az óriási informatikai és számítástechnikai fejlődés kedvező táptalajt nyújt a „homo sedens”, az egy helyben ülő embertípus kialakulásához.

A 21. századi emberkép egyik hangsúlyos összetevője, hogy az egyén aktív és cselekvő, ugyanakkor reflektív mérlegelésre képes. A cselekvő embert a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdök, a fizikailag aktív életmód, önmaga reális elfogadása, a közösségi felelősségvállalással egybekötött autonómia, az újító kezdeményezésekre való nyitottság és a megbízható megoldások alkalmazásának képessége jellemzi. A testileg és lelkileg egészséges ember az egészség állapotát, a harmonikus életet értéként éli meg. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó szokások a nevelés-oktatás egyes szakaszaiban a pedagógusok személyes példamutatásán keresztül alakulnak ki.

A Nat 2020-ban a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület, a testnevelés tantárgy, megtartva a magyarországi iskolai testnevelés tradicionális értékeit, kiegészült az egészségfejlesztéssel. Ez nem a mindennapos testnevelés értékeinek feladását jelenti, hanem inkább egy plusz, eurokonformnak is nevezhető pedagógiai és bizonyos szempontból egészségügyi hozzáadott értékről beszélhetünk. A testnevelés napjainkban nemcsak egy tantárgyat reprezentál, nem a tornaterem négy fala közé zárt, az iskolától távol eső sportpályákon zajló testgyakorlást jelent, hanem egy olyan komplex pedagógiai hatásrendszert jelöl, amely megoldani igyekszik korunk globális problémáinak reá eső részét.

A testnevelés a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése mellett többek között szerepet vállal a testi és lelki egészség egyensúlyának megteremtésében, az egészséges életmódra nevelésben, a káros szenvedélyek elleni harcban, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakításában, a rekreáció és a rehabilitáció területén is. A testi (szomatikus) nevelés tehát nem egy tantárgy keretei közé szorítható feladat, hanem egy olyan sokrétű tevékenységi kör, amelynek legfőbb oldalát a testnevelés és a gyógytestnevelés adja, de sokat segíthetnek a különböző egészségfejlesztő, -megőrző és mentálhigiénés programok, vagy a fittséget mérő eljárások. A kampányok azonban nem jelenthetnek gyógyírt, csak a rendszeres, folyamatos és jól szervezett fizikai aktivitással, testedzéssel, sporttevékenységgel – vagy ami talán a legfontosabb – iskolai testneveléssel érhetők el eredmények.

1.4. Átfogó célok, fejlesztési területek (kompetenciafejlesztés, tantárgyi kapcsolódások)

A mozgáshoz mint alapkompétenciához 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 biztonságot jellemezze.

A testnevelés tantárgy legfontosabb célja, hogy a nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- megismerje a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait;
- megtanulja a testnevelés és egészségfejlesztés szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;
- mozgásműveltségét olyan szintre fejlessze, hogy alkalmassá váljon a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, az önálló testedzésre;
- az alsó tagozat végére legalább egy úszásnemben megtanuljon úszni;
- életkorának, testi adottságának megfelelően fejlessze motoros teljesítő-képességét, váljon képessé saját motoros teljesítmény- és fittségi szintje tudatos befolyásolására, elfogulatlan értékelésére;

- a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközeivel fejlessze önismeretét, érzelmi-akaratí készségeit és képességeit, alakítson ki szabálykövető magatartásmintákat;
- fejlessze társas-érzelmi jóllétét, társas-közösségi kapcsolatait, stressztűrő és -kezelő képességét;
- váljon képessé a baleseti források és az egészséget károsító, veszélyes szokások, tevékenységek értelmezésére;
- személyiségjegyei közé építse be a testi és más fogyatékossággal élő személyek iránti tolerancia, a szexuális kultúra, az egészségügyi szűrések igénybevételének és a környezet tiszteltének elveit.

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 komplexitást tükrözik a testnevelés kapcsolódásai a kompetenciákhoz, a tanulás, a kommunikációs, a digitális, a gondolkodás, a társadalmi részvétel és felelősségvállalás, a személyes és társas, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság, valamint a munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciákhoz. A testnevelés tantárgy tanítása-tanulása során szerzett ismeretek, kialakított készségek és megfelelően formált attitűdök így más kompetenciáknál is megjelennek. A tantárgy első sorban 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 tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő tartós és alkalmazkodó változás – a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva – a személyiség



fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. Hatékony és eredményes motoros tanítás-tanulás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe vesszük az életkori és tanulási sajátosságokat, s az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi *kommunikáció* minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű IKT-eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A *digitális kompetencia* főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelés tantárgynak is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a *gondolkodás* kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését.

Az *állampolgári és társadalmi kompetenciák* elsajátításával az iskola hozzásegíti a tanulót ahhoz, hogy megismerje és értékelje a testkulturális gyökereit. Az iskola megismerteti a tanulóval a testkulturális tradíció és identitás jelentőségét, a testnevelés, a sport társadalomra és mindennapi életre gyakorolt befolyását, a sportmédia kultúrát alakító hatását. A tanuló megismeri a fair play szellemiségét, értékeit és erkölcsi normáit, annak társadalommal, gazdasággal és kultúrával összefüggő vonatkozásait. A tantárgy tanulásán, tanításán keresztül a tanuló toleránssá válik a testi és más fogyatékossgal élő személyek iránt.

A testnevelés tantárgy a *személyes és társas kompetenciák* fejlesztésének egyik színtere. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség területére is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott *kreatív produktumok* megismerésének egyik olyan színtere, ahol az alkotó produkálás biztosításával azt támogatják, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanulási tevékenység ezen területén a tanuló önmaga hoz létre kreatív alkotásokat (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítás), illetve elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

A testnevelés az ügyességet, erőt, állóképességet, a szomatikus, mentális és érzelmi teherbírást fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző *munkatevékenységek* elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti ahhoz, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen.

A testnevelés tantárgyközi integrációk, kereszttantervi pedagógiai megoldások mentén kapcsolódik a többi tantárgyhoz. A mozgásfejlesztés az általános iskola alsó tagozatán az írás-, az olvasástanulás és a beszéd- és kommunikációs készségek fejlesztésének egyik fundamentuma. Az írás- és olvasástanuláshoz, a számoláshoz elengedhetetlen a szerialitás (sorrendiség, egymásutániség) és a lateralitás (oldaliség) 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 tantárgy kapcsolódási pontot találhat a *Történelem és társadalmi ismeretek* tanulási területen belül a történelem tantárggyal, például az ókori olimpiai játékok eszmeiségét, történetét feldolgozó tartalmakon keresztül. Egy másik kapcsolódási pont lehet az erkölcs és etika tantárgynál a fair play szellemiségének, értékeinek és erkölcsi normáinak megismerése.

A *Természettudomány és földrajz* tanulási terület is tartogat közös kapcsolódási pontokat. Lehetőség nyílik a testek úszásának, lebegésének és merülésének fizikai törvényszerűségeit sportos példákkal illusztrálni, vagy lehetőség szerint az úszásoktatás során megfigyelni és mérni. A biológia tantárgy keretein belül elemezhető az egészség fogalma, emellett a tanuló figyelme felhívható a – testnevelés, egészségfejlesztés és sporttevékenység során megkerülhetetlen – helyes táplálkozási szokásokra. A testnevelés tantárgy maga is adhat mintát más tantárgyak oktatásához. Példaként említhetők az atlétika dobószámainál érvényesülő, fizikából tanult és tanított dinamikai alaptörvények (Newton törvényei), vagy *biológiából* az emberi szervezet terhelhetőségének kérdései.

A testnevelés és a *Művészetek* tanulási terület keresttantervi kapcsolódása különösen kifejezett az ének-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 tantárgyi határokon átívelő közös „nyelvként” is funkcionálhat. A táncok kultúrákőzvetítő 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 (1–4., 5–8. és 9–12. évfolyam). 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 témaköreihöz, illetve az átfogó célként kitűzött és a fejlesztési területekhez kapcsolódó tanulási eredményekhez (általános követelményekhez).

1.5. Tanulási eredmények

A testnevelés tantárgynál az átfogó célként kitűzött és a fejlesztési területekhez kapcsolódó tanulási eredmények nevelési-oktatási szakaszonként először általánosan, majd pedig az egyes fejlesztési területekhez igazodva fogalmazódnak meg.

Az **1–4. évfolyam nevelési-oktatási szakasz**ának végére a tanuló:

- életkorának és testi adottságának megfelelően fejlődött motoros teljesítőképesége 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, szakki-fejezéseit, helyes terminológiáját, érti azok szükségességét;
- megismeri az elsősegélynyújtás jelentőségét, felismeri a baleseti és egészségkárosító veszélyforrásokat, képes azonnali segítséget kérni;
- önismerete, érzelmi-akaratí készségei és képességei a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközei által megfelelően fejlődtek.

Egy-egy példa az **1–4. évfolyam fejlesztési területei**nek tanulási eredményeire:

Mozgáskultúra-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi.

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.

Az **5–8. évfolyam nevelési-oktatási szakaszának** végére a tanuló:

- életkorának és testi adottságának megfelelően fejlődött motoros teljesítő-képessége olyan mérvű, hogy képes a saját teljesítménye és fittségi szintje tudatos befolyásolására;
- sokoldalú mozgásműveltségének birtokában eredményesen tanul összetett mozgásformákat;
- ismeri és használja a testnevelés életkorához igazodó elméleti ismeretanyagát, szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;

- önismerete, érzelmi-akarati készségei és képességei a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközei által megfelelően fejlődtek;
- képes értelmezni az életben adódó baleseti forrásokat és az egészséget károsító, veszélyes szokásokat, tevékenységeket.

Egy-egy példa az **5–8. évfolyam fejlesztési területei**nek tanulási eredményeire:

Mozgáskultúra-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit.

Motorosképeség-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére.

Mozgáskészség-kialakítás – mozgástanulás

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja.

Játékok

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a sportjátékok előkészítő kisértékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket.

Vsengések, versenyek

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a vsengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

Prevenió, életvitel

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejlesztí keringési, légzési és mozgatórendszerét.

Egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A **9–12. évfolyam nevelési-oktatási szakasz**ának végére a tanuló:

- alkotó módon használja a testnevelés életkorához igazodó ismeretanyagát, szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;
- megismeri és mindennapjai részévé teszi a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód és a társas-érzelmi jóllét élethosszig tartó jótékony hatásait;
- képes elhárítani a baleseti és veszélyforrásokat, magabiztosan segíteni és elsősegélyt nyújtani embertársainak.
- társas-közösségi kapcsolatait, valamint stressztűrő és -kezelő képességei megfelelő szintre fejlődtek;
- toleráns a testi és más fogyatékossággal élő személyek iránt, megismeri és tiszteletben tartja a szexuális kultúra alapelveit, elfogadja az egészségügyi szűrések és a környezetvédelem fontosságát.

Egy-egy példa **a 9–12. évfolyam fejlesztési területe**inek tanulási eredményeire:

Mozgáskultúra-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ.

Motorosképesség-fejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre.

Mozgáskészség-kialakítás – mozgástanulás

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Játékok

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Versengések, versenyek

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

Prevenció, életvitel

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

Egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A nevelési-oktatási szakaszok végén egységes tanulási eredménycélként fogalmazódik meg, hogy 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.

1.6. Változások a 2012-es Nat-hoz képest

A Nemzeti alaptanterv 2012-es változatának (a Nat4-nek) Alapelvek, célok fejezete a korábbi Nat-ok ebbéli esszenciáját adja, kiegészülve a szabadidős, diák- és versenysport kérdéskörével, az ehhez kötődő sportágválasztással, a kiválasztás és utánpótlás-nevelés elősegítésével. A mozgáskészség fejlesztése

címszó alatt megjelenik a – korábbi tantervekben nem használt – fitness és testtömegindex terminus technikus. Nem új, de fontos eleme a célrendszernek „A testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése” című rész. Fontos követelmény, hogy a testnevelés tanítása során a pedagógusnak olyan ismereteket is közvetítenie kell, amelyek rávilágítanak a test működésére és használatára munkában és szabadidőben egyaránt. Emellett a tanulókat meg kell ismertetni az edzés általános elméletével, valamint az egészség megőrzésének és a betegségek megelőzésének lehetőségeivel. Ezen Nat legnagyobb hiátusa, hogy kimaradt belőle a gyógytestnevelés.

A *Nat4 Műveltségi területek anyagai* című fejezet *Testnevelés és sport* című alfejezetének alapelvei és céljai összhangban állnak a korábbi Nat-ok elgondolásaival, amennyiben célul tűzik maguk elé az egészséges életmódra nevelés, a fizikailag aktív és életfogytig tartó szokásrendszer kialakításának, a cselekvő, tevékeny, testileg is harmonikus életvitel, a fogyatékkal élőkkel szembeni tolerancia, a veszélyhelyzetek elkerülésének, a káros szenvedélyek elleni harc és a helyes szexuális kultúra kialakításának motoros vonatkozásait.

A Nat4-ben a műveltségtartalom a *Fejlesztési feladatok* és a *Közműveltségi tartalmak* című pontokon keresztül kerül kijelölésre. A testnevelésben a fejlesztési feladatok a következő egységekből állnak: motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség; motoros készségfejlesztés – mozgástanulás; játék; versenyzés; prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A közműveltségi tartalmak a fejlesztési feladatok egységeit követve, azokat két nagy kategóriába sorolva (Mozgásműveltség és mozgáskultúra, illetve Ismeretek, személyiségfejlesztés) kerülnek felsorolásra az 1–4., az 5–8. és a 9–12. évfolyamokra vonatkoztatva. A tananyagokban felfedezhetők a korábbi tantárgyi kerettantervek címszavai (tornajellegű feladatmegoldások, atlétikai jellegű feladatmegoldások stb.). Pozitívum a táncstanulás külön kiemelése.

A Nat4-ben a kereszttantervi részek a Testi és lelki egészség (A testi és lelki egészségre nevelés) fejlesztési területet (nevelési célt) tartalmazzák. A kulcsszavak a korábbi Nat-okkal megegyezők: egészséges életmód, egészséges testi, lelki és szociális fejlődés, káros függőségek megelőzése stb. A Nat első három változatában ebben a fejezetben szerepelt a beteg, sérült és fogyatékos embertársak iránti tolerancia, míg a Nat4-ben ez külön részbe került azzal a címmel, hogy: *Felelősségvállalás másokért, önkéntesség.*

A Nemzeti alaptanterv 2020-ban megjelenő Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület elnevezés a korábbi Testnevelés és sport műveltségi terület címszót 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. Az alaptanterv az 1–4. évfolyamon átfogó eredménycélként kiter a testnevelés életkorhoz igazított elméleti ismeretanyagának elsajátítására. Az 5–8. évfolyamon a tanuló a folyamatosan bővülő egészségügyi ismereteinek birtokában képes saját fittségének tudatos fejlesztésére, míg a 9–12. évfolyamon a szokásrendszerébe építve alkalmazza az egészségtudatos életmód elveit és eljárásait.

A Nat 2020 átfogó eredménycéljai részletes, fejlesztési területekhez kapcsolódó eredménycélok formájában kerülnek kibontásra. A hét fejlesztési terület minden nevelési-oktatási szakaszban egységes formában jelenik meg, melyek a következők: mozgáskultúra-fejlesztés; motorosképesség-fejlesztés; mozgáskészség-kialakítás – mozgástanulás; játékok; versengések, versenyek; prevenció, életvitel; egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés.

A Nat-ban található fő témakörök és a kerettantervi témakörök a testnevelés esetében azonosak. A kerettantervi témakörökhöz – kétéves bontásban – javasolt óraszámok, valamint nevelési-oktatási szakaszonként fejlesztési területekhez tartozó eredménycélok kötődnek. Az 1–4. évfolyam kerettantervi tartalmait a természetes mozgásformákra alapoznak, melyekben egyaránt megjelennek hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgások. A tantervben külön szerepelnek az alternatív környezetben űzhető mozgásformák, valamint a testnevelési és népi játékok, amelyek sokoldalú fejlesztő hatásuk miatt nagy hangsúlyt kapnak a korszerű testnevelés-tanításban. Az 5–8. évfolyamon, az életkori sajátosságokkal összhangban, a témakörök között teret nyernek a tradicionális alapsportágak, melyekben – a nemzeti és európai azonosságtudatra nevelés jegyében – újszerű tananyagként sportágtörténeti elemek is szerepelnek. A sportjátékok között öt labdajáték tartalma kerül kibontásra (kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás, floorball), amelyekből a tantervi szabályozó két sportági mozgásforma választását írja elő. A kiemelten kezelt küzdősportok témakör ugyancsak több sportág tananyagát tünteti fel (birkózás, dzsúdó, karate), amelyekből helyi szinten egy kötelezően választható. A 9–12. évfolyamon „belépő” új témakör (választható formában) a ritmikus gimnasztika és az aerobik.

A Nat 2020 pozitívuma, hogy a központi tantervi szabályozókba visszakerülő gyógytestnevelés minden iskolafokon külön témakört kapott. A könnyített és gyógytestnevelésnek Nat4-ből történő kihagyása olyan hiányosság volt, amely a testnevelés területén az elmúlt évek egyik legnagyobb oktatáspolitikai, oktatásirányítási problémáját generálta. Pozitívum még, hogy az alapkompenciák között megtalálható a mozgás is. Ez az alapkompencia, más egyebek mellett, megjelenik a személyes és társas kompetenciákban.

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.

A kereszttantervi (kapcsolódás a többi tanulási területhez és tantárgyhoz) vonatkozások nem csak kizárólag a testnevelés és egészségfejlesztés (a testnevelés) szempontjából emelendők ki. A tanterv szemléletes példákkal érzékelteti a Történelem és társadalmi ismeretekkel, a Természettudomány és földrajzzal vagy a Művészetek tanulási területtel összefüggő legkézenfekvőbb kapcsolódási pontokat.

2. Általános módszertani javaslatok

2.1. A tantárgyi tartalom elsajátításának általános módszertana

A testnevelés módszertani szempontból is sajátos terület, például az oktatási helyszínek vagy a tanórák szervezeti formái miatt. A többi tantárgyhoz hasonlóan a testnevelésnek is alapfeladata a tananyag tanításán-tanulásán keresztüli művelés. Ez a testnevelés esetében a mozgásműveltség és az ezzel párhuzamos motoros cselekvési biztonság kialakulását-kialakítását jelenti. Emellett fontos szempont (feladat) még a tanulók egészséges testi-lelki fejlődése, valamint a pozitív személyiségvonások fejlesztése is (Arday, 2001).

A Nemzeti alaptanterv (Nat) 2020 a tanulók konstruktív életvezetésének kialakítását hét tanulási (nevelési) célban határozza meg. Ezen célok eléréséhez a

Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület (testnevelés tantárgy) tartalmi kerete – a modern, tanulóközpontú oktatási módszerek alkalmazásával – jelentősen hozzájárul.

A tantárgy, jellegéből adódóan, változatos módszertani eljárásaival jelentős hatásrendszert képes érvényesíteni a többi, Nat-ban megfogalmazott nevelési cél megvalósítása terén is. Ezek a következők:

- önismeretre, emberismeretre nevelés;
- együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés a társas kapcsolatokban;
- kommunikációs kultúrára és médiahasználatra nevelés;
- autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés;
- nemzeti és európai azonosságtudatra, hazaszeretetre és aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés;
- a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettség.

A Nat-ban és az alapterettantervben megfogalmazott tartalmak feldolgozását olyan tanulási környezet, módszertani eljárás megteremtésével kell megvalósítani, ahol lehetővé válik a produktivitásra épülő aktív tananyagelsajátítás, illetve az egyénre szabott tanulási utak kialakítása. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célokra épülő kerettantervi tartalmak elsajátítása a személyiség pszichomotoros, kognitív és affektív területét egyenrangúan fejleszti. A módszertani sokszínűség elve alapján a változatos metodikai eljárások alkalmazása lehetővé teszi, hogy a különböző előképzettséggel, érdeklődési körrel rendelkező tanulók egyaránt részesüljenek a hatékony nevelési-oktatási folyamatnak.

A tradicionális, direkt tanárközpontú oktatási stratégiák során a tanulási folyamat minden döntési helyzetében a tanáré a főszerep. Ezek a reproductivitásra épülve elsősorban a motoros szférát aktiválják. A 21. század kihívásaira felkészítő Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területen a hatékony mozgástanulás, motoros képességfejlesztés érdekében a tanárközpontú stratégiák továbbra is jelentős szerepet kapnak. A testnevelő által szakszerűen megválasztott gyakorlatok, képzési tartalmak hatékonyan fejlesztik a testkulturális kompetenciaösszetevők motoros területét. A multiszenzorilitás elve – a lehető legtöbb érzékszerv bekapcsolása a tanulási folyamatba – a testnevelés tanításában természetes módon valósul meg, hiszen az oktatási folyamatban a tanulók ver-

bális-vizuális információs csatornák és aktív mozgásos tevékenységek által, valamint a mozgástapasztalatok útján jutnak a tananyag elsajátítását elősegítő információkhoz.

A tradicionális információátadási módok (pl. tanári utasítás, bemutatás, bemutattatás, feladatkártyák stb.) mellett nagy lehetőség rejlik a modern infokommunikációs technológiák alkalmazásában is (lásd mozgókép-kivetítők, mobiltelefonok, tabletek). A zene felhasználása a testnevelési órákon minden korosztályban motiváló hatású lehet.

A tanulók szituációs érdeklődésének, motivációjának fenntartása érdekében az életkori sajátosságokhoz, a tanulócsoportok képességszintjéhez igazított magas kognitív jelenlétet megkívánó gyakorlatok beillesztésére minden nevelési-oktatási szakaszban törekedni kell, ami viszont a figyelem nagymértékű fókuszálását igényli. Erre kiválóan alkalmasak a tanulói kooperativitásra épülő páros és csoportos mozgásos gyakorlatok, feladat-végrehajtások azok, amelyek az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítják meg.

A tanórákon és egyéb sportfoglalkozásokon meg kell jelenniük az indirekt, a tanulói autonómiát preferáló, az oktatási folyamat bizonyos pontján tanulói döntéseket kiváltó módszertani eljárásoknak is. Ezek az eljárások elsősorban az önismeretet, a problémamegoldó gondolkodást és az együttműködés képességét kívánják magasabb szintre emelni.

A mindennapi foglalkozások természetes részét kell, hogy képezze a differenciált tanulásszervezés. A feladaton belüli variációk módszerével elsősorban a zárt jellegű mozgáskészségek tanulásában teremthetjük meg a tanulói fejlődés lehetőségét, de a nyílt jellegű mozgásformák tanulásának korai fázisában, a sportági technikák elsajátításában szintén megjelenhet e módszer.

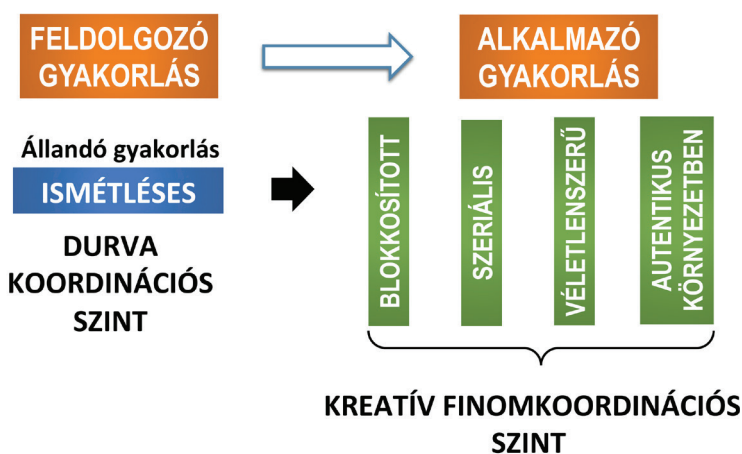
A feladatok közötti variációk az alkalmazó gyakorlás részét képezik, mely elsősorban a nyílt jellegű sportmozgásokban ölt testet, nem egyszer kreatív, inventív mozgáskombinációk kialakításával. Ugyanakkor az idegrendszer alkalmazkodóképességének fejlesztése – mint koordinációs kényszerhelyzet – a zárt mozgáskészségek technikájának tökéletesítésekor is szerepet kaphat *(l. ábra)*.



1. ábra. A testnevelés-oktatás feladatvariációi (Csányi és Révész, 2015 nyomán)

A pedagógus által differenciáltan meghatározott terhelésadagolás mellett a különböző mozgásos cselekvések minőségi, mennyiségi variálásába minél előbb be kell vonni a tanulók választási, döntési lehetőségét, mely a kreativitás fejlesztésével párhuzamosan az önmaguk fejlődésével szembeni felelősségteljes magatartás kialakítását is elősegíti. A tudatos, belsőleg motivált tanulók motoros fejlődésének legadaptívabb lehetőségét nyújtják az egyéni tanulási utakat előtérbe helyező, a tanulók autonómiaszükségletére épülő módszertani eljárások. A magasabb szintű kognitív folyamatok bekapcsolódásával a testnevelésanyag tanulása során olyan tevékenységek jelennek meg, mint a tervezés, alkotás, felfedezés, algoritmikus gondolkodás és kreatív problémamegoldás. Az életkori sajátosságokat figyelembe vevő, egyre összetettebb gondolkodási folyamat eredményeként a tanulók a 12. évfolyam végére önállóan állítanak össze különböző mozgássorokat, illetve meghatározott céllal terveznek és hajtanak végre rövidebb-hosszabb távú mozgásprogramokat. Konstruktív megoldásokat találnak a különböző reprezentatív tanulási környezetben jelentkező mozgásos problémahelyzetekre (pl. játéksituációkban).

A mozgásos játékok a tanult technikai, taktikai repertoár autentikus környezetben történő gyakorlását teszik lehetővé, ahol minden tanuló számára biztosítani kell az egyenlő idejű részvétel és az ez általi fejlődés lehetőségét. Gyakorlati értelemben ez annyit jelent, hogy lehetőleg olyan mozgásos játékok szerepeljenek a tananyagban, amelyek kiesés nélküliek, vagy megteremtik a lehetőséget a visszaállásra (kimentésre). A változatos kooperációs helyzeteket biztosító társkimentés mellett jól használható a másik játékba történő átésés módszere, amellyel a gyakorlás lehetősége továbbra is fennmarad (2. ábra).

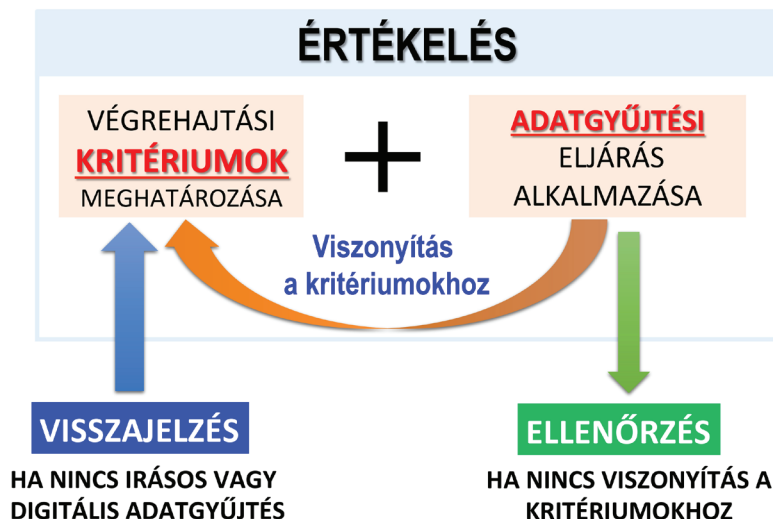


2. ábra. A feldolgozó és alkalmazó gyakorlás folyamata (saját szerkesztés)

A tanulási folyamat elején a mozgástartalmak elsajátítását segítő gyakorlási formák közül az ismétléses módszert részesítsük előnyben addig, amíg a kritikus mozgásszerkezeti összetevők (vezető műveletek) helyes végrehajtása nem stabilizálódik. Ezután az alkalmazó gyakorlásban használatos további gyakorlási formák – mint a blokkosított, a szeriális, a véletlenszerű és az autentikus környezetbe helyezett variációk – kerüljenek előtérbe. Ezek a módszerek hatékonyan fejlesztik az idegrendszer alkalmazkodóképességét, ezáltal az általános mozgástanulási képességet (Csányi és Révész, 2015).

2.2. Értékelési irányelvek (tanítási, tanulási)

A testnevelés tananyagának elsajátításával a tanulók egy olyan pszichomotoros, kognitív és affektív jellegű személyiségfejlődésen mennek keresztül, amelyet a tanulási folyamat értékelésében is figyelembe kell venni (3. ábra).



3. ábra. A testnevelés tanítás-tanulás értékelési összetevői (saját szerkesztés)

A tanulók tanultsági szintjéről az előre meghatározott kritériumokhoz viszonyított adatgyűjtési módszerek (mérés, ellenőrző lista, pontrendszer, értékelő skálák) alkalmazásával szerezhetők információk. Attól függően, hogy az oktatási folyamat mely pontján történik az értékelés, beszélhetünk diagnosztikus, formatív vagy fejlesztő és szummatív értékelésről. A pszichomotoros tanulás szerves részét képezik a pedagógus általi verbális és nonverbális visszajelzések is, melyek a hibajavításban öltenek testet. A hibajavítás alkalmazásában a következő alapelveket szükséges betartani:

1. Mindig a testi épséget veszélyeztető hibák javításával kezdjük.
2. Ismerjük fel a hibák valódi okát.
3. Egyszerre csak egy hibát javítsunk, de jelezhetjük a többit is.

A mozgás kivitelezésében előforduló hibák három forrásból eredhetnek:

- a kognitív okok közé sorolható, ha a tanulóban rossz belső mozgáskép alakul ki, vagy ha nem érti meg magát a feladatot;
- pszichomotoros okok lehetnek a nem megfelelő motoros képességszint, vagy ha a régebbi rossz beidegződések zavarják a mozgáskivitelezést;
- az affektív okok egyik lehetséges megjelenési formája, ha a tanuló önbizalomhiánnyal küzd, a mozgás végrehajtása során félelmet érez. Esetenként fáradtság, dekoncentrálttság léphet fel, vagy akár motivációs problémák is jelentkezhetnek.

A témakörök fejlesztési feladatainak feldolgozásakor a motoros készségek, képességek aktuális szintjét megállapító értékelési módok mellett a tanulási folyamatban megjelenő kognitív műveletek minőségét is figyelembe kell venni, ami a mozgástanulás közbeni tudatos jelenlétet mutatja. Ilyen terület lehet:

- a tervezési folyamat értékelése (pl. a tanult mozgáselemek valamilyen szempont szerinti összerendezése, játékmódosítás és játékkalkotás);
- szabály- vagy sportágtörténet-ismeret;
- mozgáskritériumok (kritikus mozgásszerkezeti összetevők, vezető műveletek) ismerete.

Az elméleti ismeretek aktuális szintjének megállapításához a különböző feladatlapok vagy a digitális formában elkészített tesztek jó eszközt jelenthetnek a pedagógus számára, beszéljünk akár diagnosztikus, formatív vagy szummatív értékelésről.

A pedagógus tervezőmunkájának eleme az adott iskola infrastrukturális feltételeihez, a tanintézmény hagyományaihoz igazodó, kerettantervi tartalomtól történő helyi tantervkészítés. Az iskolai szintű tantervi szabályozó adhat alapot az egyes osztályokra lebontott tanmenet elkészítéséhez. A tanmenet részegysége a témaegység, mely a tananyag egy nagyobb, egészként felfogható részét foglalja magába, s konkrétan megfogalmazható oktatási célt valósít meg. A megfelelően kitűzött oktatási cél minden esetben tartalmaz kognitív és pszichomotoros elemeket is. A nevelési folyamatban az oktatási célok mellett, azokkal párhuzamosan, megjelennek a nevelési (affektív) és képzési (kognitív és pszichomotoros) célok is. A gyakorlatban a kitűzött célok a teljesítménykritériumokon keresztül érhetők tetten. A teljesítménycélok mindhárom személyiség-

területre kiterjednek. A jól kialakított értékelési rendszer a tanulói teljesítmény minden témaegységének tanuláshatékonyságáról visszajelzést ad. A tanári szabadság részét képezi, hogy az egyes személyiség-összetevők értékelése milyen arányban kap szerepet a szummatív értékelésben, az osztályozásban.

Az egészségorientált képességek fejlődését hivatott folyamatosan nyomon követni a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, a NETFIT. A tanévenkénti egy kötelező mérésén kívül azonban érdemes – a kiemelten fejlesztendő motoros képességek aktuális színvonaláról – több adatot gyűjteni, ami nemcsak élettani szempontból, hanem a tanulók egész éves motivációjának fenntartása miatt is fontosnak tekinthető. Itt, a számszerűsített kritériumvonatkozású értékelőskálák mellett, jól használható a fejlődési érték meghatározása is, amely a különböző képességszinttel rendelkező tanulók összehasonlítását teszi lehetővé.

A fejlődési érték kiszámítása a következő módon történik (4. ábra):

FEJLŐDÉSI ÉRTÉK	=	EGYÉNI KIMENETI ÉRTÉK	–	EGYÉNI BEMENETI ÉRTÉK
	=	LEGMAGASABB ÉRTÉK – EGYÉNI BEMENETI ÉRTÉK		
EGYÉNI KIMENETI ÉRTÉK		= Egy fejlesztési időszak végén mért eredmény.		
EGYÉNI BEMENETI ÉRTÉK		= Egy fejlesztési időszak elején mért eredmény.		
LEGMAGASABB ÉRTÉK		= Az adott osztályban a legjobban teljesítő tanuló eredménye		

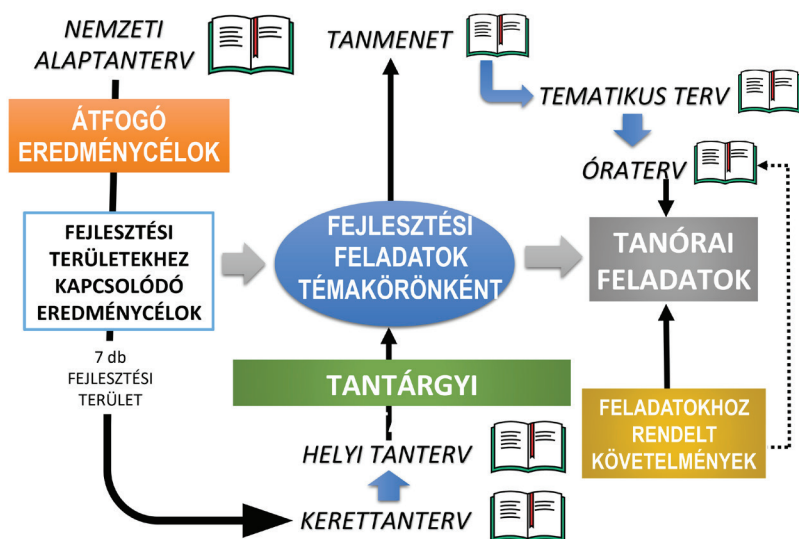
4. ábra. A fejlődési érték kiszámításának módja a testnevelés tanításában (saját szerkesztés)

A formáló, fejlesztő értékelés a tanulási folyamatról ad visszajelzést és egyben útmutatást a fejlesztés további irányára vonatkozóan. A formatív értékelés során, a tanár általi megfigyelés és adatrögzítés mellett, törekedni kell a tanulók bevonására is. Az önellenőrzés (ahol a tanuló saját maga gyűjt adatokat a teljesítményéről) és az önértékelés (amely során a tanuló valamilyen kritériumhoz viszonyítja eredményét) nagyban elősegíti az egyéni felelősségérzet erősödését. A hosszabb időintervallumon átívelő tanulói adatgyűjtés megvalósulhat egy tesifüzet, esetleg egy papír- vagy digitális alapú portfólió formájában is. A társértékelés alkalmazása fejleszti az együttműködést, a kooperációt és az egymás elfogadásának képességét. Az ön- és társértékelés alkalmazásakor fontos szempont, hogy ezeket az eljárásokat a pedagógus ne használja fel

osztályozásra, mert az nagyban rontja az értékelés objektivitását. A formatív értékelés további lehetőségét adják az olyan alternatív eljárások, mint a miniprojektek. A miniprojekt során a tanulók az előzetes ismereteik, készségeik felhasználásával egy nyílt végű feladatot hajtanak végre, netán játékkalkotási és/vagy módosítási feladatot végeznek el.

3. A testnevelés alapkerettanterve

A Nat-ban megfogalmazott – tanulói személyiségfejlesztésre irányuló – eredménycélok tartalmi megvalósítása az alapkerettanterv (a továbbiakban kerettanterv) fejlesztési feladataiban ölt testet. Ezek a tartalmak a Nat szintjén megnevezett és a kerettantervben részletesen kibontott témakörökhöz rendelve jelennek meg. A témakörök adnak iránymutatást a helyi tantervből levezetett tanmenet egyes témaegységeihez tartozó tananyagok tervezéséhez (5. ábra).



5. ábra. A tantervi szabályozók összefüggésrendszere (saját szerkesztés)

A kerettanterv a köznevelés három nagy nevelési-oktatási szakaszát (1–4., 5–8. és 9–12. évfolyam) külön egységekben kezeli. Mindhárom tantervi szabályozó bevezető része az adott korosztályra átfogóan érvényes személyiségfejlődési (ezen belül mozgásfejlődési) és tanulásmódszertani alapvetéseket, ezt követően pedig kétéves bontásban a tantervi tartalmakat tartalmazza. Itt a bevezető rész a korosztályi sajátosságokat ismerteti, majd megjelennek a Nat fejlesztési területeihez tartozó eredménycélok közül azok, amelyek hozzájárulnak a kerettanterv adott témakörében rögzített fejlesztési feladatok eléréséhez.

Az egyes témakörökben megjelenő tanulási eredmények két részegységből állnak:

1. A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: itt jelennek meg azok a Nat eredménycélok, amelyek eléréséhez több, akár 3–4 témakör fejlesztési feladata is segít.

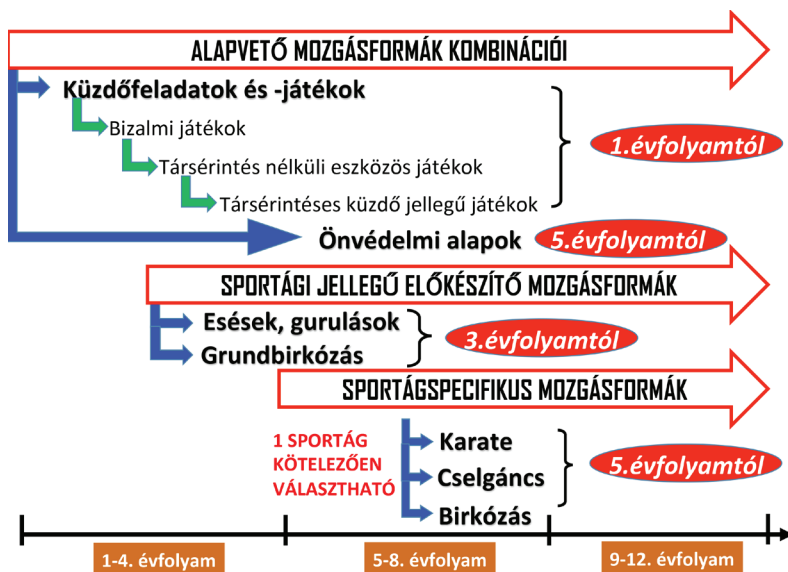
2. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: itt azok az eredménycélok találhatók, amelyek speciálisan az adott témakörhöz kapcsolódnak.

Az eredménycélok minden esetben a négyéves nevelési-oktatási szakasz végén elérendő célokat jelölik meg, ezért a helyi szintű tantervi szabályozásban az eredménycélok adott évfolyamra történő, a tanulócsoporthoz fejlettségi szintjéhez adaptált további lebontása szükséges.

Amíg a Nat négyéves bontásban határoz meg célokat, addig a kerettanterv kétéves ciklusokra osztva jelöli meg a fejlesztési feladatokat, és ajánl óraszámokat. A kerettantervből iskolai szintre adaptált helyi tanterv évfolyamonkénti bontásban határozza meg a kerettantervi tartalmakat.

Az iskolai tervezőmunka során a következő alapelveket kell szem előtt tartani:

1. A kerettantervben feltüntetett valamennyi témakört meg kell jeleníteni a helyi tantervben (óraszámot kell rendelni hozzá).
2. Az 5–8. és a 9–12. évfolyamon a sportjátékok témakörben a kerettantervi öt sportágból (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, floorball) minimum két labdajáték oktatása kötelező.
3. A 3. évfolyamtól a küzdőfeladatok és -játékok közé be kell illeszteni a judo esések, gurulások és a grundbirkózás alapjait. Az 5. évfolyamtól a kerettantervben megjelenő három sportágból (karate, judo, birkózás) egy küzdősport oktatása kötelező (6. ábra).



6. ábra. A küzdősportok oktatásának kerettantervi koncepciója (saját szerkesztés)

- Az egyes kerettantervi témakörök fejlesztési feladataiból – a Nat-ban megfogalmazott és a kerettantervi témaköröknél feltüntetett eredménycélok megvalósíthatóságát figyelembe véve – a helyi lehetőségeknek megfelelő tartalmak feldolgozása szükséges.
- A helyi tanterv óraszámát évfolyamonként 170 órában kell megtervezni. A fennmaradó 10 óra (2 hét) a témahetek testnevelés vonatkozású tartalmainak feldolgozására ad lehetőséget.
- A helyi tantervben a témakörökhöz rendelt óraszámok aránya a helyi adottságokhoz igazodva – a Nat-ban megfogalmazott eredménycéloknak megfelelően – szabadon választható.
- Az országosan kötelező Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) lebonyolítására, valamint az ehhez kapcsolódó képességfejlesztésre a Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, valamint az Atlétikai jellegű feladatmegoldások témakör ad lehetőséget (7. ábra).

A NETFIT mérések tervezése (évente 1 mérés kötelező)		
Témakör	MÉRÉSI PRÓBÁK	
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	1.	Antropometriai mérések (testmagasság, testtömeg, testzsír%)
	2.	Ütemezett hasizomteszt
	3.	Ütemezett fekvőtámasz teszt
	4.	Törzsemelés teszt
	5.	Kézi szorítóerő mérés
	6.	Hajlékonyság teszt
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	7.	20 m-es (15 m-es) állóképességi ingafutás teszt
	8.	Helyből távolugrás teszt

7. ábra. A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) felmérési lehetőségei

A Nat hét fejlesztési területéhez kapcsolódó eredménycélok olyan általános tanulási kimenetet jelölnek, amelyek a helyi tantervben, tanmenetekben konkrét, a személyiség pszichomotoros, kognitív és affektív területeihez tartozó, az adott tanulócsoport előképzettségét, a helyi infrastrukturális adottságokat figyelembe vevő követelményrendszerben realizálhatók.

Példaként egy, az 1–4. évfolyamon megjelenő eredménycélt kiemelve:

„A tanuló tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.”

Ez az eredménycél a tanmenet, valamint a témaegységek tervezésében részletesebb tanulási követelményként jelenhet meg, például így:

1. KOMPLEX (KOGNITÍV-PSZICHOMOTOROS) EREDMÉNYCÉL

- Képes megnevezni és bemutatni 2-2 törzsmobilizáló és stabilizáló gyakorlatot.
- Bemutatja az ülés biomechanikailag helyes testhelyzetét, képes megnevezni a helyes testtartású ülés szempontjait.

2. PSZICHOMOTOR EREDMÉNYCÉL

- A gerinc stabilizálásában részt vevő izomcsoportok fejlettségét mérő teszteket sikeresen hajtja végre.

3. AFFEKTÍV EREDMÉNYCÉL

- A tanulási folyamat teljes időtartamában megfelelő odafigyeléssel és koncentrálással, a tanári utasításnak megfelelően végzi a gyakorlatokat.

Az átgondolt követelménybontás az egyes témaegységek során az értékelés alapját is megadja.

Az 5. évfolyamtól a kerettantervben megjelenő témakörök tartalmi elemei közé olyan kognitív fejlesztési feladatok lépnek be, mint a sportági szabályismeret, illetve a sportágspecifikus mozgáselemek, mozgássorok kritikus mozgásszerkezeti összetevőinek (vezető műveleteinek) ismerete. Ezek tudatosítása a testnevelő kiemelt feladata. A 7. évfolyamba lépő tanulók tantervi anyaga sportágtörténeti elemekkel egészül ki, ami – elsősorban a példaképformáláson keresztül – jelentősen hozzájárul a felnövekvő generáció testmozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakításához.

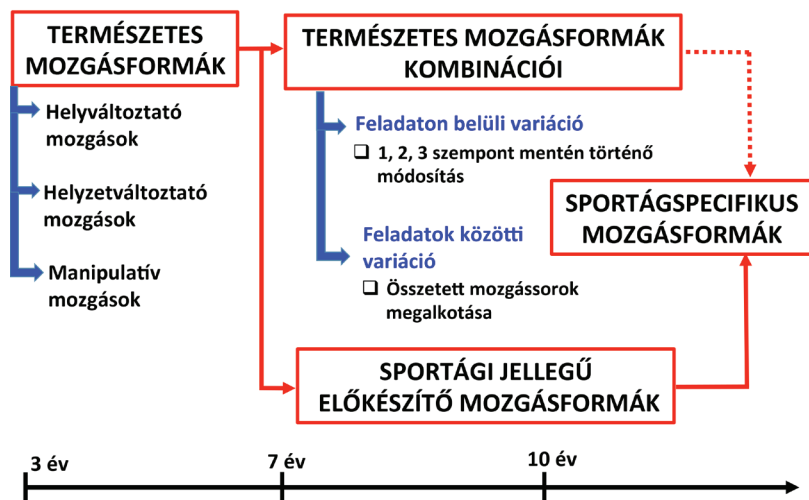
4. Témakörökhöz kapcsolódó módszertani javaslatok

4.1. 1–4. évfolyam

4.1.1. Mozgásfejlődési jellemzők, fejlesztési irányelvek

A gyermekek kognitív fejlődését, fejlettségi szintjét, ezen keresztül az iskolai tanulási képességek minőségét már a megszületés pillanatától a motoros készségek színvonala határozza meg. A természetes mozgásformák (generikus vagy alapvető) fejlődése az idegrendszer optimális érése esetén 6–7 éves korra olyan szintet ér el, ami lehetővé teszi az 1–4. évfolyam kerettantervi szabályozóiban meghatározott témakörök sikeres elsajátítását. A természetes mozgáskészségek kialakulásának pontosan ütemezett genetikai meghatározottsága van, a gének expresszióját a korai életévek mozgásingerekben gazdag időszaka stimulálja. Az alsó tagozatos testnevelés tulajdonképpen ezekre a készségekre

alapoz, ezen mozgások magasabb szintű elsajátításán keresztül igyekszik a koordinációs és kondicionális képességeket fejleszteni. Az első két osztály kiemelt feladata a korábbi mozgásfejlődési hiányosságok korrigálása, valamint a természetes mozgáskészségek végrehajtási feltételeinek variálása. A 3–4. évfolyamtól, a természetes mozgáselemek egyre bonyolultabb és változatosabb kombinációi mellett, fokozatosan a sportági jellegű előkészítő mozgások kerülnek előtérbe (8. ábra).



8. ábra. A természetes, a sportági jellegű előkészítő és a sportágspecifikus mozgásformák (saját szerkesztés)

A kerettantervi témakörök az 1–4. évfolyamon a következő elosztásban tartalmazzák a különböző típusú természetes mozgásformákat:

1. témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Lendítések, körzések, emelések, hajlítások, nyújtások, közelítések, távolítások, fordítások, fordulatok, tolások és húzások.

2. témakör: Kúszások és mászások

Kúszások, mászások és csúszások.

3. témakör: Járások és futások

Járások, futások és oldalazások.

4. témakör: Szökdelések és ugrások

Szökkenések, szökdelések, ugrások és leérkezések.

5. témakör: Dobások és ütések

Ütések eszközzel, hajítások, vetések és lökések távolságra.

6. témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Támaszok, függések, függőállások, lengések, gurulások és átfordulások, egyensúlyozások.

7. témakör: Labdás gyakorlatok

Gurítások, átadások-átvételek, elkapások, labdavezetések (kézzel-lábbal), dobások társnak vagy célba, pattintó érintések.

8. témakör: Testnevelési és népi játékok

Komplexen jelennek meg.

9. témakör: Küzdőfeladatok és -játékok

Emelések, dölések, esések, tolások, húzások és érintések.

10. témakör: Foglalkozások alternatív környezetben

Komplexen jelennek meg.

11. témakör: Úszás

Sajátos közegben (vízben), komplexen jelennek meg.

12. témakör: Gyógytestnevelés

Komplexen jelennek meg.

A fiatalok növekedési, érési folyamatában az egyes szervrendszerek különböző ütemű fejlődése tapasztalható. Az idegrendszeri struktúrák, más szervrendszerekhez képest, lényegesen korábban, már a 12 éves kor környékén kiépülnek, így az első nevelési-oktatási időszakban a gyermekek idegi szabályozórendszere még nagymértékű plaszticitással rendelkezik. A sokoldalú mozgásingerek hatására javuló neuromuszkuláris koordináció nemcsak az általános ügyességi szintet fejleszti, hanem az izmok, izomrostok működésének összehangolásával a

kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) is egyenletes fejlődést mutatnak. Az állóképességi teljesítményben megmutatkozó javulás jellemzően koordinációs okokra vezethető vissza, s kevésbé a keringési rendszer magasabb szintű adaptációjára. Kiemelt képzési szempont még az ízületi mozgékonyaság és az izomzati lazaság növelése.

Az 1–2. évfolyamon a leghatékonyabban fejleszthető koordinációs képességek a mozgásérzékelés (kinesztézis) és a gyorsasági koordináció, de kiemelt és állandó képzési feladatot jelent az idői koordinációs képességek (a ritmusérzékelés, ritmusvisszaadás és ritmustartás) folyamatos alakítása, változatos környezeti ingerek között. Ebben a korban a gyorsasági koordináció fejlődése a természetes mozgásformák és azok kombinációinak egyre gyorsabb, ugyanakkor a kritikus mozgásszerkezeti összetevők dinamikájának megtartása melletti végrehajtását jelenti. A kisiskolások képzésének fontos részét képezi az egyszerű és összetett reakció-reagálási, valamint a téri tájékozódó képesség rendszeres fejlesztése is.

A 3–4. évfolyamba lépő tanulók képzésének továbbra is központi eleme a különböző koordinációs képességek szisztematikus fejlesztése. Szenzitív időszaknak tekinthető, tehát különösen hatékonyan fejleszthető és fejlesztendő a mozgásérzékelés, a gyorsasági koordináció, az idői koordináció (ritmusképesség), a reakció-reagálás és az egyensúlyozó képesség. A téri tájékozódó, valamint a testnevelési játékokban megmutatkozó összekapcsoló-átállási képesség, a tudatos gyakorlás eredményeként ugyancsak jelentős minőségi változáson megy keresztül. Ez utóbbi koordinációs egység a különböző mozgáselemek egyre összetettebb mozgássorokká történő összerendezését jelenti. A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kell kapnia a játékos helyzetekbe ültetett és direkt formában gyakoroltatott törzsizomerősítésnek.

4.1.2. A tananyag elsajátításának módszertana

A 6–10 éves gyermekekre az alacsony szintű önszabályozottság a jellemző, ezért a nevelési, oktatási folyamatban jelentős szerepet kap a pedagógus dominanciájára épülő direkt oktatási stratégia, amely során a formális oktatás elemei (Mit? – Hogyan? – Mennyit? – Kivel? – Miért?) tekintetében a pedagógus döntései a meghatározóak. A tanórák jelentős részében az utánzásra épülő, reprodukív tevékenységek a hangsúlyosak. Természetesen emellett a nevelő-

munkába fokozatosan be kell építeni a tanulói döntésekre épülő elemeket is. A tanulók egyéni fejlettségi szintjéhez igazított adaptivitást biztosító interaktív tanítási stílust már az első évfolyamtól be szükséges illeszteni a mindennapi tanórai tevékenységbe. Ennek legfőbb megjelenési formája a folyamatos tanár-tanuló interakción alapuló differenciálás, amely során a tanulók a gyakorlatok végrehajtásának nehézségi szintjét képességeik és készségeik színvonalának megfelelően maguk választhatják meg. Ezzel a gyermekek önismereti fejlődését segítjük elő, miközben a saját tanulási folyamataiban felelősséget vállaló és érző személyiség is kibontakozik. A tanulói problémamegoldó gondolkodást fejlesztő módszer az aktív tanulói döntésekre alapozott, de a tanár által irányított, vezetett felfedezéssel tanítás. E stratégia értelmében a tanár által felvetett mozgásos problémára a tanulók keresnek megoldásokat. Amennyiben csak egy jó megoldás létezik, akkor konvergens, ha a probléma megoldása nyílt végű, azaz több jó megoldás is lehetséges, akkor divergens felfedezéssel módszerről beszélünk.

Az 1–4. évfolyam testnevelés-oktatásában jelentős szerepet kell kapniuk a játékos feladatmegoldásoknak. Ezt a célt szolgálja a hasonlat módszere, melynek gyakori formája a meseszerű történetbe ágyazott gyakoroltatás. A mozgástanulás folyamatában azokat a módszertani eljárásokat (kényszerítő helyzeteket, rávezető gyakorlatokat) célszerű alkalmazni, amelyek automatikusan (implicit módon) teszik lehetővé a helyes technikai végrehajtást. A figyelem külső fókuszálása, vagyis a mozgás céljára irányuló koncentráció a játékos tanulást elősegítő megoldási mód. A 3–4. évfolyamtól az oktatási folyamatban egyre nagyobb hangsúllyal kell megjelenennie a tudatosításnak. A tanulóinktól egyre inkább elvárhatjuk, hogy képesek legyenek szóban (vagy írásban) megnevezni az egyes mozgáselemek és mozgássorok kritikus mozgásszerkezeti összetevőit, vagyis a mozgás sikeres végrehajtásának főbb szempontjait. Ez lehetőséget ad az ön- és társértékelésre, mint újabb módszertani eljárás beépítésére.

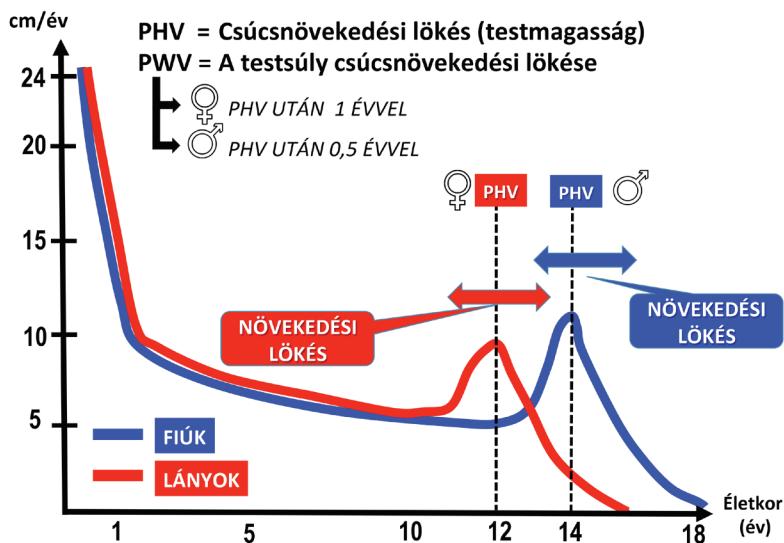
Az alsó tagozatos testnevelés tervezésében elsődleges szempont a változatoság, így az egyes tanórákon a lehető legtöbb mozgásforma beépítésére kell törekedni. A nagyobb óraszámot felölelő, egy-egy témakör mozgásanyagára épülő tanegységek, témaegységek tervezése nem célszerű, helyette kisebb, 2–4 órás blokszerű tervezés ajánlott. A tanórák tervezésében párhuzamosan jelenhetnek meg a különböző témakörök anyagai, ezzel biztosítva a változatos mozgásingereket. A tanóra fő célkitűzése a dominánsan megjelenő témakör

mozgásanyagának elsajátítása. Ekképpen a kerettantervben megjelenő témakörökhez rendelt óraszámok inkább csak arányokként értelmezhetők, hiszen egy testnevelésórán akár egyszerre is megjelenhetnek a gimnasztika és rendgyakorlatok, a kúszások és mászások, a járások és futások, a testnevelési játékok stb.

4.2. 5–8. évfolyam

4.2.1. Mozgásfejlődési jellemzők, fejlesztési irányelvek

A második nevelési-oktatási szakasz az egyéni különbségek növekedésének, a szélsőséges alkati tulajdonságoknak az időszaka, amelynek motorja a környezeti hatások összessége és a genetikai faktorok kifejeződése. A gyermekek biológiai fejlettsége, fejlődési üteme eltérő mértékű, ami az azonos korú tanulók között a nemi érés időszakában az addigiaknál nagyobb alkati eltérésekben realizálódik. A gyermekek növekedési üteme nem egyenletes képet mutat, hanem megnyúlási és telítődési időszakok váltják egymást, aminek időpontjai nemi, és ezen belül egyéni különbségeket mutatnak. A felső tagozat nevelési időszakára esik a tanulók serdülőkori növekedési lökése, amely a nemi érés egyik legfőbb járulékos tényezője. A lányoknál ez a folyamat átlagban két évvel korábban zajlik le, mint a kortárs csoportba tartozó fiúknál. A normál fejlődési ütemű lányoknál kb. 12 éves kor környékére tehető az úgynevezett csúcsnövekedési lökés (PHV), vagyis a testmagasság növekedésének leggyorsabb időszaka, míg a fiúknál ez 14 éves korban jelentkezik. A nehézséget az okozza, hogy a gyermekek mindössze 1/3-ánál beszélhetünk normál tempójú érésről, a többség vagy a korán érő (akcelerált), vagy a későn érő (retardált) csoportba tartozik. A testmagasság csúcsnövekedési lökését követi a testsúly csúcsnövekedése (0,5–1 évvel a PHV után), amely a lányoknál a serdülőkori hormonháztartás átalakulásának eredményeként fokozott zsírraktározással párosul (növekvő endomorfia). A fiúk testsúlyának csúcsnövekedése (PWV) az erősödő tesztoszteronhatás miatt jellemzően az izomgyarapodás által történik (fokozódó mezomorfia) (9. ábra).



9. ábra. A serdülőkori növekedési lökés (Balyi, Géczi, Bognár és Bartha, 2016 nyomán)

A lányoknál jellemző tendencia, hogy a vékonyabb testalkatúak (domináns ek-tomorf) nagyobb százalékban a későn érő típushoz tartoznak, míg a teltebb alkati adottságokkal rendelkezők (domináns endomorf) többsége a koránérőkhöz sorolható. A fiúknál az alkat és a nemi érés ütemében ilyen összefüggés nincs (Bodzsár, 2006).

A növekedés és érés üteme meghatározó a különböző motoros képességek fejlesztetőségénél, különösen igaz ez a kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) területére. Az erőképeség a serdülőkor előtt és után is jól fejleszthető. Az előbbi esetben az erő növekedése döntően koordinációs alapokra épül, az izmok és izomrostok szinkronizációjának, mobilizációs képességének javításával. A csúcsnövekedési lökést követően kialakuló hormonális háttér ad lehetőséget az izmok keresztmetszet általi erőnövelésére. Kiemelt hangsúlyt kell fektetni a törzs stabilitását biztosító izmok erő-állóképességének rendszeres fejlesztésére, karbantartására. Az egészségmegőrzés szempontjából az állóképesség aktuális szintje a legmeghatározóbb faktor. A serdülőkor az aerob állóképesség fejlesztésének, fejlesztetőségének kiemelten fontos időszaka. Ez azt jelenti,

hogy a tartós, mérsékelt intenzitással (60-80%-kal) végzett rendszeres állóképesség-fejlesztő testmozgás kerül a fókuszba. A testnevelésórákon az anaerob állóképesség-fejlesztés, különösen a felső tagozaton, csak minimális lehet (kizárólag jól edzett fiatalok esetében, a PHV-t követően). A gyorsaság fejlesztése – kiemelten az agilitás képességének növelése – különösen a serdülőkor előtt (az 5-6. évfolyamon), döntően a sokmozgásos testnevelési játékok által történjen, majd a testmagasság növekedési lökését követően, a gyorsaság erőalapjainak megteremtésével (gyorsaságfejlesztés) valósuljon meg. Megjegyzendő, hogy a gyorsaság nem tartozik az egészség aktuális szintjét befolyásoló tényezői közé, ezért az iskolai testnevelésben a fejlesztésére kisebb hangsúlyt kell fektetni. A felső tagozatba lépő tanulónál a serdülőkorig bezárólag jól fejleszthető az ízületi mozgékonyág. Később – különösen a fiúknál – a hajlékonyság növelését célzó gyakorlatok határfoka jelentősen csökken (Balyi és mtsai, 2016).

Az alsó tagozaton megkezdett sokoldalú mozgáskultúra kialakítása – amely az alapvető mozgásformák változatos kombinációkban történő alkalmazását, valamint a sportági jellegű előkészítő mozgásformák gyakorlását jelenti – az 5-8. évfolyam testnevelés-tanításában, a sportágspecifikus tartalmakkal kiegészülve, tovább folytatódik. Ezek a tartalmak a felső tagozatos kerettantervi témakörökben is megjelennek.

A különböző tantervi tartalmak az éves tanmenetben, ezen belül a témaegységekben – didaktikai szempontok alapján szerveződve – képeznek önálló, de egymással szoros kapcsolatban álló részeket. Ezek ajánlott hossza 4-14 tanóra (az 5-6. évfolyamon inkább 10, míg a 7-8. évfolyamon lehet 10 óra felett is).

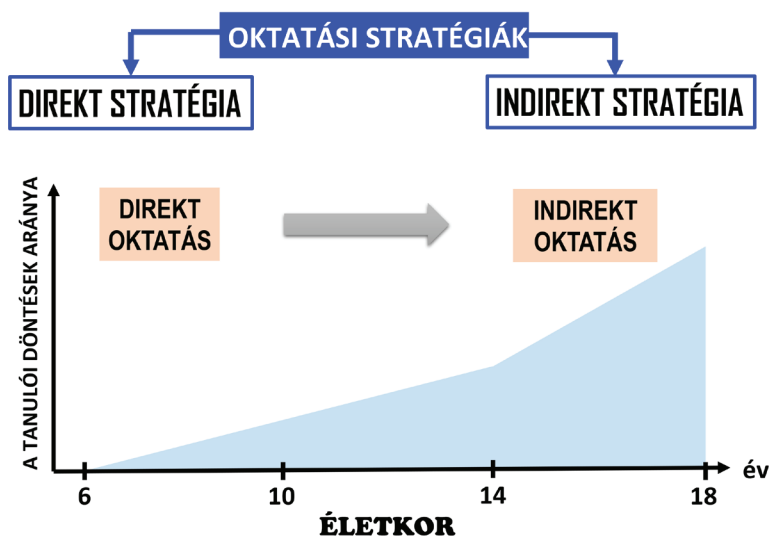
4.2.2. A tananyag elsajátításának módszertana

A felső tagozatos tanulók testnevelés-tanításában folytatni és szélesíteni kell azt a módszertani repertoárt, amely hozzájárul a 21. század kihívásait megfelelő konstruktivitással kezelni képes, a társadalom számára hasznos, önmaga fejlődését szem előtt tartó fiatalok neveléséhez. Egyre nagyobb hangsúlyt kell kapnia az indirekt – a tanulói döntéseken alapuló differenciálást és az ehhez kapcsolódó tudatos és saját fejlődéséért egyre nagyobb felelősséget érző magatartásformák kialakítását erősítő – oktatási stratégiák alkalmazásának.

A korosztály motiválásában lényeges elem az ok-okozati összefüggések ismeretése. A tanulók számára ez ad értelmet a mindennapi gyakorláshoz. Az ön-

ellenőrzés és önértékelés rendszeres alkalmazása is elengedhetetlenül fontos tényező. A tanulók önszabályozó képességének javulásával egyre hatékonyabban használhatók az olyan foglalkoztatási és munkaformák, mint a csapatfoglalkoztatás különböző módjai, melyek során a csapatokon belül az egyes feladathelyszíneken az egyének, párok vagy csoportok önállóan dolgozzák fel a tananyagot. A magas kognitív jelenlétet igénylő feladatok (pl. a kreatív alkotáson alapuló, több megoldást lehetővé tevő nyílt végű mozgásvégrehajtások) a tanulók szituációs érdeklődésének növelésével tovább erősíthetik a tanulás hatékonyságát.

Az indirekt oktatási stratégiák alkalmazását már az 1–4. évfolyamon is szükségesnek tartottuk, habár ott a jelentősége kisebb, mint az 5–8. vagy még inkább a 9–12. évfolyamon. A kooperativitásra épülő társellenőrzés és társértékelés – mint fejlesztő értékelési forma is – a szociális képességek fejlődését segíti elő. Új elemként jelenik meg a társtanítás módszere, amely tovább erősítheti a tanórai motivációt, valamint az egymás elfogadásának és az együttműködés képességét (10. ábra).

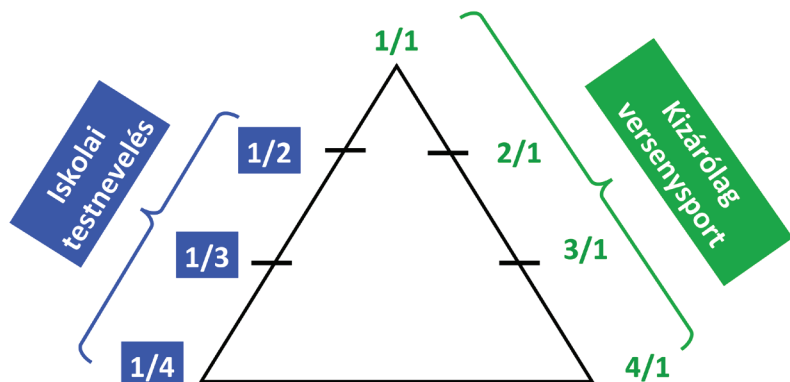


10. ábra. Az oktatási stratégiák alkalmazási lehetőségei a Nat 2020 alapján

A motoros tartalmak tanulásában az 5–8. évfolyamon (de különösen a 7–8. évfolyamon) a mindennapi tervezésben egyre inkább egymástól elválasztva, külön feladatként jelentkeznek a mozgástechnika és taktika, valamint a motoros – ezen belül a kondicionális – képességek szenzitív életkori szakaszokhoz igazított célzott fejlesztése. A motoros képességek fejlesztésében domináns hangsúlyt kell fektetni a funkcionális mozgásminták kiépítésére, vagyis a stabilitás dominanciájú ízületeket működtető izomcsoportok (a lapocka-borda közti, valamint a térd- és könyökízületek) erősítésére. Emellett törekedni kell a mobilitás dominanciájú ízületek (boka-, vállízület) aktív mozgáshatárainak szélesítésére, az erőfejlesztésben pedig a saját testsúllyal vagy kisebb eszközökkel (kézisúlyzó, medicinlabda) végzett, sok izomcsoportot egyszerre terhelő úgynevezett funkcionális feladatok beiktatására. Különös figyelmet kell fordítani a gerinc stabilizálását biztosító core-izomcsoportok fejlesztése mellett a háti gerincszakasz mobilizálására is. Ezekben szerepelniük kell az egy lábtámaszos térdstabilizáló, a támaszhelyzetekben gyakorolt törzsstabilizáló (pl. plank) tartalmaknak, valamint a felsőtestet erősítő húzó és toló gyakorlatok 1:1 arányú változatainak (Boyle, 2016).

Az aerob állóképesség folyamatos fejlesztése nemcsak az 5–8. évfolyam kiemelt feladata, hanem az egész köznevelési időszakon átívelő állandó képzési cél. Módszerei között – az 1–4. évfolyamhoz hasonlóan – kiemelt fontosságú a testnevelési játékokon keresztül megvalósuló gyakoroltatás, melyben komoly szerepet játszanak a sportjátékok előkészítő kisjátékai, majd a nagyobb létszámú mérkőzésjátékok. A döntően 7–8. évfolyamon és célzottan használható atlétikai jellegű állóképesség-fejlesztő módszerek között megjelennek az egyenletes iramú futások (aerob körülmények között) és az iramváltással megvalósuló terhelések (fartlek), ahol fontos szempont, hogy a terhelés-pihenési arányok lehetővé tegyék az aerob energiarendszerek fejlődését (11. ábra).

INTENZÍV/KÖNNYŰ terhelés aránya

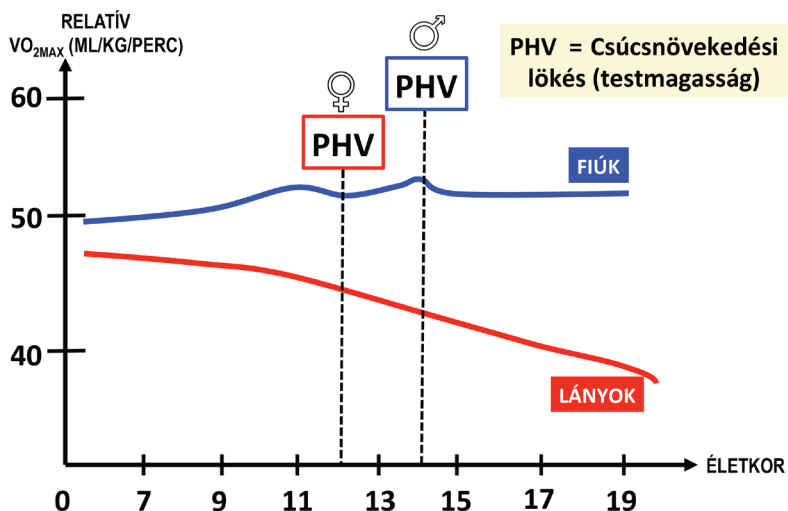


11. ábra. A fartlek edzésmódszer alkalmazása az iskolai testnevelésben (Sáfár, 2019 nyomán)

4.3. 9–12. évfolyam

4.3.1. Mozgásfejlődési jellemzők, fejlesztési irányelvek

A kilencedik évfolyamba lépő tanulónál a biológiai érés eredményeként a fiúk és lányok közötti – a másodlagos nemi jellegeknek megfelelő – morfológiai, alkati különbségek már jelentőssé válnak. Erre az időszakra a lányok serdülését kísérő testmagasság-növekedési lökés nagyrészt befejeződik, az endomorfia hatása (növekvő testzsírarány) meghatározó az alkati tulajdonságok terén. A fiúk érése átlagosan két évvel későbbi időszakra tehető, a normál fejlődési ütemű tanulók esetében a 14. életév környékére. Ez azt jelenti, hogy – a későn érők (retardáltak) kivételével – a harmadik nevelési szakaszba lépő fiútanulók döntő többsége a csúcsnövekedési lökést (PHV-t) követő alkati telítődési időszakba kerül (mezomorfia hatás). A viharos morfológiai átalakulás mindkét nemnél pszichikai, élettani és mozgásfejlődési jellemzők sorának változását eredményezi. A szív-vérkeringési rendszer aktuális egészségi állapotát reprezentáló aerob állóképesség leginkább meghatározó faktora a maximális oxigénfelvevő képesség (VO_{2max}). Ennek felnőttkori mértéke fordított arányosságot mutat a leggyakrabban előforduló, nem fertőző betegségek előfordulásával (Radák, 2019). A gyermekek relatív VO_{2max} (testtömeg kg-ra vonatkoztatott érték) változása a következő tendenciát mutatja (12. ábra):



12. ábra. A testtömeg kilogrammra vonatkoztatott VO_{2max} életkori változása (Vannai, 2019)

A 12-13 éves lányok aerobkapacitásának mértékét (a PHV-t követően) – a középiskolai évektől a felnőttkorig – a folyamatos csökkenés jellemzi, ezért a serdülőkortól különösen nagy hangsúlyt kell fektetni az alap-állóképesség karbantartására, a VO_{2max} érték szinten tartására. Ezen élettani jellemzők ismerete rendkívül fontos nemcsak a képzési irányok meghatározásában, hanem az értékelési elvek és kritériumok megállapításában is. A fiúknál az aerobkapacitás genetikai feltételei sokkal nagyobb esélyt adnak a megfelelő mértékű állóképesség megszerzéséhez.

A lányoknál lezajló serdülőkori endomorfia hatás nemcsak az állóképességi teljesítmény színvonalát rontja, hanem a gyorsasági, gyorsuló jellegű helyváltoztató mozgásoknál is limitáló tényező. Öt százalékos testsírnövekedés a futógyorsasági tesztben 0,015 mp-cel, míg a helyből távolugrásban (a robbanékony gyorsaságnál) 10 cm-rel rontja az eredményeket (Farmosi, 1997). A fiúk esetében a serdülőkorban átalakuló hormonháztartás kedvező lehetőséget nyújt az izomgyarapodásra, ami a gyorsasági, gyorsuló típusú mozgásformákban is javuló teljesítményt hozhat.

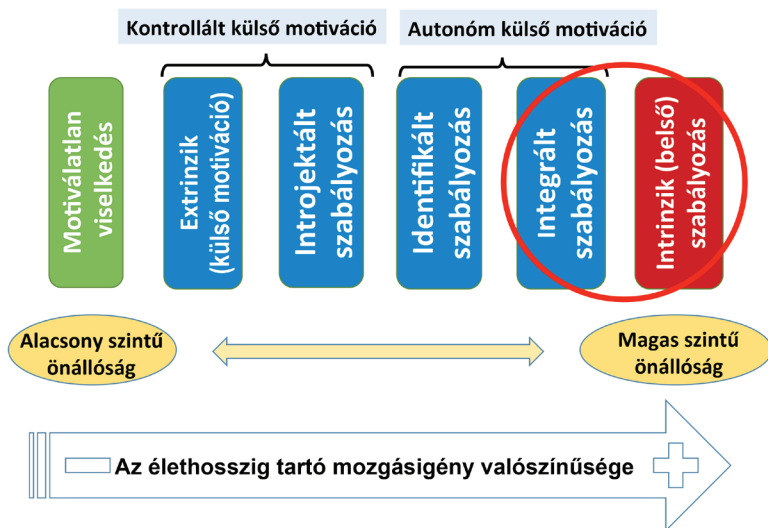
A harmadik nevelési szakaszban a tanulók edzettségi szintje nemcsak a nemek tekintetében mutat jelentős eltérést, hanem az előző években megszerzett fittségi mutatók területén is. A 15–16 éves korosztályban már élesen különválnak az egyesületekben rendszeresen sportolók és a rendszeres versenysportban nem résztvevők csoportja. Utóbbiak a rekreációs sport bázisát növelik, habár – sajnálatos módon – a középiskolás tanulók döntő többsége a szabadidős sporttevékenységekben sem vesz részt. Az életkor előrehaladtával, a versenysportból történő fokozatos lemorzsolódás által (amikor a korán érő típusba tartozó fiatalok biológiai fejlettségükből adódó eredményességük elhalványulni látszik), a rekreációs mozgásformákban a diákság egyre nagyobb rétege válik érintetté. Fontos, hogy a középiskolás évek alatt a tanulóban kialakuljon az érdeklődési körüknek megfelelő rendszeres sportolás igénye, melynek pszichomotoros megalapozása – a sokoldalú mozgáskultúra kiépítésével – már az általános iskolás évek során megtörténik.

Az edzéstípusú tanórákon elsősorban a versenysportra készítjük fel tanulóinkat, ezáltal olyan motoros képességek fejlesztésére is alkalom nyílik, mint az anaerob állóképesség vagy a maximális erő, melyek biológiai, élettani feltételei a serdülőkor időszakában (a csúcsnövekedési lökést követően) már adottá válnak. Ugyanakkor azt is meg kell említeni, hogy a középiskolás tanulók nagyobb részének – lévén nem a versenysportra készülnek – továbbra is az olyan egészségorientált képességek fejlesztése szükséges, mint a maximális pulzus 60–80%-án végzett aerob állóképesség, az általános törzserő, valamint a felső és alsó végtag erő-állóképessége. Az ízületi mobilitást és az izomzati hajlékonyságot célzó általános előkészítő hatású gyakorlatok tanórai beépítésére, a korlátozott fejleszthetőség ellenére, ugyancsak kiemelt hangsúlyt kell fektetni.

4.3.2. A tananyag elsajátításának módszertana

A 9–12. évfolyamon a testnevelés legfőbb nevelési célkitűzése az élethosszig tartó mozgásigény, a rendszeres mozgásaktivitás beépítése a tanulók szokásrendszerébe, amely idővel meggyőződéssé válik. A pedagógiai munka hatékonnyá tételéhez a cél egy belsőleg vezérelt motivációs bázis kialakítása. Ennek formálásához hozzájárul a tanulók adekvát pszichomotoros kompetencia- és autonómiaérzete, valamint a közösségben végzett tevékenységek aktivizáló szerepe (Deci és Ryan, 1985, 2000). A kompetenciaérzet kialakulását nagymér-

tékben elősegíti az olyan tanári tevékenység, ahol a pedagógus a tanulóknak megfelelő kihívást jelentő, ám a sikeres teljesítés lehetőségét biztosító mozgásprogramokat állít össze. Ha ez a három tényező folyamatosan adott, akkor megfelelő szintű, a személyiség struktúráiba beépülő motiváció alakul ki (13. ábra).



13. ábra. A motiváció folyamatmodellje (Deci és Ryan, 2000, illetve Tóth, 2015 nyomán)

Ahhoz, hogy a köznevelésből kikerülő fiatal a rendszeres mozgást egész életén át napi szokásrendszerébe beépítő felnőtté váljon, legalább az integrált szabályozás szintjére kell eljutnia. Az egyén ezen a szinten képes választani egy vagy több olyan mozgásformát, amelyet hosszú távon, rendszeresen végez, hiszen tisztában van a mozgás egészségre gyakorolt pozitív hatásaival, így igényt érez arra, hogy azt napirendjébe beillessze.

Az egyéni érdeklődési körökhöz igazított sporttevékenység szervezése különösen nagy hangsúlyt kell, hogy kapjon a tanulásszervezésben.

Az indirekt oktatási stratégiák közül a 9. évfolyamba belépő metodikai eljárás az egyéni, majd a 11. évfolyamba a tanulói döntésen alapuló tanulás. Az egyéni tanulás során a tanár meghatározza a célokat, a tanulási anyagot, a tanulási

kimenetet, a tanuló pedig egyénileg tervezi meg a mozgásprogramot. A tanulói döntésen alapuló tanulásnál – az érdeklődési körök figyelembevételével – a pedagógus a tanulási cél meghatározásába vonja be a tanulót, s ehhez a tanuló önállóan alkot mozgásprogramot (H. Ekler, 2015). Ez utóbbi módszer kulcsfontosságú tényezője a pedagógus empatikus hozzáállása, amely elősegíti a tanulók igényeinek feltárását, a motiváló hatású célok kialakítását.

5. Gyógytestnevelés

5.1. Gyógytestnevelés a Nat-ban

A gyógytestnevelés az iskolai oktatásban az egészségi állapotuk miatt hátrányos helyzetbe került tanulók fejlődésének érdekeit tartja szem előtt. Előírásával biztosítja, hogy a gyógytestnevelésben részt vevő tanulók a korosztályos mozgásműveltségi tartalmakat és a számukra szükséges korrekciós mozgásokat egészségi állapotuknak megfelelő terheléssel és pedagógiai módszertan felhasználásával sajátíthassák el. A gyógytestnevelés tanterv speciális, egészségi állapotot pozitív irányba befolyásoló és javító céljai elérése érdekében a testnevelés mozgásanyagát, módszereit használja fel célzott és tervezett formában.

1915-től a 20. század testnevelési tantervi dokumentumainak mindegyikében, illetve a Nemzeti alaptanterv első, második és harmadik változatában egyaránt szerepelt a könnyített és gyógytestnevelés tartalom (tananyag, témakör). Ezt a folyamatot törte derékba a 2012-es Nat. A gyógytestnevelés tantervtörténete során mindig sajátos terület volt, mely a tartalmakban és a módszertanban is megmutatkozott. Az egyedi célok és a minőségi megvalósítás érdekében a korábbi Nat-ok a gyógytestnevelésre utalt tanulók számára a javasolt és ellenjavalt testnevelés mozgásanyagot is tartalmazták. A diagnózisoknak megfelelően a tananyag felosztható volt speciális feladatokra, törzsanyagra és kiegészítő anyagra. A tanulókat három korcsoportra osztotta, az alsó és felső tagozat, valamint a középiskola szintjén.

A Nat 2020 *Testnevelés és egészségfejlesztés* tanulási terület egyik legfontosabb eleme, hogy visszaemeli a gyógytestnevelést a tantervi szabályozóba foglalt témakörök közé. Kiemelendő, hogy ez a lépés szabályozza a gyógytestnevelő

tanárok munkáját, ezáltal egységességet teremt. A magas szintű szakmai tevékenység alapjait biztosítja a tanulók egészségi állapotának megőrzése és javítása érdekében, ezzel is hozzájárulva a gyógytestnevelésre járó tanulók esélyegyenlőségének és fokozott pedagógiai támogatásának megteremtéséhez.

A Nat 2020-ban az önállóan megjelenő Gyógytestnevelés témakör csak a gyógytestnevelés-órán részt vevő tanulókra vonatkozik, és az éves tanmenetben külön órakeretben valósul meg. A kerettantervben óraszámot nem kapott, mert a gyógytestnevelésre utalt tanulók számára a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 142.§ (3) bekezdésében meghatározott óraszámoknak megfelelően kell biztosítani az ellátást. Gyógytestnevelés-órát csakis kizárólag gyógytestnevelő tanári végzettséggel rendelkező pedagógus tarthat, az alapvégzettségének megfelelő korosztály számára (24/2017. /X.03./ EMMI rendelet 25. §). A testnevelő és gyógytestnevelő tanárnak egyaránt figyelembe kell vennie a tanuló egészségügyi állapotát, és annak megfelelő differenciálást szükséges alkalmaznia.

A 2020/21-es tanévtől a Nat 2020-hoz kapcsolódó Testnevelés és egészségfejlesztés kerettanterv alapján egy adott gyógytestnevelés-csoport éves tanmenetének elkészítésénél figyelembe kell venni a csoportot alkotó tanulók egészségi állapotának megfelelő veszélyeztetettséget, diagnózist és a korosztályos testnevelés mozgásműveltségi tartalmait. A testnevelés kerettanterv alapján elkészített gyógytestnevelés tanmenetben a kerettantervi Gyógytestnevelés témakör fejlesztési feladatai és a különböző sportági adaptációk együttesen fedik le a gyógytestnevelés tanmenet éves óraszámának 100%-át. A tanmenetben kiválasztott korosztályos tananyagának és pedagógiai módszertannak meg kell felelnie a csoportot alkotó tanulók egészségi állapotának és egyéni jellemzőinek.

A műveltségi terület új elnevezése – *Testnevelés és egészségfejlesztés* – a gyógytestnevelésre járó tanulók esetében is tükrözi azt a törekvést, hogy képessé váljanak saját fizikai állapotuk elváltozásának megfelelő és objektív értékelésére, valamint fittségük élethosszig tartó megőrzésére. Az elnevezés elvárhatóbbá teszi a testnevelő és gyógytestnevelő tanároktól, a tanítóktól az eddigieknél is nagyobb felelősségvállalást a tanulók egészségtudatos magatartásának kialakításában.

5.2. A gyógytestnevelés oktatásának általános módszertana

A gyógytestnevelés a testnevelés egy speciális területe, amely a testnevelés céljait is figyelembe véve az egészségi állapotukban és teljesítőképességükben hátrányos helyzetbe került tanulók rendszeres testedzését és adaptált fejlesztését segíti elő. A szakirodalom a gyógytestnevelés meghatározásánál kiemeli, hogy egy olyan nevelési-oktatási folyamat, amely az egyéni sajátosságok maximális figyelembevételével a testnevelés és a sport azon eszközeit, módszereit használja fel, amelyek az egészségi állapot és a teljesítőképesség minél nagyobb mértékű helyreállításához és az esélyegyenlőség megteremtéséhez nyújtanak segítséget (Simon, 2015).

A gyógytestnevelés célja kettős. Egyrészt a testnevelés céljait figyelembe véve a megváltozott egészségi állapotú tanulók egyéni optimális teljesítőképességének és egészségi állapotának minél nagyobb százalékban történő helyreállítása, másrészt a nevelési folyamat eredményeként a rendszeres testedzés megszerettetése, az egészséges életmódra fogékony pozitív szemlélet kialakítása és a tanulók, felnőttek felkészítése arra, hogy életük során képesek legyenek elváltozásuknak, betegségüknek megfelelő testedzési formát választani és végezni (Simon és Kajtár, 2018).

A Nat 2020 egyértelműen jelzi, hogy a gyógytestnevelés nemcsak korrekciós gyakorlatok egymásutánisága, hanem a testnevelés részeként célja a kondicionális és a koordinációs képességek speciális fejlesztésével a tanulók egészségi állapotjavulását szolgáló mozgásformák helyes technikai végrehajtásának elősegítése, ezáltal a mozgásműveltség minél magasabb szintre emelése. A korszerű gyógytestnevelés szemlélet szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, és egyre nagyobb teret kap a sportági adaptáció. További cél az esélyegyenlőség megteremtése és a tanulók felzárkóztatása, ami indokoltá teszi a gyógytestnevelés mindennapos testnevelés szerves részeként való ismételt megjelenését a kerettantervben is.

A gyógytestnevelés-órak éves óraszama magában foglalja a Gyógytestnevelés témakör feldolgozását, a korszerű szemlélet elvárásaként a sportági adaptációt és a gyógytestnevelés-úszás órákat is.

A gyógytestnevelés éves óraszámát két csoportra kell felbontani.

Alsó tagozaton:

1. *Gyógytestnevelés témakör* – az összóraszám 30–50%-a
2. *Természetes és sportági jellegű előkészítő mozgásformák adaptációi*, amelyek a fennmaradó óraszám felhasználásával a kerettantervben meghatározott egyéb, egészségi állapotra adaptált testnevelési témakörök összességének (labdás gyakorlatok, küzdőfeladatok és játékok stb.) fejlesztési feladataiból, ismereteiből és az úszásórákból tevődnek össze.

Felső tagozaton és középiskolában:

1. *Gyógytestnevelés témakör* – az összóraszám 30–50%-a
2. *Sportági specifikus mozgásformák és ismeretek*, amelyek a fennmaradó óraszám felhasználásával a kerettantervben meghatározott egyéb, egészségi állapotra adaptált testnevelési témakörök összességének (sportjátékok, atlétika stb.) fejlesztési feladataiból, ismereteiből (sportági adaptációk) és az úszásórákból tevődnek össze.

A gyógytestnevelés-órákon belül a témakörök (gyógytestnevelés és sportági jellegű előkészítő mozgásformák/sportági specifikus mozgásformák és ismeretek) óraszámának meghatározásánál a következő szempontokat kell figyelembe venni:

- diagnózis,
- korosztály,
- egészségi állapotszint,
- fizikai állapotszint,
- sportági adaptációra szánt éves órák száma,
- uszodai órák éves óraszámának lehetőségei,
- infrastrukturális feltételek.

A gyógytestnevelés-órán nemcsak a tanuló számára szükséges korrekciós gyakorlatokat alkalmazzuk, hanem a különböző sportágak mozgásanyagát is felhasználjuk a tanuló fejlődése, fejlesztése érdekében, a számára megfelelően adaptált formában. A hagyományos sportágak mellett egyre nagyobb teret kapnak az életmódsportok. Ezzel az élethosszig tartó sportolásra készítjük

fel a tanulóinkat. A gyermekek természetes mozgásszeretetét, indíttatását és lendületét kihasználva már kisiskoláskorban elő kell készíteni, majd a felsőbb évfolyamok esetében ki kell alakítani a rendszeres sportolás iránti igényt, annak belsővé (centrális értékévé) válását, ezzel felkészítve a tanulót az öngondoskodásra és egészségmegőrzésre. A hagyományos sportágak mellett a szabadidős sportok tanulókkal való megismertetése bővíti az életmódsportok körét. A gyógytestnevelő tanár különös felelőssége a tanuló élethosszig tartó sportolásra való felkészítése során a legideálisabb sportág megtalálása, amely a testnevelő tanárral, edzővel, szülővel és tanulóval kialakított konszenzus eredményeképpen valósulhat meg.

A testnevelés és a gyógytestnevelés korszerű szemlélete a mozgásos ismeretek és a gyakorlatok megtanítása mellett nagy hangsúlyt fektet a tanulók nevelésére, elsősorban az egészségfejlesztés, a tudatos mozgástervezés és mozgásvégrehajtás területén. Az életmódba épített rendszeres mozgás, sportolás alapvető edzéselméleti ismereteket feltételez művelőjétől. A gyógytestnevelés-órák során a 7-től a 12. évfolyamig felmenő rendszerben – egészségi állapothoz és életkorhoz igazított szinten – meg kell ismertetni a tanulókkal a legfontosabb edzéselméleti ismereteket, mint a gyakoriság és ismétlés elve, az egyéni edzés szerkezete (bemelegítés, fő rész, levezetés) és funkciói, a fokozatos terhelés elve, a pulzus és terhelés kapcsolata, a megfelelő pihenés elve stb. Ezek teszik lehetővé a biztonságos egyéni mozgásos tevékenységet.

Azon sportolók esetében, akik gyógytestnevelésre járnak, az előzőekben felsorolt elvek megvalósításakor szükséges a kölcsönös kommunikációra törekvés az edzőkkel. Ebben kiemelt terület a gyógytestnevelés-órán elsajátított speciális mozgásanyag edzőkörülmények közötti megvalósulása, ezzel járulva hozzá a tanuló teljes terhelhetőségéhez és eredményességéhez.

A 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet II. sz. melléklete az iskola-egészségügyi ellátásról kimondja, hogy az iskolaorvos feladata a testnevelési csoportbeosztás elkészítése, a gyógytestneveléssel, testneveléssel, sporttal kapcsolatos iskola-egészségügyi feladatok ellátása.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók számára a gyógytestnevelés megszervezése kötelező. *A 20/2012. (VIII. 31.) a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról EMMI rendelet 142. §* szerint a tanulót, ha egészségi állapota indokolja, az iskolaorvosi, szakorvosi szűrővizsgá-

lat alapján könnyített testnevelés- vagy gyógytestnevelés-óra kell beosztani. A gyógytestnevelés-órákat a pedagógiai szakszolgálat feladatainak ellátására kijelölt nevelési-oktatási intézményben kell megszervezni, legkevesebb heti három, de legfeljebb heti öt tanóra keretében. Amennyiben a tanuló szakorvosi javaslat alapján a testnevelésórán is részt vehet, akkor számára is biztosítani kell a mindennapos testnevelésen történő részvételt. Ebben az esetben a gyógytestnevelés- és a testnevelésórákon való részvételnek együttesen kell elérnie a heti öt órát, melyek arányára az iskolaorvos és/vagy a szakorvos tesz javaslatot. A 15/2013. EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről 28. §-a szabályozza, hogy a gyógytestnevelés, az orvosi javaslat alapján, 1–3, 4–8 vagy 9–16 fős csoportokban szervezhető meg. Abban az esetben, ha a szükséges feltételek rendelkezésre állnak, a tanulóknak heti egy tanórai úszásórát kell szervezni. (A jelenleg alkalmazott testnevelési kategóriák: I. könnyített testnevelés, II. gyógytestnevelés, III. felmentett.)

A gyógytestnevelésre irányított tanulónál – ha a gyógytestnevelés-órák mellett részt vehet a testnevelésórákon is – fokozottan figyelni kell a kontraindikált gyakorlatok mellőzésére, illetve az egészségi állapot figyelembevételével a megfelelő terhelés megválasztására. Ehhez a tanuló fejlődése érdekében a testnevelést tanító kolléga és a gyógytestnevelő tanár közös munkájára, kölcsönös kommunikációjára van szükség. Amennyiben a tanuló egészségi állapota nem teszi lehetővé a testnevelésórán való részvételt, számára a gyógytestnevelés-órai részvétel jelenti a testnevelés-foglalkozásokat.

A gyógytestnevelés-óra megvalósítása több módon lehetséges: délutáni időkeretben vagy délelőtt, a testnevelésóra ideje alatt. A testnevelésórák idejében megvalósuló gyógytestnevelés-órákra két lehetőség kínálkozik: külön tornateremben csak a gyógytestnevelésre utalt tanulókkal, vagy együtt a testnevelő tanárral, a kéttanáros modell alkalmazásával. A csoportalakítás elsődlegesen a diagnózis alapján ajánlott. Amennyiben ez nem lehetséges – az azonos tantárgyi követelmények és irányadó terhelhetőség okán – a korosztály szerinti csoportalakítás segítheti a gyógytestnevelő tanár munkáját. A gyógytestnevelési csoportok jellemzően egyes korosztályokkal szerveződnek, kivéve a kéttanáros modellt (egy adott osztály testnevelésóráján egyidőben jelenlévő és kooperatív formában órát vezető testnevelő és gyógytestnevelő tanár – Vezér, Andikné és Kordélyné, 2018). Az órákhoz csatlakozás bármely évfolyamról, a tanév bármely időpontjában lehetséges. A gyógytestnevelés-órákra jellemző

a korosztályoknak és diagnózisoknak megfelelő folyamatos differenciálás. Ez a gyógytestnevelő tanároktól nagyfokú szakmai és pedagógiai felkészültséget, a tanulók irányába kiemelt figyelmet igényel.

Az alsó tagozatos tanulók körében a tartásjavítás és a fizikai állapot javítása az erre a korosztályra jellemző játékos cselekvéstanulás formájában valósul meg. A változatosság és az élményszerűség az egész pedagógiai folyamat során jelen van. Ezt – a spirális építkezés elvének figyelembevételével – fel kell használni a mozgástanulás egyre pontosabb megvalósítására. A mozgás iránti vágy és igény kielégítését segítik elő a természetes mozgások, a kúszó-mászó és utánzó gyakorlatok, a gyakran megjelenő játékos oktatásmódszertan. A mozgások helyes végrehajtásának elsajátítása megakadályozhatja a további állapotromlást. A korrekciós gimnasztikai gyakorlatok végrehajtását megkönnyíti a hívószavak használata, melyet folyamatosan kiegészít, felvált a testnevelés szaknyelvi terminológiája.

A gyógytestnevelésben kiemelt szerepet kapnak a légzőgyakorlatok, amelyek helyes technikájú végrehajtása elősegíti a mozgások gazdaságos kivitelezését, a légző- és keringési rendszer fejlesztését, valamint fokozza az izomlazítás eredményességét. A helytelen testtartás egyik következménye lehet a helyes légzésminta megváltozása, ami rontja a szervezet oxigénellátottságát és csökkenti a terhelhetőséget. A negatív tendencia már alsó tagozaton is megfigyelhető, ezért a tananyag nagyon fontos eleme a légzés és mozgás összehangolása, a jó légzésminta megerősítése.

6–10 éves korban megkezdődik a rendszeres sportolás iránti igény kialakítása a nagyfokú sikerességet biztosító – ezáltal a tanulói kompetenciaérzetet erősítő – pozitív tanulási környezet megteremtésével, a testnevelési és népi játékok, valamint a sportági előkészítő mozgások diagnózisnak megfelelő adaptív alkalmazásával. A tanulók megismerik és elsajátítják az egészségfejlesztés, az egészséges életmód elméleti ismereteit, a balesetvédelmi szabályokat, a higiénés szokásokat, az időjáráshoz, sportoláshoz, mozgáshoz való megfelelő öltözködést. A helyes táplálkozási ismeretek elsajátítását is ebben a korban kell elkezdeni.

A felső tagozaton az általános és az egyénre szabott korrekciós gyakorlatok mellett megjelenik a sportági adaptáció is, mellyel az élethosszig tartó sportolásra készítjük fel a tanulókat. Az adaptált speciális sportmozgások hozzájárul-

nak a diagnózisnak megfelelő sportág kiválasztásához. A gyógytestnevelésre járó tanulók körében az egészségi elváltozás hatására fizikai állapotromlás is bekövetkezhet, ezért folyamatos cél az egészségi állapotnak megfelelő, jó fizikai állapot fenntartása, lehetőség szerinti javítása, a teljesítőképesség növelése. Ennél a korosztálynál arra kell törekedni, hogy a tanulóknál – pedagógus felügyelete mellett – kialakuljon az önálló, helyes feladat-végrehajtás. Ez főként az otthoni, házi feladat gyakorlatok mindennapi elvégzése terén fontos, mivel ez elengedhetetlen a tanuló fejlődéséhez és állapotjavulásához. Cél, hogy a nyolcadik osztály végére a tanuló tanári segítséggel legyen képes összeállítani saját maga a számára megfelelő gyakorlatsort.

Az elsajátított sportelméleti alapismeretek a felső tagozatra tovább bővülnek. A tanulók megtanulják a biomechanikailag helyes testtartás fogalmát és kivitelezését, képessé válnak a pulzus mérésére, ismerik az ízületvédelem fontosságát, elsajátítják a korosztályuknak megfelelő relaxációs gyakorlatokat. A folyamatos tanári vezetés közben a tanulók egyre inkább megvalósítják az önálló munkavégzést.

Középiskolában kiemelt gyógytestnevelési cél a teljes tanulói önállóság megteremtése, ezzel kialakítva a tanulóban az önmagáért, saját egészségéért való felelősségvállalási készséget. Fontos, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanuló belső igénytől vezérelve végezze mozgásos tevékenységét. Ennek érdekében a gyógytestnevelő tanár alapfeladata a korosztály belső motivációját kialakító modern nevelési-oktatási módszerek alkalmazása (interaktív tanulási módszerek támogatása). A 9–12. évfolyamon a gyógytestnevelésre utalt tanulók folyamatosan elmélyítik a saját elváltozásukhoz kapcsolódó alapvető anatómiai és élettani ismereteket. Alkalmazni tudják az egyéni mozgástevékenységet meghatározó lényeges edzéselméleti elveket. Ezen ismeretek felhasználásával az oktatási folyamat végére képessé válnak az egészségi állapotuknak megfelelő keringési, légzési és mozgatórendszert fejlesztő feladatokból álló gyakorlatok önálló összeállítására és elvégzésére. A sportági, valamint az életmód sportok ismereteinek és gyakorlatanyagának bővülése a tanuló számára segít kiválasztani az egész életen át üzhető sport- és mozgásformát.

Az ortopédiai diagnózisok esetén figyelni kell az elváltozást fokozó kontraindikált mozgásformák elhagyására, a gyakorlatok tudatosítására, illetve a hasonló, de egyéni elváltozásra adaptált mozgásforma-változat megtanítására. A leggyakoribb kontraindikált gyakorlatok, mozgásformák: hosszantartó szökdelések, fu-

tások, mélybeugrások, nehéz súlyok és társak cipelése, fordított testhelyzetek, tartósan és rendszeresen végzett oldalra vagy előre hajlítások. A javasolt mozgásanyagok között említhető a gerinc- és mellkaskosár mobilizálása, a zsugorodott izmok nyújtása, a megfelelő izmok erősítése, a nagy vagy tartós axiális terhelést mellőző állóképesség-fejlesztő feladatok, az egyensúlyozási képességet és mozgáskoordinációt fejlesztő feladatok, valamint a légzőgyakorlatok. Mindezek mellett alapvető feladat a medence helyes dőlésszögének beállítása, a gerinc- és a talpi ívek fiziológiás helyzetének visszaállítása és megerősítése, valamint az ízületvédelem.

Belgyógyászati diagnózisoknál jellemzően kerülni kell a nagy intenzitású, erős terheléssel járó gyakorlatokat, illetve a hirtelen pulzusszámmemelő és préseléssel járó feladatokat. Javasolt a kondicionális és koordinációs szint fejlesztése, a légzőgyakorlatok alkalmazása, a rendszeres testmozgás elérése, az állóképesség fejlesztése. Túlsúly és ízületi gyulladásos elváltozások esetén a játékos gyakorlatokkal történő mozgások, a sikerélmény biztosítása mellett kiemelten fontos hangsúlyt helyezni az ízületek védelmére és a megfelelő izomerősítésre.

A gyógytestnevelés-óra mozgásanyagának, módszereinek és terhelési szintjének megválasztásában együttesen kell érvényesülnie a tanuló speciális egyéni adottságainak és az edzés alapelveinek.

Gyógytestnevelés és úszás

A tornatermi gyógytestnevelés-órák hatékonyságát fiziológiai és affektív téren egyaránt növelik az uszodai órák, ezért lehetőség szerint meg kell szervezni a gyógytestnevelés-úszás (gyógyúszás) órát is. A víz sokrétűen kihasználható tulajdonságai (a szárazföldtől eltérő közeg, instabilitás, felhajtóerő, közegsűrűség, közegeellenállás, hőmérséklet, pára, tisztaság) és a víz szervezetre gyakorolt pozitív hatásai semmivel nem helyettesíthető korrekciós lehetőségeket biztosítanak a gyógytestnevelésre sorolt tanulók fejlesztésében.

Az úszás során kialakítandó vízbiztonság már az uszodai órák kezdetén is sokféle alkalmazkodást kíván meg a tanulóktól. Az öröm és vidámság mellett szükségük van a bátorságra, a fokozott figyelemre és az önkontrollra. A tanulóknak meg kell tanulniuk elviselni az új közeg jellemzőit, a folyamatosan jelenlévő instabilitást, és szabályozottan kell lélegezniük és mozogniuk.

A különböző úszásnemek helyes, pontos technikával történő végrehajtása már önmagában gyógytényező, amely hatást a korrekciós úszógyakorlatok csak növelik. A gyakorlatok haladó szintű megvalósításához biztos úszástudás szükséges, amelyet a különböző úszótechnikát javító gyakorlatokkal és a vízi gimnasztika gyakorlatalemeinek alkalmazásával érhetünk el. Az elváltozásnak legkedvezőbb úszásnem elsajátítása mellett a mozgató-, keringési és légzőrendszer fejlesztése érdekében szükséges a többi úszásnem minimum jártasság-szintű megtanulása is. Az óra hatékonysága nagymértékben növelhető a pedagógiai, oktatási módszerek változatos alkalmazásával, a különböző szerek, segédeszközök (úszódeszka, úszóbója, vízi nudli, merülőtárgyak, karikák, labda), valamint mind a négy úszásnem elemeinek kombinációjával.

Ortopédiai elváltozásoknál a gerincmobilizáló, a törzsizomnyújtó hatás eléréséhez elsősorban a hát- és gyorsúszás technikajavító feladatai, illetve a különböző irányú hullámmozgások alkalmazása javasolt. Ilyenkor az úszás hatására a mozgatórendszer izomzata is erősödik.

A vízszintes helyzetben történő feladat-végrehajtás megkönnyíti a keringési rendszer munkáját, amely hatás az úszást kiemelten javasoltta teszi a belgyógyászati diagnózisokkal rendelkező tanulóknál. A vízbe történő levegőkifújás és a légvételnél a víz „ellenállásával” szembeni belégzés hatványozottan erősíti a légzőizmokat. Emellett az úszás pozitívan hat a légzőrendszerre, mivel a ciklikus mozgás jó alap a ritmikus légzés kialakításához.

A megváltozott környezet miatt az uszodai foglalkozások során a gyógytestnevelő tanár és a tanuló személyes kapcsolata, kölcsönös kooperációja elmélyül, ez lehetőséget ad a személyiségfejlesztésre és a szárazföldi tevékenységek felé irányuló pozitív visszacsatolásra. Különösen jól kihasználható ez a lehetőség a fokozott pedagógiai megsegítést igénylő tanulók eredményes gyógytestnevelési fejlesztésében.

Speciális szabályok a tornatermi és uszodai gyógytestnevelés-órák során

- Gerincferdülés esetén a fűzőben, korzettben vagy a nélkül végzett mozgás (uszodában is) szakorvosi vélemény alapján történik.

- Neurológiai, belgyógyászati és bőrgyógyászati körbe sorolható elváltozásoknál az uszodai tevékenységhez szükség szerint szakorvosi vélemény kikérése ajánlott.
- Nagyfokú látászavart okozó szemészeti elváltozásoknál különös odafigyelés és az uszodai órákon – szükség és lehetőség szerint – akár dioptriás úszószemüveg használata is indokolt lehet.
- Asztmás és cukorbeteg tanuló órai részvételének feltétele az egyéni sürgősségi ellátást biztosító gyógyszerek és eszközök azonnali rendelkezésre állása (rohamoldó, vércukormérő és/vagy a tanuló személyes telefonján futtatott applikáció, glükóz), valamint a szoros szülői kapcsolattartás.
- Az SNI és BTM tanulóknál javasolt figyelembe venni a tanulási képességvizsgálati szakvéleményt, és kikérni az iskolai vagy szakszolgálati gyógypedagógus javaslatát.

Értékelés a gyógytestnevelésben

„A 3–18 éves kor közötti életszakaszban a gyermekek fizikai és kognitív fejlődése egyrészt nem egyenletes, másrészt eltérő ütemű még azonos korosztályon belül is, ezért rendkívül fontos a fizikai és az egészségi állapot rendszeres követése, vizsgálata (orvosi kontrollvizsgálatok, óráközi ellenőrzés, kondicionális képességek nyomon követése). Az ebben a korban bekövetkező fizikai (tartórendszeri, élettani) és egészségi változások alapvetően befolyásolják a felnőttkori életvitelt, egészségi állapotot, terhelhetőséget és munkaképességet.” (Gunda és mtsai, 2015)

A gyógytestnevelés-órákon törekedni kell arra, hogy a tanuló a gyógytestnevelő tanár értékelése alapján megtanulja önmaga megfigyelését, értékelését, és elérje azt a mozgásfejlettségi szintet, amely alkalmassá teszi az otthon végzendő házi feladat gyakorlatok mindennapi, önálló, pontos végrehajtására. Az egészségi állapot pozitív irányú változásában bizonyítottan nagy szerepet játszhat a rendszeres, korrektív, otthoni mozgástevékenység. Az egyénenként megfelelő szint eléréséhez a rendszeres és folyamatos tanári pozitív irányú hibajavítás és segítségadás elengedhetetlen feltétel, amely verbális és non-verbális, illetve közvetlen és közvetett módszerekkel is megvalósulhat. A gyógytestnevelés-órai feladatok, játékos tevékenységek végzése közben a tanuló

folyamatosan visszajelzést kap mozgásáról, a végrehajtás pontosságáról és minőségéről.

A gyógytestnevelésben részt vevő tanulók pozitív irányú motivációja a gyógytestnevelő tanár kiemelt feladata annak érdekében, hogy a tanulóban a saját egészségük iránti felelősségvállalás mielőbb kialakuljon, és felismerjék, a „kevesbé jó fizikai teljesítményük is érték.” (Gunda és mtsai, 2015). A modern pedagógiai értékelés és pozitív kommunikáció valamennyi módszerét felhasználva kell ösztönözni a tanítványokat az eredményesebb munkavégzésre. A mozgástanulást és gyakorlást kísérő állandó tanári és tanulói hibajavításnak a feladat új nézőpontú megközelítését, a jobb megértést és a hatékonyabb alkalmazás megvalósulását kell segítenie. A megfelelő időben és lényeglátással megfogalmazott kritikai észrevétel kihívásként realizálódik a tanulóban, jobb munkára és eredményesebb végrehajtásra serkentve őt. A tanuló reális mozgásos önismeretének szintje nagyban befolyásolhatja vállalkozókészségét, lelkesedését, emocionális, személyes és szociális kompetenciáit.

Az értékelés alapja a tanuló önmagához mért fejlődése, mely nem csak az általános motoros fejlődés, hanem a mozgásvégrehajtás minőségének fejlődésében is megmutatkozhat. A gyógytestnevelésben részt vevő tanulók fizikai terhelhetősége sok esetben korlátozott, ezért gyógytestnevelési és testnevelési formatív és szummatív értékelésük során is fokozottan érvényesíteni kell az érzelmi-akaratú tényezőket.

A tanuló önmagához mért fejlődésének mérésére nyújt további lehetőséget a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) gyógytestnevelésre utalt tanulók számára is kidolgozott speciális változatának felhasználása. A statisztikai átlagtól való elszakadás, mint a rendszer új értékelési lehetősége, biztosítja a gyengébb vagy más módon teljesíteni tudó tanulók motoros képességeinek realisabb megítélését. Ez további pozitív ösztönzést nyújthat számukra. A NETFIT-felmérések elvégzése a testnevelő és gyógytestnevelő tanárok közös felelőssége.

A gyógytestnevelés a mindennapos testnevelés része. A gyógytestnevelésben részt vevő tanulók féléves és tanév végi (testnevelés tantárgyi érdemjegy) szummatív (összegző, lezáró) értékelésének szabályát a 20/2012. (VIII. 31.) a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló EMMI rendelet 142. §-a határozza meg. Amennyiben a tanuló

csak gyógytestnevelés-órán vesz részt, akkor értékelését a gyógytestnevelő, ha gyógytestnevelés- és testnevelésórán is részt vesz, értékelését a testnevelő és a gyógytestnevelő tanár együtt végzi.

5.3. A gyógytestnevelés az alapkerettantervben

A gyógytestnevelés ismételt megjelenése a Nat-ban, és ezáltal a kerettantervben is, lehetővé teszi, hogy minden tanuló – így a csak gyógytestnevelésre járó tanuló is – a számára megfelelő, adaptált formában megismerhesse, elsajátíthassa a testnevelés mozgásanyagát. A gyógytestnevelés témakör csak a gyógytestnevelésre utalt tanulókra vonatkozik, de segítséget adhat a testnevelésórán részt vevő, könnyített testnevelésben részesülő tanulók fejlesztéséhez is.

A témakör javasolt óraszámának kialakítása, a jogszabályok alapján és a már korábban leírtaknak megfelelően, a gyógytestnevelő tanár feladata.

A témakör felépítése a testnevelés tantárgy többi témakörével megegyező. A kerettanterv bevezető része a korosztályi specialitásokat ismerteti, majd megjelennek a Nat fejlesztési területeihez tartozó eredménycélok közül azok, amelyek eléréséhez a kerettanterv adott témakörében rögzített fejlesztési feladatok hozzájárulnak.

Az egyes témakörökben megjelenő tanulási eredmények két részegységből állnak:

1. **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:** itt jelennek meg azok a Nat eredménycélok, amelyek eléréséhez több, akár 3-4 témakör fejlesztési feladata is segít.
2. **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:** itt azok az eredménycélok találhatók, amelyek speciálisan az adott témakörhöz kapcsolódnak.

Az eredménycélok minden esetben a négyéves nevelési-oktatási szakasz végén elérendő célokat jelölik meg, ezért a helyi szintű tantervi szabályozásban az eredménycélok adott évfolyamra történő, a tanulócsoporthoz fejlettségi szintjéhez adaptált, további lebontása szükséges.

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatainak összetevői:

1. A gyógytestnevelés témakör fejlesztési feladatai

2. A különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként, minden témakör végén „A gyógytestnevelés-órán” című bekezdés írja le azon elemeket, amelyek az adott témakör adaptációs lehetőségeit, feladatait tartalmazzák.

A fejlesztési feladatok ilyen formája biztosítja minden gyógytestnevelésre járó tanuló számára, hogy elváltozásukat figyelembe véve adaptált formában sajátíthassák el a testnevelés korosztályos mozgásanyagát.

A *Gyógytestnevelés* c. témakör az 1. osztálytól a 12. osztály végéig spirálisan építkezik. Fejlesztési feladatai közé tartozik a mozgásokhoz kapcsolt helyes légzéstechnika elsajátítása, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítása a harmonikus izomerő-egyensúly és kognitív kontroll segítségével. A törzs és csípő körüli izomzat állapota és a medence biomechanikailag optimális helyzete alapvetően meghatározza a gerinc jó terhelését.

A mozgatórendszer elváltozásai, valamint a sérüléseket és a gyulladásos megbetegedéseket követő rehabilitációs időszak során a gyógytestnevelés témakör tervezésében a következő fejlesztési feladatokat kell szem előtt tartani: izomszugorodások oldása, ízületi mozgáshatárok visszaállítása, érintett területek keringésének javítása, kialakult kompenzációs mozgások leépítése, jó mozgásminták ismételt megerősítése. A gyógytestnevelés-órán megjelenő felzárkóztatás során egyik fő cél a legyengült izomzat megerősítése fokozatos terheléssel, végső eredményként a teljes terhelésű dinamikus stabilitás elérése.

A korrekciós gyakorlatok megtanulása mellett a tanuló megismeri a számára kontraindikált gyakorlatokat is. A tudatosság, a rendszeresség és a szorgalom hozzájárulhat ahhoz, hogy a tanuló egészségi állapota javuljon, így minél előbb az egészségi állapotának és a korosztályának megfelelő terhelésben részesülhessen.

A nem mozgásszervrendszeri elváltozásokkal (belgyógyászat, neurológia, látásproblémák...) gyógytestnevelésre sorolt tanulók fejlesztése során kiemelt szerepet kap az egészségi elváltozásnak megfelelően megtervezett állóképességfejlesztés, a gazdaságos izomműködést eredményező mozgáskoordináció fejlesztése, a légző- és szív-keringési rendszer helyes működését támogató és megerősítő feladatok sora. Fontos szempont a helyes táplálkozással és életvezetéssel kapcsolatos ismeretek, pozitív beavatkozási stratégiák ismertetése és alkalmazása.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók számára kiemelt fontosságú az *Úszás* c. témakör, amely bármilyen egészségi állapot javítására jó hatással lehet. A víz felhajtó erejének hatására létrejövő tehermentesített helyzetben a szárazföldön elsajátított gyakorlatok végrehajtása könnyebbé válik, a mozgáshatárok megnőnek, egyes izmok ellazulnak, az ízületi felszínek eltávolodnak egymástól. Úszás közben a mozgás hatására létrejövő elforgások, elfordulások, valamint a forgó mozgások egyszerre mobilizálnak és stabilizálnak. A vízben olyan mozgások is elvégezethetők, amelyeket a tanulók szárazföldön nem tudnak vagy nem mernek elvégezni. Mozdásfejlődési elmaradással küzdő tanulóknál az úszás lehetősége kiváló mozgáskészség- és mozgáskoordináció-fejlesztő (végtag-együtmozgások, légzés-mozgás összehangolás, fej-kar-láb mozgásának összehangolása). Az instabil helyzet és a vízben végezhető forgásos gyakorlatok, játékok a vesztibuláris rendszert is kiemelkedő hatékonysággal fejlesztik. A vízben történő mozgás jó izomerősítő és egyben ízületkímélő hatású is. A víz közege, hullámozása az ellazulás érzetét kelti, mely nyugtató hatással van a gyermekek idegrendszerére.

A *Gimnasztika és rendgyakorlatok* c. témakör elemei különösen fontosak a korrekciós gyakorlatok helyes kivitelezésében. A tanuló a tartó- és mozgatórendszer izomzatának hatékony erősítéséhez elsajátítja az alapvető és pontos mozgás-végrehajtás szabályait. A témakör feldolgozása hozzásegít a mozgékonyág, hajlékonyág fejlesztéséhez, a biológiaiag helyes testtartás, testséma, kinezetikus érzékelés kialakulásához, valamint a légzéstechnika és a relaxációs gyakorlatok elsajátításához is. A témakör ahhoz is hatékonyan hozzájárul, hogy a tanulók a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformák kombinációit változó feltételek között, koordináltan hajtsák végre, ezáltal fejlődjön ritmus- és időérzékük.

Az alsó tagozaton a *Kúszások és mászások* c. témakör a mozgásfejlődésben elmaradt tanulók felzárkózását segíti. Az utánzó gyakorlatok, a vízszintes és függőleges mászások, akadálypályák lehetővé teszik a törzsizomzat, kiemelten a mélyhátizmok és a core-izomzat optimális erősítését, egyúttal fejlesztik a mozgáskoordinációs szintet.

Mind a tizenkét évfolyamon végigfutó testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása előkészíti a sportjátékok és a szabadban végezhető mozgások elsajátítását. A táncos gyakorlatok a zene segítségével fejlesztik a mozgásos tevékenység tér- és időbeli összetevőinek összehangolását, valamint hozzájárulnak

a mozgás élményalapú megéléséhez és a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd megerősítéséhez.

A *Labdás gyakorlatok* c. témakör, mely felső tagozaton és középiskolában Sportjátékok témakörre változik, segít felkészíteni a tanulót az élethosszig tartó sportolásra. Segít abban, hogy a tanuló megtalálja önmaga számára azt a mozgásformát, amelyet egészségi állapotának megtartása, javítása érdekében egész életében végezhet. A gyógytestnevelő tanár adott csoportra készített tanmenete összeállításánál figyelembe veszi a tanulók testnevelésóra keretében elsajátított/elsajátítandó labdajáték ismereteit, és ennek figyelembevételével megtervezi a kapcsolódó adaptív sportági mozgásokat. Egyes labdajátékok elemei különösen jól támogatják a gyógytestnevelés korrekciós céljait (pl.: röplabda kosárérintés, a labdarúgás egy lábbal végzett labdakezelési feladatai, kosárlabda fektetett dobás konkáv oldali kézzel stb.).

Az alternatív környezet mozgásait tartalmazó témakör kibővíti az életmódsportok lehetőségeit, skáláját. A kondicionáló terem, a szabadtéri torna- és sportpályák biztonságos és az egyéni korrekciót előtérbe helyező használatának megtanítása a gyógytestnevelő tanár kiemelt feladata. A szabadtéri környezetben végezhető mozgásformák elősegítik a rekreációt, a szociális kompetenciák bővülését, valamint felkészítenek az élethosszig tartó, rendszeres és belső motivációjú fizikai aktivitásra.

A felső tagozaton megjelenő *Atlétikai jellegű feladatmegoldások* c. témakör az alsó tagozaton három különálló egységet alkot, melyek mindegyike komplex motoros képesség- és készségfejlesztő hatású. A járások és futások kiemelten az általános állóképesség javításában, a szökdelések a keringési rendszer fejlesztése mellett az alsó végtag erejének (gyorserő, erő-állóképesség) növelésében, míg a dobások a törzsizom erősítésében játszanak szerepet. Mindhárom esetben kiemelt cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat, és azokat megtanulják elkerülni vagy a számukra javasolt módosított formában végrehajtani. Egyes mozgatószervrendszeri elváltozások megváltoztathatják a biomechanikailag helyes mozgáskivitelezést/mozgásképet, ezért a testnevelés- és gyógytestnevelés-órán is fontos a tanulók járás- és futómozgásának elemzése, majd az elemzés során felfedezett hibák következetes kijavítása (pl.: teletalpas futás, szkoliózisos járás stb.).

A Torna jellegű feladatmegoldások c. témakör támasz-, függés- és egyensúlygyakorlat elemei kitűnően erősítik a törzsizmokat, fejlesztik az egyensúlyérzékelést, a mozgáskoordinációt, és szerepet játszanak a biomechanikailag helyes testtartás kialakításában. A témakör leggyakoribb kontraindikált mozgásformái a fordított testhelyzetek, a támaszugrások, a magasra fel- és onnan leugrások, a hosszan tartó függések, a hirtelen törzscsavaró mozdulatok és a gerincet extrém módon hátra hajlító feladatok.

A középiskolában megjelenő szabadon választható ritmikus gimnasztika és aerobik jól fejleszti a törzs dinamikus stabilitását, elősegíti a mozgáskoordináció-fejlődést és az esztétikus mozgáskivitelezést.

A Küzdőfeladatok és -játékok, illetve Az önvédelem és küzdősport c. témakör mozgásanyaga, ha az az egészségi állapot, valamint az elváltozás szempontjából nem ellenjavallt, erősíti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatát, hangsúlyos nyújtó gyakorlataival elősegíti a megrövidült izom- és fasciális (kötszöveti) rendszer egyensúlyának megteremtését, és segít a helyes testtartás kialakításában. A témakör középiskolában megjelenő formagyakorlatai jól fejlesztik a test feletti kognitív támogatású mozgáskontroll kialakulását. Mindezek mellett hozzájárul a fegyelem, a figyelem, az akaraterő, a kitartás, a koncentráció és az önuralom fejlődéséhez, amely tulajdonságok hatékonyan elősegítik az egyéni korrekciók pontos megvalósítását is.

Irodalom

- Arday L. (2001). Előszó. In Arday L. (szerk.), A testnevelés tanítása. *Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára*. Budapest: Korona Kiadó, pp. 7–8.
- [Az EU testmozgásra vonatkozó iránymutatásai](#). (Letöltés: 2020. 04. 12.)
- Balyi I., Géczi G., Bognár J. és Bartha Cs. (2016). [Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program](#). A Magyar Olimpiai Bizottság Kiadványa (Letöltés: 2020. 04. 12.)
- Báthory Z. (2003). A tantervi idő. *Új Pedagógiai Szemle*, **53**. 7-8. sz. 46–53.
- Bodzsár É. (2006). *Humánbiológia – Fejlődés, növekedés és érés*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports*. Second edition. Human Kinetics. Fordította: Végh G. (2020). Funkcionális edzés újratöltve. Budapest: Jaffa Kiadó.
- Csányi T. és Révész L. (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. 1. kiadás. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Deci, E.L. és Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. és Ryan, R.M. (2000). The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*. **11**. 4. sz. 227–268.
- Egészségügyi Szakmai Kollégium Gyermek-alapellátás Tagozata és Tanácsa (2016). *A testnevelés kategóriába sorolás szempontjai (útmutató)*. Budapest. [EU Zöld könyv és Fehér könyv](#). (Letöltés: 2020. 04. 12.)
- Farmosi I. (1997). Elhízott és normál testtömegű fiatal lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata. In Endrédi L. és Ákoshegyiné Hild G. (szerk.), *Új módszerek és eredmények a testnevelésben, a szabadidősportban, az egészségvédelemben*. Szekszárd: Illyés Gyula Pedagógiai Főiskola, pp. 33–39.
- Gunda A., Pataky O., Pánger A. és Somogyiné Kuti I. (2015). *A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja*. Budapest: Educatio Társadalmi Szolgáltató Non-profit Kft.

Hamar P. (2012). „MindenNATos” testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle*, **62.** 11–12. sz. 87–97.

Hamar P. (2016). *A testnevelés tantervelmélete*. Budapest: Eötvös József Könyvkiadó.

H. Ekler J. (2015). A hatékony testnevelés módszertani lehetőségei. In Révész L. és Csányi T. (szerk.), *Tudományos alapok a testnevelés tanításához*. I. kötet. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, pp. 87–105.

Kaj M., Kálbli K., Király A., Karsai I., Marton O. és Csányi T. (2019). *Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) alkalmazásához*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.

Kiss M. (2005). *A versenyúszás alapjainak oktatása*. Budapest: Jedlik Oktatási Stúdió.

Makszin I. (2014). *A testnevelés elmélete és módszertana*. Harmadik, javított és bővített kiadás. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.

Nemzeti Alaptanterv. 1995. Budapest: Művelődési és Köznevelési Minisztérium.

Radák Zs. (2019). *Edzésélettan 2.0*. Budapest: Krea-Fitt Kft.

[*Routine Assessment and Promotion of Physical Activity in Healthcare Settings: A Scientific Statement From the American Heart Association*](#) (2018). (Letöltés: 2020. 04. 12.)

Sáfár S. (2019). [*Állóképesség fejlesztése, általános megközelítés élettani, általános edzéselméleti és sportágspecifikus szempontból, állóképesség fejlesztését szolgáló módszerek, teszt-rendszerek*](#). Előadás kivonat. Magyar Edzők Társasága Konferenciája, Tata. (Letöltés: 2020. 04. 12.)

Simon I. Á. és Kajtár G. (2018). [*A gyógytestnevelés jelentősége a szekunder rehabilitáció és egészségfejlesztés folyamatában, megújulásának szükségessége, irányai*](#). *Egészségfejlesztés*, **59.** 1. sz. (Letöltés: 2020. 04. 20.)

Simon I. Á. (2015). *A gyógytestnevelés elmélete és módszertana*. Szombathely: Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ.

Tóth Á., Soós Cs. és Egressy J. (2008). *Az úszás tankönyve*. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.

- Tóth L. (2015). A motiváció mint folyamat komplex értelmezése az iskolai testnevelés és sport műveltségi terület keretében. In Révész L. és Csányi T. (szerk.), *Tudományos alapok a testnevelés tanításához. II. kötet*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, pp. 87–105.
- Tóvári F. és Prisztóka Gy. (2015). *Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.
- Vannai J. (2019). *Gyermeksport – Fizikai aktivitás a megszületéstől a felnőtté válásig*. Budapest: KreaFitt Kft.
- Vezér K., Andikné S. M. és Kordélyné T. M. (2018). [Jógyakorlat, avagy „Kéttanáros Modell” a mindennapos testnevelés rendszerében](#). Pécs: Sport és Egészségtudományi Füzetek, pp. 47–53. (Letöltés: 2020. 04. 20.)
- Vezér K. (2020). Az alsóvégtag, a csípő és a medenceöv komplex feladatai. In Kálbli K. (szerk.), *Előadások, mellékletek. Speciális fejlesztési módszerek az iskolai testnevelésben és sportoktatásban – fókuszban a differenciálás és az adaptáció című akkreditált továbbképzés*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, pp. 39–43.
- 243/2003. (XII. 17.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. *Oktatási Közlöny*, 2004. 2./1, 101–203.
- 202/2007. (VII. 31.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 243/2003. (XII. 17.) Korm. rendelet módosításáról. *Magyar Közlöny*, 2007. 102. szám, 7640–7795.
2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről. *Magyar Közlöny*, 2011. 162. szám, 39622–39695.
- 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. *Magyar Közlöny*, 2012. 66. szám, 10635–10847.
- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról. *Magyar Közlöny*, 2012. 115. szám, 19493–19641.
- 24/2017. (X.03.) EMMI rendelet 25.§) Egyes köznevelési tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról. *Magyar Közlöny*, 2017. 160. szám, 27907–27935.
- 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelet. A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. *Magyar Közlöny*, 2020. 17. szám, 290–446.