

Általános iskola SPORTNEVELÉS Tanterv

1. osztály: 105 óra
2. osztály: 105 óra
3. osztály: 105 óra
4. osztály: 105 óra
5. osztály: 105 óra
6. osztály: 105 óra
7. osztály: 70 óra
8. osztály: 70 óra
9. osztály: 64 óra
ÖSSZESEN: 834 óra

Kétnyelvű általános iskola

1. osztály: 105 óra
2. osztály: 105 óra
3. osztály: 105 óra
4. osztály: 87,5 óra
5. osztály: 87,5 óra
6. osztály: 70 óra
7. osztály: 70 óra
8. osztály: 70 óra
9. osztály: 64 óra
ÖSSZESEN: 746 óra

Olasz tannyelvű általános iskola

1. osztály: 105 óra
2. osztály: 105 óra
3. osztály: 87,5 óra
4. osztály: 87,5 óra
5. osztály: 105 óra
6. osztály: 105 óra
7. osztály: 70 óra
8. osztály: 70 óra
9. osztály: 64 óra
ÖSSZESEN: 799 óra

A programot anyagilag részben az Európai Unió az Európai Szociális Alapból, részben az Oktatási és Sportminisztérium támogatja. A program a Humán Erőforrás-Fejlesztési Operatív Program a 2007–2013 időszakban című program része; fejlesztési prioritás: A humán erőforrás-fejlesztés és az egész életen át tartó tanulás; irányelv: Az oktatási és képzési rendszerek minőségének és hatékonyságának javítása.

Általános iskola

SPORTNEVELÉS

Tanterv

Szerzők:

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

Nives Markun Puhon, SZK Oktatási Intézete

Breda Lorenci, SZK Oktatási Intézete

Leonida Novak, SZK Oktatási Intézete

dr. **Jurij Planinšec**, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

Iztok Hrastar, SZK Oktatási Intézete

Karmen Pleteršek, Osnovna šola Vič, Ljubljana

Vesna Muha, Osnovna šola Srečka Kosovele, Sežana

A tanterv bírálói:

dr. **Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Miran Voglar, Osnovna šola Poljčane

Redakciós módosítások:

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

Nives Markun Puhon, SZK Oktatási Intézete

Szerkesztette: **Alenka Štrukelj**

Lektorálta: Nataša Purkat, Lektor'ca

Kiadta: Ministrstvo RS za izobraževanje, znanost in šport/SZK Oktatási és Sportminisztériuma, Zavod RS za šolstvo/SZK Oktatási Intézete

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

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

Magyar nyelvre fordította: **Livija Horvat**

A magyar szöveg szaklektora: Dr. **Tóvári Ferenc Zoltán**

A magyar szöveg nyelvi lektora: Dr. **Eniko Bazsika Gyuriczane**

Ljubljana, 2020

URL hozzáférés: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucninacrti/obvezni/Narodno-mesano-obmocje-Premurja/UN_sport_DOS_prevod.pdf

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

[COBISS.SI-ID=30045699](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:hbz:30045699)

ISBN 978-961-03-0528-6 (pdf)

A sportnevelés általános iskolai tantárgy tantervének korszerűsítését a korszerűsítésért felelős sportnevelési tantárgyi bizottság végezte el. A korszerűsítést a tantárgynak a Szlovén Köztársaság Köznevelési Szaktanácsa 1998. évi 21. ülésén jóváhagyott tantervéből kiindulva végezte el. A korszerűsített tantervet a Szlovén Köztársaság Köznevelési Szaktanácsa a 2008. évi 114. ülésén hagyta jóvá, a tanterv tartalmi és redakciós módosításait pedig a 2011. február 17-i 140. ülésén vette tudomásul.

TARTALOM

1. A TANTÁRGY MEGHATÁROZÁSA	4
1.1. Általános kiindulópontok	4
1.2. A tantárgy terjedelme és struktúrája	5
2. ÁLTALÁNOS CÉLOK	7
3. FEJLESZTÉSI CÉLOK ÉS TARTALMAK	9
3.1. Első nevelési-oktatási szakasz	9
3.1.1. Fejlesztési célok	9
3.1.2. Gyakorlati és elméleti tartalmak	11
3.1.3. Általános elméleti tartalmak	16
3.2. Második nevelési-oktatási szakasz	17
3.2.1. Fejlesztési célok	17
3.2.2. Gyakorlati és elméleti tartalmak, ismeretek	18
3.2.3. Általános elméleti tartalmak	24
3.3. Harmadik nevelési-oktatási szakasz	25
3.3.1. Fejlesztési célok	25
3.3.2. Gyakorlati és elméleti tartalmak	26
3.3.3. Általános elméleti tartalmak	32
4. KÖVETELMÉNYEK	33
4.1. Első nevelési-oktatási szakasz	33
4.2. Második nevelési-oktatási szakasz	37
4.3. Harmadik nevelési-oktatási szakasz	41
5. MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ	45
5.1. A tantárgy céljainak megvalósítása	45
5.1.1. Közreműködés a sportnevelésórákon	45
5.1.2. A tanmenetben tervezett fejlesztési célok és tartalmak	45
5.1.3. Mozgáskészségek és -kéességek vizsgálata és mérése	51
5.1.4. A tanulók biztonságának védelme, baleset-megelőzés és életvédelem	52
5.1.5. Mozgásintenzitás és mozgásterjedelem	53
5.1.6. A tanulók teljesítménye és motiválása	53
5.1.7. Sportnapok	55
5.1.8. Iskola a természetben	56
5.2. Egyénre szabott tanulás és differenciálás	57
5.3. Tantárgyközi kapcsolatok	58
5.4. A tudás ellenőrzése és értékelése	60
5.5. A tantárgy további, specifikus alfejezetei	62

1 A TANTÁRGY MEGHATÁROZÁSA

Az iskolai sportnevelés az ismeretek gazdagításának, a készségek, képességek és sajátosságok fejlesztésének oktatási folyamata, valamint a személyiségformálás és az egyének közötti kapcsolat, a szocializációs fejlődés fontos eszköze. A rendszeres és minőségi sporttevékenységekkel hozzájárulunk a fiatalok harmonikus bio- és pszichoszociális fejlődéséhez, kikapcsolódásához, a több órás ülés és az egészségtelen szokások okozta káros hatások csökkentéséhez. A tanulókat az egészséges fejlődés iránti folyamatos érdeklődés fenntartása mellett arra neveljük és tanítjuk, hogyan életük minden szakaszában a szabadidejüket sporttevékenységekkel gazdagítsák. Az egészséges életmódnak köszönhetően meg tudják őrizni a jó közérzetet és egészséget, a vitalitást és a pozitív életszemléletet.

1.1 Általános kiindulópontok

A tanár az alábbi kiindulópontokat követi:

- a sportnevelés a társadalom minden polgára, köztük a gyerekek és a serdülők számára is a fejlesztés széleskörű és hatékony eszköze lehet,
- tiszteletben tartja az esélyegyenlőség elvét valamennyi tanulóval szemben, és tekintettel van a tanulók másságára és sokféleségére,
- a pedagógiai, oktatási folyamatot úgy valósítja meg, hogy valamennyi tanuló eredményes lesz, és a sikerek motiválják őket a pozitív élmények megszerzésében,
- a tanterv a célközpontúságának köszönhetően bizonyos mértékű autonómiát ad az iskoláknak és a tanároknak, ugyanakkor viszont megköveteli a szakmai felelősségvállalást a tartalmak, oktatási módszerek és formák, valamint a szervezési módok megfelelő kiválasztásában,
- szisztematikusan követi és értékeli valamennyi tanuló fejlődését és eredményeit, és arra ösztönzi őket, hogy vegyenek részt a rendszeres sporttevékenységekben,
- a játék mint a kikapcsolódás egyik lehetséges forrása az oktatás elemeként legyen szerves része minden sportnevelésórának,
- a tanulókat humánus társas kapcsolatok teremtésére (szocializációs folyamat) és a sportszerű magatartásra (fair play) ösztönzi,
- külön figyelmet fordít a sport terén tehetséges tanulókra és a sajátos nevelési igényű tanulókra is,
- a sporttevékenységeket összeköti a többi tantárggyal, biztosítva ezzel a tantárgyi integrációt és az átjárhatóságot,

- a munka során használja a modern információs és kommunikációs technológiákat, a sportban már alkalmazott korszerű eszközöket,
- tiszteletben tartja az előírt szabályokat és a normatív kiindulópontokat, biztosítja a balesetmentes és biztonságos foglalkozásokat.

1.2 A tantárgy terjedelme és struktúrája

A sportnevelési program az általános iskola minden osztályára kiterjed. A rendes tanítás keretében minden tanévben 834 óra és öt sportnap áll a rendelkezésére. A tanulók eltérő fejlődési sajátosságai miatt a program tartalmilag, szervezésileg és módszertanilag három iskolai szakaszra tagolódik. Minden egyes szakaszban az iskola három különböző típusú tevékenységet kínál:

- minden tanuló számára kötelező tevékenységek,
- az iskola által felajánlott tevékenységek; a tanulók önként kapcsolódnak be,
- az iskola által felajánlott kiegészítő tevékenységek; a tanulók önként kapcsolódnak be.

Minden tanuló számára kötelező tevékenységek

Első nevelési-oktatási szakasz	Második nevelési-oktatási szakasz	Harmadik nevelési-oktatási szakasz
• Rendes tanítás és húszórás úszótanfolyam a 2. vagy a 3. osztályban,	• Rendes tanítás,	• Rendes tanítás,
• tanévenként öt sportnap.	• tanévenként öt sportnap.	• tanévenként öt sportnap.

A sportnevelés az iskola által felkínált tevékenységek részét képezi, amelyekbe a tanulók önként kapcsolódnak be.

Első nevelési-oktatási szakasz	Második nevelési-oktatási szakasz	Harmadik nevelési-oktatási szakasz
	• <i>Iskola a természetben, külön hangsúllyal az úszásoktatáson és a téli foglalkozásokon,</i>	
• <i>Sportszakkörök,</i>	• <i>sportszakkörök,</i>	• <i>Sportszakkörök,</i>
• <i>pótoktatás.</i>	• <i>pótoktatás.</i>	• <i>pótoktatás.</i>

Az iskola által felajánlott kiegészítő tevékenységek, amelyekbe a tanulók önként kapcsolódnak be.

Első nevelési-oktatási szakasz	Második nevelési-oktatási szakasz	Harmadik nevelési-oktatási szakasz
		• A sport és tánc választható tantárgyak,
• Szereplések, rendezvények és iskolai sportversenyek,	• Szereplések, rendezvények és iskolai sportversenyek,	• rendezvények és iskolai sportversenyek,
• tanfolyamok, iskola a természetben, sporttáborok, más oktatási formák,	• tanfolyamok, iskola a természetben, sporttáborok, más oktatási formák,	• tanfolyamok, iskola a természetben, sporttáborok, más oktatási formák,
• kiegészítő sportprogramok,	• kiegészítő sportprogramok,	• kiegészítő sportprogramok,
• egy perc az egészségért,	• egy perc az egészségért,	• egy perc az egészségért,
• rekreációs órákői szünet,	• rekreációs órákői szünet,	• rekreációs órákői szünet,
• tagozatok bővített sportkínálattal.	• tagozatok bővített sportkínálattal.	• tagozatok bővített sportkínálattal.

Biztonsági okokból és az individualizálás elvének tiszteletben tartása végett javasoljuk, hogy a rendszeres tanítás keretében tartott sportnevelési órákon a csoportok létszáma ne haladja meg a 20 tanulót.

A második és harmadik nevelési-oktatási szakaszban a rendszeres sportnevelési órákon külön fiú- és lánycsoportokat alakítsunk a biológiai fejlődés különbségei miatt. Az úszásnál, síelésnél, kerékpározásnál és túrázásnál be kell tartani a normatív rendelkezéseket.

2 ÁLTALÁNOS CÉLOK

A sportnevelés tantárgy a következőkre összpontosít:

- a tanulók mozgás- és játékigényének a kielégítése,
- egyénre szabott mozgás- és funkcionális képességfejlesztés,
- széleskörű és változatos mozgáskészség és sporttudás kialakítása,
- a sport érzelmi és értelmi felfogása.

A felsoroltak által a következő általános célokat valósítjuk meg:

- a megfelelő mozgáshatékonyság elérése és az egészséges életmód kialakítása,
 - harmonikus testi és mozgásfejlődés, megfelelő testtartás kialakítása,
 - a test tudatos kontrollja különböző testhelyzetek és mozgások végrehajtása során,
 - az egészséges életmód kialakítása (megfelelő edzettség, testápolás, egészséges táplálkozás, kikapcsolódás és lazítás, a tanulás, a sportolás, a pihenés és az alvás egyensúlya, betegségekkel szembeni ellenálló képesség, a fizikai teljesítmény fáradtsággal szembeni ellenálló képesség kialakítása, a modern élet negatív hatásainak csökkentése és semlegesítése,
- a különböző sporttevékenységekben való aktív részvételhez szükséges készségek és ismeretek kialakítása, illetve megtanítása,
 - a biztonságos, balesetmentes és felelősségteljes sporttevékenységek megismertetése,
 - a kreatív mozgás ösztönzése,
- a rendszeres testmozgás és a sport iránti igény kialakítása, és ezek bekapcsolása a helyesen eltöltött szabadidős tevékenységekbe,
- a személyiséget gazdagító sport iránti pozitív attitűdök megerősítése,
 - sikerélmény és az elégedettségérzet a mozgás, a feladatok leküzdése és a személyes célok elérése során,
 - az egészséges önbizalom és a magabiztosság erősítése,
 - őszinte, érzelemgazdag, tiszteletteljes és kulturált viszony kapcsolat kiépítése a természet és a környezet iránt,
- pozitív viselkedési minták kialakítása (ösztönzés az együttműködésre, a türelmességre, a másság elfogadására, valamint az egészséges versenyszellem fejlesztése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kialakítása.

A megfelelően kiválasztott tartalmak, az alkalmazott tanítási módszerek és formák, valamint az egyéni célkitűzések tegyék lehetővé, hogy a tanulók a sporttevékenység közben jól érezzék magukat, pszichikailag ellazuljanak, mentális állapotuk javuljon, ugyanakkor jobban értsék meg a sport jelentőségét és annak értelmét. A tanulók a sportot az emberi élet kulturális alkotórészeként és az egészséges életmód egyik legfontosabb tényezőjeként éljék meg.

A rendszeres és minőségi mozgás által a tanuló megfelelő műveltséget szerez:

- megismeri az emberi test jellemzőit a biológiai fejlődés szempontjából, és azt képes összevetni a saját mozgásképességével,
- a megszerzett és megismert készségek és képességek lehetővé teszik számára, hogy biztonságosan és felelősségteljesen vegyen részt a különféle szabadidős sporttevékenységekben,
- tudatosul benne a mozgás és a sport fontossága, valamint ezeknek az egészségre gyakorolt pozitív hatásai,
- kialakul benne a rendszeres és aktív sport iránti igény, valamint a motiváció az egészséges életmód kialakításával kapcsolatosan.

3 FEJLESZTÉSI CÉLOK ÉS TARTALMAK

A fejlesztési célok nevelési-oktatási szakaszok szerint határozhatók meg, és négy csoportba sorolhatók.

A hangsúly az alábbiakra helyeződik:

- megfelelő mozgáshatékonyság (testi fejlődés, mozgás és funkcionális, speciális képességek fejlesztése),
- az alapvető mozgáskészségek, képességek és sportismeretek elsajátítása, amelyek lehetővé teszik a biztonságos és felelősségteljes részvételt a különféle sporttevékenységekben,
- egyes mozgásformák és a sport fontosságának tudatosítása a tanulóknak,
- nézetek, szokások és a viselkedési, pozitív magatartásminták kialakítása, a sporttevékenységek, sportmozgások örömteli és sikeres kivitelezése az azokban történő részvétel során.

A célokat különféle tartalmakkal valósítjuk meg. Ezek koncentrikusan osztályról osztályra lineárisan épülnek egymásra. A *dőlt betűs írás* a kiegészítő és bonyolultabb tartalmakat jelöli, amelyeket a tanár saját döntése és belátása alapján épít be az éves tervébe a helyi adottságoknak, a tanulók képességeinek és érdeklődésének megfelelően. A teljesítésük nem kötelező.

3.1. Első nevelési-oktatási szakasz

3.1.1 Fejlesztési célok

Megfelelő mozgásteljesítmény elérése (testi fejlődés, mozgáskészségek és képességek, funkcionális képesség fejlesztése)		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
A tanulók saját mozgásteljesítményüket fejlesztik, amennyiben:		
• a test tudatos megfigyelése és kontrollja révén helyes testtartást alakítanak ki,		
• fejlesztik mozgáskészségüket és funkcionális képességeiket: koordinált, összehangolt mozgás, erő, gyorsaság, mozgékonyaság, pontosság, egyensúly, általános teherbírás, ügyesség,		
• zene kíséretével változatos ritmusban végeznek mozgásos cselekvéseket, feladatokat,		
• összevetik saját mozgásteljesítményüket és eredményeiket a biológiai fejlődésükkel.		

Különböző természetes mozgásformák, játékok és sportismeretek elsajátítása		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
A tanulók elsajátítják az alapvető mozgásformákat, és tapasztalatokat szereznek a különféle sportkészségek, ismeretek fejlesztéséhez úgy, hogy:		
• zavartalanul, a zavaró tényezőket figyelmen kívül hagyva, nyugodtan hajtják végre a természetes mozgásformákat,		

tudatosan irányítják testüket különböző testhelyzetekben, állásokban és a mozgások között, melyeket különböző irányokba és síkokba, eltérő tengelyek körül végeznek koordinált mozgással,	
különbéle, a természetben található tárgyakat, állatokat, jelenségeket és fogalmakat utánoznak mozgásos vagy statikus testhelyzetekben,	
saját érzéseiket és érzelmi állapotukat, hangulatukat mozgással fejezik ki,	
biztonságosan és magabiztosan tudják használni a különböző tornaszereket és eszközöket: ugrószekrény, padok, bordásfal, tornabak, labdák, ugrókötelek, tornabuzogányok, karikák, akadályok, ütők stb.,	
az atlétika, gimnasztika és különböző labdajátékok alapelemeit hajtják végre,	
csoportjátékokban alkalmazzák a különböző súlyú és nagyságú labdákkal való mozgást egyszerűsített szabályok betartásával,	
eltáncolják az általuk kiválasztott gyermek- és néptáncokat,	
<i>teljesítik a vízhezszoktatás folyamatát (a lemerüléstől a siklásig),</i>	egy kiválasztott úszásnemben leúsznak 25 métert a mélyvízben,
a havon és jégen különböző mozgásos játékokat végeznek,	a havon és jégen különböző mozgásos játékokat végeznek, <i>korcsolyáznak, síelnek, séléccel járnak és futnak, hódeszkáznak.</i>

A mozgás mint kellemes és sikeres élmény megtapasztalása, a játékok szerepe a nevelési folyamatban

1. osztály	2. osztály	3. osztály
A tanulók:		
tesztelik saját képességüket a test feletti uralom és a mozgások bemutatása terén,		
fejleszik az önbizalmukat, akaraterőt, küzdőképességet és a kitartást,		
elsajátítják a sporttal kapcsolatos alapvető higiéniai ismereteket,		
pozitív viselkedési mintákat alakítanak ki (tolerancia és barátságos viselkedés a csoportban, a játékszabályok és sportszerű magatartás betartása, a sporteszközök felelős kezelése, felelősségérzet a természet és a környezet iránt).		

A mozgás és sport jelentőségének és fontosságának megértése

1. osztály	2. osztály	3. osztály
A tanulók az oktatási folyamat során:		
megismerik a helyes testtartást,	megértik a helyes testtartás és a higiénia fontosságát,	
megismerik a sportmozgások végzéséhez szükséges, megfelelő sportruházatot és cipőt,		
pontosan megnevezik a testhelyzeteket, különböző mozgásokat és néhány oktatási módot,		
ismerik a különböző sporteszközöket és felszereléseket, megneveznek néhány sportszert és kiegészítő, segítő eszközt,		

• megértik és betartják a mozgásos feladatok és az egyszerű játékok alapszabályait,	• megértik a bonyolultabb mozgásformák gyakorlatait és a labdával történő csapatjátékok szabályait,
• ismerik az alapvető biztonsági elveket a tornateremben, sportpályán, medencében, havon és túra közben, tudatosan figyelnek a balesetek megelőzésére.	• betartják az alapvető biztonsági szabályokat a tornateremben, sportpályán, medencében, havon és túra közben.

3.1.2 Gyakorlati és elméleti tartalmak

TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK ÉS JÁTÉKOK		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Természetes mozgásformák: különböző járások, futások, dobások különböző technikával, ugrások, mászások, kúszások, gurulások, függések, hordások, gördülések, tolások, esések, húzások stb. Különböző nevelési-oktatási célú játékos feladatok és játékok.		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
Mi a bemelegítés szerepe és jelentősége, mit jelent gyorsnak, erősnek, mozgékonyak, pontosnak és kitartónak lenni. Egyszerű játékok szabályai és a sportszerű viselkedés jellemzőinek tiszteletben tartása.		
		A saját és a társak teljesítményének értékelése, elismerése és tiszteletben tartása.

ATLÉTIKA		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Járás és futás a természetben, alternatív helyszíneken.		
Egyenletes és szabályozott, meghatározott iramú, rövid távú futás (sprint) állórajt helyzetéből.		
Reakciógyorsaságot fejlesztő játékok. Sor- és váltóversenyek futó, ugró és dobó feladatokkal.		
Alacsony akadályok átugrása egy lábról való elrugaskodással. Meghatározott ugrástávolság (eredmény) javítása, növelése páros lábról helyből ugrással, rövid nekifutással egy lábról történő elrugaskodással, érkezés páros lábra. Az elugró láb kiválasztása.		
Felugrás szerekre vagy ugródombra (tornaszőnyegre) rövid nekifutással és egy lábról való elrugaskodással. Magasugrás egyszerű, alapszabályokkal.		

Dobások helyből célba és távolba golyóval vagy kislabdával, kisebb játékszerrel.	Dobások helyből és nekifutással célba és távolba golyóval vagy kislabdával, kisebb játékszerrel. Nagyobb labdák dobása különböző dobótechnikával.
Elméleti tartalmak, ismeretek	
Lendületszerzés, elrugaszkodás, érkezés, felugrás, távolság.	Futásritmus, iram, lendületszerzés, az elrugaszkodás helye, elrugaszkodó (ugró) láb, elrugaszkodás, leérkezés, felugrás, távolságmérés.

GIMNASZTIKA			
	1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak			
	Gimnasztikai szabadgyakorlatok különböző eszközökkel és zenére végzett mozgások is.		
	Akadályok leküzdése különböző eszközök felhasználásával (akadálypálya).		
Akrobatikus gyakorlatok alapjai	Gördülések, lengések, felugrások kéztámasszal, tarkóállás, gurulóátfordulás előre.	Gördülések, lengések, felugrások kéztámasszal, tarkóállás, gurulóátfordulás előre és hátra. <i>Kézenátfordulás oldalt.</i>	
Ugrások	Pad, gerenda átugrása kéztámasszal. Felugrás (legfeljebb 80 cm magasságú) svédsekre nyre térdelésbe, felguggolás, függőleges repülés, érkezés hajlított állásba.	Pad, gerenda átugrása. Felugrás (legfeljebb 100 cm magasságú) svédsekre nyre térdelésbe, felguggolás, függőleges repülés, érkezés hajlított állásba.	
Függések és támaszok	Mászás bordásfalon, ferdén elhelyezett padon, alacsony gyűrűn, rúdon stb.		
Egyensúlygyakorlatok keskeny felületeken (pad, fordított pad)	Pad: mászás és járás különböző irányokban, átugrások különböző irányokban, leugrás nyújtott testtel.	Pad és alacsony gerenda: mászás és járás különböző irányokban, szökdelések egy és páros lábon különböző irányokban, egyszerű testtartások, fordulat páros lábon, leugrások.	
Ritmikus gimnasztika (zenével)	Ugrókötelezés. Szökdelések. Különböző egyszerű testtartások.	Ugrókötelezés. Ugrások, fordulatok, különböző testtartások (mérlegállás stb.).	
Elméleti tartalmak			
Térbeli tájékozódáshoz kapcsolódó fogalmak (térorientáció)	Előre, hátra, fel, le, oldalra, balra, jobbra.		

Az alaphelyzetek megnevezése	Kéztámaszok, lábtámaszok, törzshajlítások előre. Állás, fekvés, ülés, guggolás, térdelés, függés, támasz stb.
------------------------------	--

TÁNCOS JÁTÉKOK		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Mozgások különböző testrészekkel (végtagokkal) és az egész testtel (lendítések, hullámok, körzések, esések).		
Tárgyak, állatok, növények, mesebeli hősök utánzása, pantomim (zenés vagy ritmikai kísérettel).		
Belső (érzelmek, hangulatok, tárgyak funkcionális tulajdonságainak kifejezése stb.) és külső tulajdonságok mozgásos formában történő megjelenítése (zenei műfajok, tárgyak, kisebb szerek).		
Egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre és egyszerűbb mozgások közben.		
Légző és feszültségoldó gyakorlatok (relaxáció zene felhasználásával).		
Gyermektáncok: kiolvasók, énekes és táncos játékok stb.		
Egyszerű néptáncok.		
		<i>Az aerobik alapvető elemkapcsolatait és ezek zenével összhangban történő végrehajtása egyszerű koreográfia formájában.</i>
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A mozgás és ritmus szerepe a mindennapi életben. Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmus. A mozgás ütemét követő és meghatározó zenei és ritmikus eszközök. Szlovén néptáncok és hagyományok.		

LABDAJÁTÉKOK		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Játékok léggömbökkel, különböző labdákkal, kézzel, lábbal, fejvel, bottal vagy ütővel helyben vagy mozgás közben, tovahaladással. Különböző labdák hordása és gurítása különböző (eltérő) technikák alkalmazásával.		
Labdavezetés, labdaterelés kézzel, lábbal és bottal helyben, mozgás közben előrehaladással, váltakozó irányban, szalomban tárgykerüléssel is.		
Gurítások labdával különböző helyeken rögzített célokra. Dobások kézzel. Labda ütése, terelése ütővel, vezetése lábbal.	Gurítások labdával különböző helyeken rögzített célokra. Mozgó célra gurítások. Dobások egy és mindkét kézzel. Labda ütése, terelése ütővel, vezetése lábbal mozgás közben.	
Labdaátadások és elkapások könnyű labdával mindkét kézzel helyből.	Labdaátadások egy vagy mindkét kézzel, labda elkapása és labdavezetések tovahaladással. Labdaátadások (passzok) és szerelések belső és külső csüddel helyben és haladással.	
Léggömb szabályozott pattintása, terelése kézzel vagy lábbal.	Könnyű labda szabályozott pattintása kézzel vagy ütővel.	

Sor- és váltóversenyek különböző labdák felhasználásával.
Sportjáték-előkészítő, rávezető kisjátékok és kis csapatjátékok labdával.
Elméleti tartalmak, ismeretek
Mozgások és labdajátékok során előforduló kifejezések és fogalmak. Egyes játékok szabályai és a sportszerű viselkedési szabályrendszer betartása. Balesetek elkerülésére való törekvés.

ÚSZÁS		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
<u>(azon iskolák számára, ahol a feltételek adottak a vízhez szoktatás folyamatának megtartására)</u>	Az iskolának 20 órás úszótanfolyamot kell szervezni a második vagy a harmadik osztályban.	
Gyakorlati tartalmak		
Alapkoordinációs feladatok sekély vízben (járások, futások és tovahaladások, helyváltoztatások).		
Vízhezszoktató gyakorlatok: arcvizezés, víz alá merülés és tájékozódás a szem kinyitásával (kincskeresés), buborékolás és a levegő kifújása a víz alatt, lebegés, siklás.		
Egyszerűbb vízbejutási módok sekélyvízben (becsúszás, bemászás, talpasugrás, illetve fejesugrás a mélyvízbe).		
Vízhezszoktató gyakorlatok elemeinek és a választott mozgásos játékoknak az összevonása kisvízben (szoborjáték, vízigombóc, vízi palacsinta, kincskeresés, futóversenyek).	Vízhezszoktató gyakorlatok elemeinek és a választott mozgásos játékoknak az összevonása vízben.	
Egy úszásnem technikai elemeinek elsajátítása.	Vízbiztonsági gyakorlatok és a mellúszás, gyorsúszás vagy hátúszás technikájának oktatása és gyakorlása.	
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A víz veszélyei, sérülések, balesetek megelőzése a vízbe ugrás során. Balesetmentes viselkedés és az uszodai rendszabályok. A nedves fürdőruha szárazra cserélése és a higiénia biztosítása a vízben és vízközelben. Az uszodai speciális rendszabályok ismerete és betartása.		

TÚRÁZÁS		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Minden évfolyamban legalább két gyalogtúra szervezése és megtartása. Az egyik gyalogtúrát neheztelt körülmények jellemezhetik a szintkülönbséget, illetve a hegymagasságot, valamint az út hosszát tekintve.		
		Csoportos természeti túra kijelölt ösvényen.
Elméleti tartalmak		
Túrázási alapismeretek (cipő, ruha, hátizsák, folyadék fogyasztása, hőszabályozás).		Túrázási alapismeretek (cipő, ruha, hátizsák, folyadék-

	fogyasztás, a járástempó beosztása, hőszabályozás).
A túra útvonalának területi jellemzői.	A túra útvonalának földrajzi, történelmi és természeti jellemzői.
Környezettudatos természethasználat. Környezetvédelem.	

MOZGÁSKÉSZSÉGEK ÉS -KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA ÉS MÉRÉSE		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Mozgáskészségek és -kéességek mérése különböző tesztek végrehajtásával.		
Elméleti tartalmak		
Amit mérünk (idő, távolság, ismétlések száma).	Különböző mértékegységek használata és megértése (perc, másodperc, méter, centiméter, ismétlések száma stb.). Mérési módszerek. A személyes eredmények összehasonlítása grafikonok segítségével.	

KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK (A helyi feltételek függvényében szabadon választhatóként kínálják fel az iskolák)

TÉLI TEVÉKENYSÉGEK (azon iskolák számára, amelyek rendelkeznek a feltételekkel és a téli sportnapon)		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Játékok havon. Szánkózás. Korcsolyázás.		
	Járás és siklás sífutóléceken.	
Síelés: sílécekre állást szoktató gyakorlatok és a siklás alaptechnikái: gyakorlatok helyben, különböző alap (kis) játékok és akadálypályák; siklás előre, hóeke; egyszerű irányváltások. Felvonózás felhúzással, elesés és felállás. A terep leküzdése enyhe lejtőn. A felvonók használatának tanulása, megismerése és használata a tanulók pályáján.	Síelés: a síelés alaptechnikái: ív mentén való haladás kanyarodással, kanyarodás ék alakban, kanyarodás elrugaskodással/botleszúrással és a kanyarodás alaptechnikái. A terep leküzdése közepes lejtőn. A siklás sebességének növelése, a súlypont mozgatása (fel-le) és a sílécek párhuzamos elhelyezése, helyes lábtartás kanyarkezdéskor (sebesség szabályozása a sílécek elforgatásával). Síliftek használata.	
Elméleti tartalmak, ismeretek		
Veszélyhelyzetek sípályán, szánkópályán, korcsolyapályán. Téli sportfelszerelés. A sízés pálya- és felvonószabályainak alapismeretei. Viselkedés a sípályán.		

ZLATI SONČEK ÉS CICIBAN PLANINEC SPORTPROGRAMOK		
1. osztály	2. osztály	3. osztály
Gyakorlati tartalmak		
<i>Sportprogram Zlati sonček (görkorcsolyázás, kerékpározás, síelés stb.) Túrázás a Ciciban planinec program keretében.</i>		
Elméleti tartalmak		
<i>Különböző sportok biztonságos űzése. Alternatív sportok és helyszínek ismerete.</i>		

3.1.3 Általános elméleti tartalmak

Sportszerek, sportfelszerelések és kiegészítő sporteszközök megnevezése, használata, valamint biztonságos előkészítése és helyre rakása.
Alapfogalmak: fel, le, balra, jobbra, be, ki, előre, hátra, oldalt, egyenesen, ívben, alacsonyan, magasan, lassan, gyorsan, állás, terpeszállás, emelkedés, guggolás, térdelés, ülés, fekvés, hajlítás, oldalsó középtartás (kar), lebegőállások (láb), ugrás, elrugaszkodás páros lábról, elrugaszkodás egy lábról, felugrás, leugrás, érkezés, átugrás, sor, sorban állás, oszlop, oszlopba beállás, csoport, kör.
A ritmus fontossága a mindennapi élethelyzetekben és a mozgásformákban.
Alapvető játékszabályok és a sportszerűség, szabálykövető magatartás a játék során; a szabályok jelentősége a mindennapi élet területein, az iskolában, játék közben.
Csoportban való részvétel szabályai. Beilleszkedés, alkalmazkodás és egymásra odafigyelés.
Testi higiénia, a tisztálkodás összefüggése az egészséggel és a mozgással, sporttal.
A megfelelő sport-, illetve speciális edzőruházat és -cipő használatának jelentősége.
A testmozgás (edzés) előtti bemelegítés jelentősége. Az ízületi és vázrendszer (izomrendszer is) előkészítése a későbbiekben végzett feladatok sikeresebb teljesítése érdekében és a sérülések elkerülése végett.
Biztonságos és balesetmentes gyakorlatvégzés tornateremben, játszótéren, vízben, túrázás közben, havon stb.
Környezetvédelem.

A tanár az elméleti tartalmakat a gyakorlatban bemutatja.

A módszertani útmutató az 5. fejezetben található.

3.2 Második nevelési-oktatási szakasz

3.2.1 Fejlesztési célok

Megfelelő mozgásteljesítmény elérése (testi fejlődés, mozgáskészségek és -kéességek, funkcionális képesség fejlesztése)		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
A tanulók saját mozgásteljesítményüket úgy fejlesztik tovább, hogy:		
- a test tudatos megfigyelése és kontrollja révén helyes testtartást alakítanak ki, - fejlesztik mozgáskészségüket és funkcionális képességüket (kondicionális és koordinációs képességek, koordinált (összehangolt) mozgás, erő, gyorsaság, mozgékonyaság, egyensúly, pontosság, aerob kitartás, állóképesség), - pontosan érzékelik a mozgás ritmusát, - összehasonlítják saját mozgásteljesítményüket a növekedés és fejlődés szempontjából a saját korosztályuk értékeivel.		

A különböző sporttevékenységben való részvételhez szükséges sportismeretek megszerzése		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
A tanulók a sporttal kapcsolatos széleskörű ismereiket és tudásukat úgy fejleszthetik tovább, hogy:		
helyesen használják a különféle sportsegédeszközöket (labdák, ugrókötelek, tornabuzogányok, karikák, akadályok, ütők stb.),		
futnak, ugranak és ugrálnak, különféle kiegészítő sporteszközöket dobznak, hajítanak különböző módon,		
tudatosan irányítják testüket a gimnasztikai szabadgyakorlatok és helyzetek közben, valamint a különböző irányokba, eltérő testtengelyek körül, kéziszerek és más egyéb kiegészítők alkalmazása során való mozgáskor,		
gyakorolják a kispályás sportjátékok alapvető technikai és taktikai elemeit,	gyakorolják a kispályás sportjátékok alapvető technikai és taktikai elemeit módosított játékhelyzetekben, egyszerűbb szabálmódosításokkal	
eltáncolják a kiválasztott gyerek-, nép- és társastáncokat,		
leúsznak 50 métert, közben elvégzik a vízbiztonságukat bizonyító feladatot (megszerzik a bronz delfint),		
<i>biztonságosan síelnek.</i>		

A mozgás és a sport jelentőségének és fontosságának megértése		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
A tanulók:		
- meg tudják nevezni a tornaszereket, kiegészítőket, és ismerik azok biztonságos használatát, - alkalmazzák a sporttal kapcsolatos alapvető szakkifejezéseket,		

ismerik az egyes sportok jellemzőit, különösen azokat, amelyek kapcsolódnak a múltunkhoz (hegymászás, síelés stb.),	
betartják a kispályás sportjátékok szabályait,	
ismerik a mozgás ritmusának, tempójának jelentőségét,	
megértik a különböző feltételekhez igazodó megfelelő sportöltözék és cipő előnyét (edzés, verseny, időjárási viszonyok stb.),	
ismerik és betartják a viselkedési szabályokat és a biztonsági alapkövetelményeket (a tornateremben, sportpályán, a víz mellett és a vízben, a hegyekben, sípályán stb.),	
ismerik és megértik a rendszeresen végzett és kellően intenzív edzés jelentőségének kihatását a vázrendszerre (helyes testtartás kialakítására, edzettségre, egészségre és jó közérzetre),	
ismerik a mozgásteljesítményeket befolyásoló tényezőket (testi adottságok és sajátosságok, mozgáskészségek és funkcionális képességek),	megértik a mozgásteljesítmények rendszeres mérésének és ellenőrzésének fontosságát.

A sportban elért és megtapasztalt élmények, sikerek, nézetek, szokások hatásai a tanulók magatartására (kognitív fejlesztés)		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
A tanulók:		
pozitív viselkedési mintákat alakítanak ki (kitartás, önbizalom, együttműködés és segítőkészség, türelem, másság elfogadása, a sportszerű magatartás tiszteletben tartása, az iskolatulajdon és sporteszközök megóvása, környezettudatosság),		
megértik és elfogadják az egyének teljesítménybeli eltéréseit, másságát,		
betartják a sportedzéssel kapcsolatos higiéniai szabályokat (átöltözés, tisztálkodás a sportfoglalkozások után, a helyiségek és személyes sportfelszerelés tisztasága),		
megértik a természeti és kulturális örökség védelmének fontosságát.		

3.2.2 Gyakorlati és elméleti tartalmak, ismeretek

TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK, JÁTÉKOK ÉS ÁLTALÁNOS KONDICIONÁLIS FELKÉSZÜLTSG		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Természetes mozgásformák, gyakorlatok és játékok a mozgáskoordináció, erő, gyorsaság, egyensúly, mozgékonyaság és kitartás fejlesztésére. Különböző nevelési-oktatási célú játékok (mozgáskészségek és funkcionális erősítő gyakorlatok fejlesztése, bemelegítés és levezetés, a mozgás ismereteinek fejlesztése, kreativitás erősítése, kölcsönös segítség, szocializáció, szórakozás).		
Elméleti tartalmak		
Alapvető mozgáskészségek. A szervezet edzettségének jelentősége az egészséges életvitel és életmód kialakításának tényezőjeként.		

ATLÉTIKA		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Váltófutások, rajtformák, gyorsfutás állórajttal és térdelőrajttal, hosszabb távú futás a természetben kényelmes lassúfutás tempójában.		
Futóiskola feladatok a futás technikájának tökéletesítése érdekében.		
Ugrófeladatokkal kiegészített akadálypályák és váltók. Távolugrás rövidített nekifutással, elugrás az elugrósávból, sorozatugrások. Magasugrás rövidített (3 lépés) nekifutással, átlépő technikával zsinór felett.		
Kislabdahajítás (teniszlabda és 250 grammos maroklabda) vagy halacskehajítás (vortex) helyből és rövid nekifutással.	Kislabdahajítás (teniszlabda és 250 grammos maroklabda) vagy halacskehajítás (vortex) helyből és rövid nekifutással. Lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával (1 kg).	Kislabdahajítás (teniszlabda és 250 grammos maroklabda) vagy halacskehajítás (vortex) helyből és rövid nekifutással. Lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával (1 kg).
		Vető mozdulat labdával. (2–4 kg).
Elméleti tartalmak		
Az atlétika alapfogalmai: futópálya, rajt, elrugaszkodó láb (ugróláb), elrugaszkodás helye, az elugróvonal átlépése.		
Az állórajthoz és a térdelőrajthoz kapcsolódó vezényszavak. Mérések mérőszalaggal és stopperórával. A pulzus mérése.		

GIMNASZTIKA, RITMUSRA VÉGZETT FELADATOK			
	4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak			
	Gimnasztikai gyakorlatsorok. A tornaszerek mint akadályok leküzdése, akadálypályák, váltóversenyek.		
	Gurulóátfordulás előre és hátra; gurulóátfordulás előre néhány lépés nekifutásból vastag leérkező szőnyegre; fellendülés kéz-támasz segítséggel; Előkészítő és rávezető gyakorlatok: a kézenátfordulás oldalra talajgyakorlati elemhez.	Gurulóátfordulások előre és hátra sorozatban is különböző kiinduló testhelyzetekből, repülő-guruló átfordulás puha leérkező szőnyegek; kézenátfordulás oldalra, fellendülés kézállásba segítséggel, vagy bordásfalnál.	Gurulóátfordulások különböző párosításokban; gurulóátfordulások puha leérkező szőnyegek; kézenátfordulás oldalra, fellendülés kézállásba segítséggel vagy bordásfalnál.
Ugrások	Különböző támaszugrások szekrényre, terpeszugrás tornabakon segítséggel vagy biztonságos körülmények megteremtésével; különböző leérkezések magasabb helyről alacsonyabb helyre (mélybeugrás).		

	Előkészítő gyakorlatok trambulínon végezhető ugrásokra, ugrás nyújtott testtel és zsugor kanyarlati ugrás.
Függéshelyzetek és támaszok	Mászás különböző erre alkalmas tornaszereken; állásból kelepfellendülés hátsó függésbe segítséggel; testhelyzetek függésben függőszereken függőállásban, leugrás támasz helyzetből. Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe biztonsági segítséggel (tanári biztosítás, készenlét a beavatkozásra).
Egyensúlygyakorlatok keskeny felületeken (gerenda)	Padon és alacsony gerendán: különböző járásgyakorlatok, fordulatok páros lábon, testtartások (mérlegállás stb.), különböző ugrások páros és egy lábról való elrugaskodással, különböző leérkezések. A járások, ugrások, fordulatok, testtartások, leérkezések összekapcsolása (összefüggő gyakorlat).
Ritmusgyakorlatok (ritmika)	Különböző ugrókötel-gyakorlatok helyben és tovahaladással. Különböző ugrások, fordulatok egy lábon, testtartások, gyakorlatok tornakarikákkal, gyakorlatok szalagokkal.
Elméleti tartalmak, ismeretek	
	Helyes testtartás. Gimnasztikai előkészítő, bemelegítő gyakorlatok (nyújtó és erősítő hatású gyakorlatok). A testhelyzetek és testmozgások megnevezése. Biztonság és segítségnyújtás, a megbeszélte szabályok jelentősége, helyes és biztonságos fogások a szereken.

TÁNC		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Az egyes testrészek mozgása térben, különböző irányokba, különböző szinteken és különböző erő kifejtéssel és felhasználással. Táncos játékok. Egyes tájegységek néptáncainak egységbe vonása. Egyszerű társastáncok a nemzetközileg, egységesen meghatározott és kategóriákba sorolt táncok közül (a standard és a latin-amerikai táncok alapfigurái és kombinációi). A helyes légzéstechnika és a lazítás gyakorlatai. Mozdás koreográfia elkészítése bizonyos témára. Az aerobik sport mozgáselemei, azok összekapcsolása egyszerű koreográfiába zenei kísérettel. A jóga elemei és más lehetőségek a lazításra, relaxációra.		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A tánc kapcsolatos zene alapfogalmai: ritmus, tempó, dinamika. A ritmus fontossága a mindennapi életben és a mozgásos cselekvések terén. Szlovén néptáncok tájegységek szerinti felosztása és jellegzeteségei. Társastáncok. A tánc viselkedés szabályai.		

KISPÁLYÁS SPORTJÁTÉKOK

KISPÁLYÁS KOSÁRLABDÁZÁS		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Technika: a labdavezetések (alacsony, magas) többféle technikája helyben, majd elindulás és tovahaladással labdavezetés, labdavezetés irányváltoztatással és kartartáscserével; labdavezetésből megállás; fordulat labdával – sarkazás. Különböző átadások mindkét kézzel helyben és labdavezetés után;		

labdaátvétel mindkét kézzel. Kosárra dobás helyből és labdavezetésből mindkét kézzel és/vagy egy kézzel fej fölött. Mozgás oldalirányba utánlépéssel, hajlított állásban a súlypont süllyesztésével.		
	Labda átvétele és átadása lefutásból. Labda átvétele elszakadás (elzárás és leválás) és befutás után, valamint fordulat a kosárra dobás (palánk) irányába.	
		Dobások két lépéssel.
Taktika: Cselezés és dobások megállás után. Felállított támadás 1 játékosal. Védekezésből támadásra váltás (lerohanásos támadás). A labda nélküli és a labdát birtokló játékos elleni védekezés.	A támadó játékos elszakadása és befutása változatos befejezéssel a labda átvétele után. Felállított támadás 2 játékosal. Védekezésből támadásra váltás (lerohanásos támadás) 2 védő ellen.	Felállított támadás 3 játékosal. A labda nélküli és a labdát birtokló játékos elleni védekezés.
Játék: Kosárlabdával végzett váltó játékok, mozgásos játékok, kis csapatjátékok könnyített szabályokkal. Játékvariációk egy kosárra 1-1 ellen félaktív (passzív) védővel.	Játékvariációk egy kosárra 2-2 ellen félaktív (passzív) védekezéssel.	Játékvariációk egy kosárra 3-3 ellen (támadás 3 védőjátékos ellen, folyamatos játék 3-3 ellen és játék 3-3 ellen a két kosárra történő játék szabályai szerint). Félaktív (passzív) védekezés.
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A kispályás kosárlabdázás technikai és taktikai alapfogalmai. A kispályás kosárlabdázás alapszabályai és a legfontosabb játékvezetői döntések és ítéletek. Sportszerű viselkedés, balesetmentes játék.		

KISPÁLYÁS RÖPLABDÁZÁS		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Gyorsaságot, térbeli tájékozódást (térorientációt) és együttműködést fejlesztő mozgásos rávezető játékok. Különböző labdajátékok és váltóversenyek.		
Alapvető technikai elemek: alkarérintés és felső ütőérintés.	Alapvető technikai elemek: alkarérintés és felső ütőérintés, <i>átadás</i> , alsó egyenes nyitás.	Alapvető technikai és taktikai elemek: felső ütőérintés és alkarérintés a labda irányának megváltoztatásával, labdaátadás, nyitás, nyitásfogadás
Játékváltozatok – labda zsinór fölött (zsinórlabda): 1-1 és 2-2 ellen.		Játék: labda zsinór fölött (zsinórlabda): 2-2 és 3-3 ellen, kispályás röplabdajáték.
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A kispályás röplabdázás technikai és taktikai alapfogalmainak ismerete (ütőérintés, átadás, nyitás, nyitásfogadás stb.). A kispályás röplabdázás alapszabályai és a sportszerű viselkedés.		

KISPÁLYÁS KÉZILABDÁZÁS		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Sokmozgásos fogójátékok, sor- és váltóversenyek, egyszerűsített, könnyített szabályokkal játszott rávezető játékok, amelyek tartalmazzák a kézilabdajáték alapvető technikai elemeit.		
Alapvető technikai és taktikai elemek: a labda elkapása, vezetése, egykezes felső átadás, a labda nélküli játékos elszakadása.	Alapvető technikai és taktikai elemek: a labda elkapása, egykezes felső átadás, hosszú köríves átadás labdalendítéssel, labda vezetése, védőfalba történő betörés labdával, hosszú köríves kapura lövés a labda hátrakészítésével. A labda nélküli játékos elszakadása. A támadó labda nélküli játékos elzárása.	
Sokmozgásos játékok, sor- és váltóversenyek, játékok szabálykönnyítéssel.	Kispályás kézilabda játék 3+1 és 4+1-es felállásban emberfogásos védekezéssel. Szivacskézilabdázás.	
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A kispályás kézilabdázás technikai és taktikai alapfogalmai. A kispályás kézilabdázás alapszabályai és a sportszerű viselkedés.		

KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Gyorsaságot, térbeli tájékozódást (térorientációt) és együttműködést fejlesztő mozgásos rávezető játékok, amelyek a labdarúgás technikai alapelemeit foglalják magukba.		
Technikai alapelemek labda nélkül (a védőtől való elszakadások, cselezések) és labdával (dekázások, labdavezetések, átadások, labdátvételek, rúgások).		
		Taktikai elemek: védekezésben történő mozgások a súlypont süllyesztésével (mélyállás) és a támadók követő fogása. Két, három és több játékos kölcsönös együttműködése játék közben.
Egyszerű játékvariációk: 1-1, 2-2, 3-3 ellen stb.		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A kispályás labdarúgás technikai és taktikai alapfogalmai (labdaátadás, rúgások, labdavezetés stb.). A kispályás labdarúgás alapszabályai és a sportszerű viselkedés.		

ÚSZÁS ÉS EGYÉB VÍZZEL KAPCSOLATOS TEVÉKENYSÉGEK (nyári iskola a természetben)		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
		Hatodik osztályban az iskola ellenőrzi minden tanuló úszástudását.
Gyakorlati tartalmak		

Egy vagy két úszásnem technikájának ismerete és gyakorlása. Vízbeugrás és egyszerűbb vízbőlmentési feladatok (átfordítás, átfordulás hátra). Víz alá merülés feladatokkal. Tájékozódás a víz alatt. Az önmentés és a vízbőlmentés egyszerűbb elemei.
Elméleti tartalmak, ismeretek
Az úszástudás jelentősége. A víz tulajdonságai. Higiéniai szabályok az uszodában, a vízben és vízközelben. A vízbeugrások, fejesugrások veszélyei, baleseti források. A mélyvíz veszélyei.

SÍELÉS ÉS EGYÉB TÉLI SPORTOK (TEVÉKENYSÉGEK) (csak azokra az iskolákra vonatkozik, amelyek rendelkeznek a lebonyolításhoz szükséges feltételekkel, az Iskola a természetben program részesei, téli sportnapokat terveznek)		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Játékos feladatok havon. Szánkózás. Korcsolyázás. Járás és síklás sífutóléceken. Sielés: a sielés alaptechnikái - kanyarodás ék elrugaszkodással és botleszúrással, a kanyarodás alapjai. Síliftek használata. <i>A sielés haladó szintjei – kanyarodás szűkebb sávba, a terep adottságaihoz igazítva. Meredekebb terek leküzdése. A sielési sebesség megfelelő szabályozása: a kisebb lejtőn karcolással (lécek tisztán élen való vezetése), a meredekebb lejtőn a sílécek forgatásával. A botok helyes lebökése. A sílécek párhuzamos állása a kanyarodás minden egyes fázisában. Hóparkokban, változatos sítérekken történő sielés.</i>		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A hó típusai. Bemelegítés gyakorlás előtt. Megfelelő magatartási, viselkedési szabályok a sípályán (FIS-szabályok), korcsolyapályán, szánkópályán. Veszélyek a sípályán, korcsolyapályán, szánkópályán és teendők baleset esetén. Téli sportfelszerelés.		

TÚRÁZÁS		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Két gyalogtúra magasabban fekvő dombtetőre. Téridirigelt (tájfutó) túra a kijelölt útvonalon.	Két gyalogtúra magasabban fekvő dombtetőre, az egyik legyen enyhén nehezített a nagyobb szintemelkedéssel.	Két gyalogtúra magasabban fekvő dombtetőre, az egyik legyen közepes nehézségű a kijelölt útvonalon haladással.
Elméleti tartalmak, ismeretek		
Veszélyek a hegyekben. Biztonságos túrázás: ruha, cipő, hátizsák, a járás tempója, élelem, folyadék fogyasztása. Elsősegély nyújtása karcolások, hólyagok, rovarcsípések esetén, rovarok elleni védelem. A természetjárás hatása a szervezetünkre, életminőségünkre. Természetvédelem (a természet ismerete, a környezet tisztaságának megőrzése, viselkedési szabályok a természetben). Az égtájak meghatározása a Nap és az óra segítségével, a környék megismerése térképpel.		

MOZGÁSKÉSZSÉGEK ÉS -KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA ÉS MÉRÉSE		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Mozgáskészségek és -kéességek mérése különböző tesztek elvégzésével.		
Elméleti tartalmak		
Mérési módszerek és lehetőségek. Miért szükséges a saját testi és mozgásfejlődésünket ellenőrizni és folyamatosan mérni, figyelni. A saját eredmények értékelése.		
KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK		
4. osztály	5. osztály	6. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Görkorcsolyázás, kerékpározás, asztalitenisz, mini-tenisz, az egyes küzdősportok elemei, tollaslabda, deszkázás stb. Sportprogramok Krpan, Mladi planinec stb.		
A megfelelő sporttevékenység kiválasztása az iskolára, a tanárookra és a tanulókra van bízva. A választás a tárgyi feltételektől, az anyagi és személyi körülményektől, valamint a hely hagyományától függ (pl. régi sportelemeket tartalmazó játékok).		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
Biztonság a kiválasztott sportok űzése során.		

3.2.3 Általános elméleti tartalmak

A testmozgás és a megfelelő sporttevékenységek, a higiénia, a kiegyensúlyozott táplálkozás és pihenés fontossága a jólét és az egészség szempontjából.
A szervezet reakciója a fokozott erőfeszítésekre (izzadás, szapora légzés, terheléses pulzus stb.)
A biztonságos testmozgás alapelvei, a túrázás, úszás, vízi sportok, kerékpározás és téli sportok veszélyei.
Sportruházat a higiénia, hőszabályozás, esztétika és a biztonság szempontjából.
Sportszerű magatartás a sporttevékenység során (pl.: mérkőzések) és a sportrendezvényeken.
A környezetvédelem jelentősége.

A tanár az elméleti tartalmakat a gyakorlatban mutatja be.

A módszertani útmutató az 5. fejezetben található.

3.3 Harmadik nevelési-oktatási szakasz

3.3.1 Fejlesztési célok

Megfelelő mozgásteljesítmény elérése (testi fejlődés, mozgáskészségek és -kéességek, funkcionális képesség fejlesztése)		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
A tanulók fokozatosan növelhetik a saját mozgásteljesítményüket azzal, hogy:		
fejlesztik a mozgáskészségüket és a funkcionális képességeiket (erő, gyorsaság, koordinált, összehangolt mozgás, mozgékonyaság, egyensúly, pontosság, ügyesség, aerob kitartás),		
tudatosan odafigyelve kialakítják a helyes testtartást és az arányos testalkatot,		
képesek hosszabb távokat lefutni és leúszni, fejlesztik állóképességüket		
képesek hosszabb túrák teljesítésére a természetben, ahol nagyobb szintkülönbségeket kell legyőzni,		
rendszeresen figyelemmel kísérik saját mozgásteljesítményüket a biológiai fejlődésükhöz viszonyítva, és össze tudják hasonlítani saját mozgáskészségüket, funkcionális képességüket és testi sajátosságaikat, adottságaikat társaik átlagértékeivel.		

A sporttal kapcsolatos új ismeretek (tudás) megszerzése és azok továbbfejlesztése a változatos és élményt nyújtó sporttevékenységek végzése érdekében		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
A tanulók a sporttal kapcsolatos széleskörű tudásukat és ismereteiket úgy fejleszthetik tovább, hogy:		
tökéletesítik az atlétika és gimnasztika alapelemeinek technikáját,		
elsajátítják a kiválasztott sportjátékok technikai és taktikai elemeit olyan szintig, amely lehetővé teszi a tudatos, higgadt és hatékony részvételt a játékban,		
esztétikusan és harmonikusan zenei kísérettel elő tudnak adni különböző mozgásos gyakorlatokat,		
élvezettel táncolják a kiválasztott standard és latin-amerikai táncokat,		
bővítik és magasabb szintre emelik az egyes úszásnemek technikai elemeivel és az önmentés lehetséges módozataival kapcsolatos ismereteiket.		

A mozgás és a sport fontosságának megértése		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
A tanulók:		
megértik a rendszeres testmozgás és a megfelelő táplálkozás hatását az egészségre és a jó közérzetre, életvitelre,		
megértik az emberi szervezetben zajló folyamatokat és változásokat, reakciókat, amelyeket mozgásos cselekvések során a fizikai erőlködés idéz elő,		
különbséget tesznek az aerob és anaerob edzések között a szívverés üteme alapján, megismerik a pulzusmérés lehetőségeit,		

a fizikai adottságaik, képességeik és szervezetük edzettsége, fittsége alapján választani tudnak maguknak megfelelő sporttevékenységet,
megismerik a szükséges és megfelelő, optimális táplálékbevitelt (étel, ital) bizonyos sporttevékenységek űzése közben, megismerik az elvesztett folyadék, vitaminok és ásványi anyagok pótlásának fontosságát, ismerik a serkentőszerek és hormontartalmú készítmények veszélyeit,
felismerik a mindennapi élet és a sport kockázati tényezőit,
betartják a sportbalesetek megelőzésének szabályait, a biztonságot szolgáló alapelveket,
megismerik és megértik a sport megelőző (preventív) szerepét a különböző káros szenvedélyek (függőség) szokásaival (dohányzás, alkohol, drog stb.) és a modern társadalom más káros jelenségeivel szemben (erőszak, öngyilkosság stb.),
megismerik az iskolai és a környékbeli sporttevékenységekbe való bekapcsolódás lehetőségeit.

A testnevelésben és a sportban elért, megtapasztalt élmények, sikerek, nézetek, szokások hatásai a nevelési folyamatban (kognitív fejlesztés és magatartás)

7. osztály	8. osztály	9. osztály
A tanulók:		
felelősségteljesen viselkednek az egészségük érdekében, egészségtudatos magatartást alakítanak ki: rendszeres, kellően intenzív mozgás, a sporttevékenységek megfelelő választása, megfelelő étkezési szokások, testsúly folyamatos ellenőrzése, az egészségtelen (káros) szokások kerülése, optimális pihenő- (alvás-) idő,		
pozitív viselkedési mintákat formálnak: kitartás, együttműködés és segítőkészség, türelem, másság elfogadása, egészséges versengés, a sportszerű magatartás tiszteletben tartása a versenyeken, az iskolai tulajdon és sporteszközök állapotának megóvása, környezettudatosság),		
tiszteletben tartják a társaik mozgásteljesítményének másságát és változatosságát,		
nagyobb fizikai erőfeszítések során tiszteletben tartják a befektetett energiát, munkát		
megismerkednek a sporttevékenységekkel kapcsolatos ökológiai kérdésekkel,		
saját véleményyt alkotnak a jelenkori sport aktuális kérdéseiről, gondjairól (dopping, kereskedelmi termékek és szolgáltatások stb.).		

3.3.2 Gyakorlati és elméleti tartalmak

ÁLTALÁNOS KONDITIONÁLIS FELKÉSZÜLTSG

7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Gyakorlatok az erő, sebesség, mozgás összehangolása (koordináció), aktivitás, mozgékonyság és állóképesség (kitartás) fejlesztésére. Kondicionáló torna programja (fitnesz, aerobik, pilates, nordic walking stb.). A vázrendszer (test) stabilizálását és a megfelelő testtartást szolgáló gyakorlatok.		

Elméleti tartalmak, ismeretek
A sport, testmozgás szabályai. Eredményesen végezhető gyakorlatok és reális célok kiválasztása, az intenzitás, a terhelés időtartama, IKT eszközök alkalmazásának lehetőségei a sportnevelésben (pulzusszám-, energiafogyasztás-, lépésszámmérők). Az aerob és az anaerob testmozgás közötti élettani különbségek.

ATLÉTIKA		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
A futótechnikát javító és fejlesztő feladatok gyakorlása különböző módszerekkel (futóiskola), a váltófutás botátadási technikáinak gyakorlása járás és futás közben, fartlek, hosszabb távú futás a természetben, lassú, kényelmes tempóban, tájfutás). Távolugrás nekifutással. Magasugrás átlépő technikával, <i>a floptechnika gyakorlása rávezető gyakorlatokkal</i> . Súlygolyó (250 g) vagy vortex (halacska) dobása nekifutással, lökés végrehajtása nehéz labdával, <i>súlygolyóval (2–4 kg) helyből vagy nekifutással</i> .		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A különböző mozgáskészségek, képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagának eszközeivel. A pulzusszám folyamatos mérése és értékelése mérőeszközök használatával. A sporttevékenység során végzett fizikai aktivitás tervezése a pulzusszám függvényében.		

GIMNASZTIKA RITMIKUS FELADATVÉGZÉssel, ÜTEMtartással			
	7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak			
	Gimnasztikai szabadgyakorlatok különböző cél- és rávezető feladatokkal (bemelegítés, a test stabilizálása, helyes testtartás, erősítés stb.).		
Akrobatika	Gurulóátfordulások előre és hátra, gurulóátfordulások más elemekkel összekapcsolva; kézenátfordulás oldalra; tarkóállás; kézállás társak közti segítséggel vagy bordásfalnál. Elemek, elemkapcsolatok összeállítása összefüggő gyakorlatsorba. <i>Piramisok. Repülő-guruló átfordulás puha tornaszőnyegre, kézállás és átfordulás előre, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba.</i>		
Ugrások	Tornaszekrény: terpeszátlugrás és guggolóátugrás biztosítással. Trambulin: alapugrások (nyújtott testtel, szabadon, nyújtott lábbal előre, felugrás és terpesz). <i>Ugrások kosárba dobással.</i>		
Egyensúlygyakorlatok keskeny felületen (fordított pad, gerenda)	Pad, alacsony és magas gerenda: egyensúlyozó gyakorlatok (fel-, át- és lemászások, kúszások, szökdelések különböző irányokban, különböző járásgyakorlatok). Rövid összefüggő gyakorlat összeállítása: járás, ugrások, fordulatok, testtartások (mérlegállás stb.), leérkezés.		
Függéshelyzetek és támaszok	Mászás kötélletrén és egyéb mászásra alkalmas tornaszereken. Mászórúd, párhuzamos korlát, felemás korlát: alaplendület függésben és lendület előretámaszba, kézátfogások függésben, helyzetváltás függésből támaszba (kelepfellendülés hátratamaszba stb.) és támaszból függésbe, térdfellendülés és fordulatok támaszban, támaszból átfordulás előre, támaszból leugrás hátra.		

Ritmikus gimnasztika	Lányok: ugrások (tigrisugrás, lábkeresztezés, ugrás magas ívben és távolba), fordulatok páros és egy lábon, összefüggő elemkapcsolatok <i>zenére</i> karikával, ugrókötéllel, labdával vagy szalaggal egyénileg vagy csoportban. Fiúk: ugrások ugrókötéllel egy és páros lábon, helyben és tovahaladással
Elméleti tartalmak, ismeretek	
	Gimnasztikai összetett gyakorlatok összeállítása és bemelegítés (előkészítő mozgásanyag) vezetése. Helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok. Erőfejlesztő és ügyességfejlesztő gyakorlatok. Cselekvésbiztonság és segítségnyújtási módok és alapfogások alkalmazása.

TÁNC		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Az egyéni, a páros és a csoportos táncmozgás kialakítása (koreográfiák). Változó ritmusok értelmezése az ütemek és a mozgás összefüggésével. A helyes légzés és lazítás gyakorlatai. Közös kiválasztott szlovén tájegységek néptáncai. Egyszerű társastáncok a nemzetközileg, egységesen meghatározott és kategóriákba sorolt táncok közül (a standard és a latin-amerikai táncok alapfigurái és kombinációi). A kortárs (modern) tánc és a jazz elemei: egyszerűbb és könnyen elsajátítható koreográfia elkészítése pozíciók, térbeli kombinációk, ugrások ötvöztetésével. Az aerobik változatai. <i>A rock and roll, diszkótáncok és csoportos táncok alapjai. Pantomim és más lazítástechnikák (relaxáció és jóga).</i>		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A szabadon végzett mozgások és a kommunikáció szerepe a kifejezésben. <i>A tánc mint kulturális és társadalmi tevékenység.</i> A tánc mint a modern multimédia-művészet egyik formája. Táncetikk.		

SPORTJÁTÉKOK

A testnevelő tanár minden tanévben a felsorolt sportjátékok közül kettőt választ ki.

A módszertani útmutató az 5. fejezetben található.

KOSÁRLABDÁZÁS		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
<u>Technika:</u> Technikai és taktikai játékalapelemek (labdavezetés, megállás labdavezetés után, fordulat – sarkazás, átadás, átvétel, dobások, bejátszás, befutás, a támadó ember fogása, emberfogásos védekezés).		

Taktika: Keresztezés - helycsere labdaátadással vagy elzárás két játékos közreműködésével. Labdaátadások lehetőségei 3 védőjátékos ellen. Helyezkedés három támadó játékos esetén. Felállás és mozgás büntetődobáskor a szabályok betartásával.	
	Támadás 4 védőjátékos ellen. Tudatos helyezkedés a támadásban három vagy négy játékosal. Védekezésből támadásra váltás, indítás 3 védőjátékos ellen. Felállás és mozgás feldobáskor és büntetődobáskor. <i>A center elszakadása és befutása, valamint többféle befejezési lehetőség alkalmazása a labdaátvétel után. Tudatos helyezkedés a támadásban centerrel és négy játékosal.</i>
Játék egy kosárra 3-3 ellen (támadás 3-3 ellen, folyamatos játék 3-3 ellen és játék 3-3 ellen két kosárra a játék szabályai szerint). Félaktív (passzív) védelem.	
	Játék 4-4 ellen két kosárra. Félaktív (passzív) védelem.
	<i>Játék 4-4 ellen egy és két kosárra centerrel. Félaktív (passzív) védelem.</i>
Elméleti tartalmak, ismeretek	
A kosárlabdázás alapszabályai, a legfontosabb játékvezetői döntések és ítéletek. A kosárlabdázás technikájával és taktikájával kapcsolatos kifejezések és fogalmak. Sportszerű viselkedés. Balesetmentes játék.	

RÖPLABDÁZÁS		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Alapvető technikai elemek: alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás, nyitásfogadás.	A technikai elemek végrehajtásának pontosítása, fejlesztése és alkalmazása a játék során: nyitás, nyitásfogadás, labda továbbítása.	A technikai elemek pontos és tudatos alkalmazása a játék során: nyitás, nyitásfogadás, labda átadása.
<i>Bonyolultabb technikai és taktikai elemek: a labda leütése a háló felett, támadó leütés, a támadó leütés fogadása, sánc. Védekezési módok (2-1-3).</i>		
Játékváltozatok 2-2 ellen, 3-3 ellen különböző méretű pályákon.	Játék 2-2 ellen, 3-3 ellen különböző méretű pályákon.	Játék 6-6 ellen rövidített vagy <i>rendes pályán.</i>
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A röplabdázás alapszabályai és a legfontosabb játékvezetői döntések és ítéletek. A röplabdázás technikájával és taktikájával kapcsolatos kifejezések és fogalmak. Sportszerű viselkedés. Balesetmentes játék.		

KÉZILABDÁZÁS		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
A játék technikai elemeinek gyakorlása és tökéletesítése. A taktikai elemek tudatosítása és továbbfejlesztése: átadások (hosszú köríves átadás labdalendítéssel, egykezes felső átadás), lövések, elkapás, a labda felvétele a földről, védőtől való elszakadás - leválás, elzárás és a támadó labda nélküli vagy labdát birtokló játékos követése emberfogással.		

<i>Bonyolultabb technikai és taktikai elemek megismerése (labdaátadás lendületből, felugrásos labdaátadás, lerochanás 2-1 ellen, alapvető csapattámadási (technikai és taktikai) formák a zónavédekezéskor).</i>	
Védekezés emberfogással a csapat saját térfelén szabálykönnyítéssel.	
	<i>Zóna, területvédekezés (a védelem helyezkedése, a gólszerzés akadályozása, a támadók elzárása).</i>
Elméleti tartalmak, ismeretek	
A kézilabdázás alapszabályai és a legfontosabb játékvezetői döntések és ítéletek. A kézilabdázás technikájával és taktikájával kapcsolatos kifejezések és fogalmak. Sportszerű viselkedés. Balesetmentes játék.	

LABDARÚGÁS		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
A játékban alkalmazott technikai alapelemek gyakorlása labda nélkül (a védőtől való elszakadás, cselezések, felugrások) és labdával (dekázások, labdavezetés, cselezés, átadás, labdaátvétel, rúgások, szerelés).		
Taktikai alapelemek (elszakadás és támadás 3-1, 2-1 és 3-2 elleni játékban, dupla passzolás, 2-2 elleni játék leszűkített téren, 4-4 elleni játék két kikapura emberfogás és területvédelem alkalmazásával). <i>Nehezített technikai és taktikai elemek (elszakadás és támadás 3-1, 2-1 és 3-2 elleni játékban, dupla passzolás). A védőjátékosok tudatos helyezkedése és mozgása.</i>		
Játékvariációk meghatározott területeken, kispályás foci (beltéri foci) két kikapura emberfogás és területvédelem taktikájának alkalmazásával. Szervezett, irányított játék változatos csapatfelállások alkalmazásával. Különböző posztok, szerepek feladatai játék közben.		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A labdarúgás alapszabályai és a legfontosabb játékvezetői döntések és ítéletek. A labdarúgás technikájával és taktikájával kapcsolatos kifejezések és fogalmak. Sportszerű viselkedés.		

TÚRÁZÁS		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Legalább egy gyalogtúra szervezése és teljesítése új, eddig még nem látogatott távolabbi hegycsúcsra.	Legalább egy nehezebb gyalogtúra teljesítése kijelölt útvonalon. Túrázás a természetben leírás és térkép alapján történő tájékozódással.	Legalább egy, a korábbiaknál nehezebb gyalogtúra teljesítése. Túrázás a természetben leírás és térkép alapján történő tájékozódással.
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A járás tempója különböző terepeken, az elvesztett folyadék pótlása, hőszabályozás. A túrázás hatása a szervezetünkre. Természetvédelem, a természeti és kulturális örökség megőrzése, gondozása. Biztonság a hegyekben. Elsősegélynyújtás karcolások, sebek, hólyagok, zúzódások (duzzanatok) és rovarcsípések esetén és rovarok elleni hatékony védelem. Balesetmegelőzés és elsősegélynyújtás. Tennivalók baleset esetén. Magabiztos és pontos tájékozódás térképpel.		

MOZGÁSKÉSZSÉGEK ÉS -KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA ÉS MÉRÉSE		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Mozgáskészségek és -kéességek mérése különböző tesztek elvégzésével.		
Elméleti tartalmak		
A biológiai fejlődés jellemzői a pubertás idején. A saját testi és mozgásfejlődés folyamatos figyelése és a változások értékelése (az információs és kommunikációs technológia használatával is). Egyedi edzésterv, amely lehetővé teszi az egyén mozgás- és sportteljesítményének a javítását.		

KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK

ÚSZÁS ÉS EGYÉB VÍZZEL KAPCSOLATOS TEVÉKENYSÉGEK		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Az iskola szervezzen úszótanfolyamot az úszni nem tudó gyerekeknek.		
Gyakorlati tartalmak		
Az úszástudás bővítése a már ismert úszásnemek technikai végrehajtásának javításával. További, eddig még nem ismert úszásnemek megtanulása. <i>A második, illetve harmadik úszásnem tanulása.</i> Úszás hosszabb távon és hosszabb időtartamban kitartóan. A vízbeugrások módokai. Fejesugrás. Víz alá merülés és feladatok a víz alatt. Tájékozódás a víz alatt. Úszóváltók, váltóversenyek. Az önmentés lehetőségei és egyszerűbb gyakorlati elemei.		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
Higiénia és rendtartás az uszodában. Az uszodai balesetvédelmi szabályok betartása. A személyes felelősség kialakítása, önmentés. A test mozgását segítő és gátló fizikai erők és ellenállások a vízben.		

SÍELÉS ÉS EGYÉB TÉLI TEVÉKENYSÉGEK (azok az iskolák, amelyek rendelkeznek a feltételekkel és a téli sportidőszakkal)		
7. osztály	8. osztály	9. osztály
Gyakorlati tartalmak		
Téli sportnevelésóra: játékok havon. Szánkózás. Korcsolyázás. Járás és futás sífutó lécen . Hódeszkázás. <i>Séta</i> hótalppal. Síelés: síelés haladó szintjei. Megfelelő síelési forma (kanyarodás szélesebb vagy szűkebb ívben) és technika (<i>karcolás; sílécek forgatása</i>) kiválasztása a sítérp nehézségének függvényében. <i>Síelés speciális helyszíneken, a freestyle sízés alapjai (ugrások, buckasízés ugratókkal stb.).</i>		
Elméleti tartalmak, ismeretek		
A hó típusa és veszélyek a téli természetben. Teendők baleset esetén. A téli sportok űzéséhez megfelelő sífelszerelés ismerete. Megfelelő biztonság a sípályán (FIS-szabályok). Magatartás és viselkedés a sípályán és a felvonóban.		

EGYÉB KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK		
7. osztály	8. osztály	9. osztály

Gyakorlati tartalmak
<i>Görkorcsolyázás, kerékpározás, íjászat, cselgáncs, karate, asztalitenisz, tenisz, tollaslabda, tájfutás, skandináv járás stb. A sportág kiválasztása az iskolára, a tanárookra és a tanulókra van bízva, a tárgyi feltételektől, anyagi és személyi körülményektől, valamint a hely hagyományától függően.</i>
Elméleti tartalmak, ismeretek
<i>A kiválasztott sportmozgások, sportágak alapszabályai. Biztonság a kiválasztott sportok űzése során.</i>

3.3.3 Általános elméleti tartalmak

Fittségi állapot és jó közérzet, egészséges életmód (mozgás, sport, kondicionális felkészültség, higiénia, kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő energiabevitel, étel- és italfogyasztás aránya, dohányzás, alkohol, drogok, szociális környezet).
A különböző sporttevékenységek igényeinek megfelelő táplálkozás, hidratálás, vitaminok, stimulánsok és hormontartalmú készítmények fogyasztása.
A mozgáskészség és képességek folyamatos fejlesztése, nyomon követése (az erő, a gyorsaság, a mozgékonyaság és a koordinált mozgás összhangjának kialakítása, az állóképesség és a kondicionális felkészültség fontossága).
A keringési és légzőrendszer reakciója a testmozgás során történő erőfelfejtással, teljesítménnyel kapcsolatosan (a pulzus folyamatos mérése, a pulzusérték jelentősége a sporttevékenység tervezésekor, a maximális oxigénfogyasztás jelentősége).
A sportszerűség szemléletének kiteljesítése és a szabályok elfogadása a sporttevékenységek, versenyek és a sportesemények megismerése és végzése során.
A szabadidő hasznos eltöltésének fontossága az egészség és a közösség szempontjából. Az iskolán kívüli sporttevékenységekbe való bekapcsolódási és aktív részvételi lehetőségek megismerése.
Környezetvédelem.

A tanár az elméleti tartalmakat a gyakorlatban mutatja be.

A módszertani útmutató az 5. fejezetben található.

4 KÖVETELMÉNYEK

A következőkben a minimálisan elvárható és elérhető követelményt **kövér betűs írással** jelöltük.

A követelmények a nevelési-oktatási szakaszok szerint vannak bemutatva. Azt a tudásszintet jelentik, amelyet a tapasztalatok szerint minden tanuló elér az egyes nevelési-oktatási szakasz végére.

A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a tanulók között jelentős különbségek vannak a testi felépítésük, adottságaik és a mutatott teljesítményük tekintetében. Ezért teljesen természetes, hogy egyes tanulók többet és gyorsabban tanulnak, mint mások, és hatékonyabbak lesznek bizonyos mozgásos feladatok végrehajtásában. A tanár ezért az adott helyzethez igazodva, szakszerűen differenciálja és személyre szabja a tanulási folyamatot - a gyakorlati tartalmakat, valamint a terhelés terjedelmének és intenzitásának az arányát megfelelően alakítja.

A szakmai szempontok alapján meghatározott követelmények mellett meghatároztuk az egyes nevelési-oktatási szakaszok végére elérendő minimális követelmények és készségek szintjeit is. Ezek kövér betűs írással vannak jelölve. A továbblépés feltételei a tanulók haladásának 3. osztályból a 4.-be, 6. osztályból a 7.-be, valamint a 9. osztály végén elért ismeretek szintjét képviselik.

Azon tanulókat, akik nem, vagy csak nehezen tudják elérni az ismeretek és képességek minimális szintjét, egyéni foglalkozásokkal tudjuk felzárkóztatni. Tegyük lehetővé számukra, hogy személyre szabott körülmények között vagy segítséggel végezzék a gyakorlatokat, és pótoktatásokban is biztosítsuk számukra a részvételi lehetőséget. Javasoljuk, hogy a tanárok a sajátos nevelési igényű tanulók és a bizonyos okokból fejlődésükben lemaradó tanulók számára (mozgáskészségük és testi sajátosságaik, adottságaik merőben különböznek bizonyos kor átlagaitól) szükség szerint korrigálják a minimális követelményeket a teljesíthetőség érdekében.

Azoknak a tanulóknak, akik nem tudnak leúszni 50 métert, további uszodai foglalkozásokat javasolunk (megismételhető részvételi lehetőség az Iskola a természetben programban vagy úszótanfolyamon).

4.1 Első nevelési-oktatási szakasz

TERMÉSZETES MOZGÁSOK ÉS JÁTÉKOK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló koordináltan, könnyedén és összhangban végzi a természetes mozgásformákat,
- biztonságosan, az utasításokkal összhangban teljesíti a bonyolultabb feladatokat,
- ismeri és betartja a választott mozgásos gyakorlatok, csapatjátékok és a sportszerű magatartás szabályait.

ATLÉTIKA

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló ritmusosan és könnyedén fut, megállás nélkül kitartóan fut öt percig a lassúfutás tempójában,
- bizonyos jelekre gyorsan reagál és rajtol állórajtból,
- az egyéni képességeknek és kompetenciáknak megfelelően elrugaskodással páros lábról helyből és egy lábról rövid nekifutással ugrik meghatározott magasságot és távolságot,
- technikailag helyesen dobja, löki a golyót, vagy hajítja el a sporteszközt egy kézzel helyből vagy nekifutással,
- két kézzel végez mellső labdadobást távolba vagy célba,
- ismeri az atlétika alapfogalmait.

A tanuló ritmusosan és könnyedén fut. Saját iramában megállás nélkül fut öt percig. Jelre elindul állórajtból. Saját képességei szerint elrugaskodással páros lábról helyből, egy lábról rövid nekifutással átugorja a meghatározott magasságot és távolságot. Helyesen dobja, löki a golyót vagy a halacsát egy kézzel helyből. Két kézzel végez mellső labdadobást távolba vagy célba. Ismeri az atlétika néhány alapfogalmát.

GIMNASZTIKA

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló helyesen és pontosan végzi a gimnasztikai szabadgyakorlatokat,
- folytatólagos mozgásban és biztonságosan végrehajtja a gurulást előre, gurulást hátra lejtős szőnyegen, szép egyenes tartással végez tarkóállást,
- mászik és kúszik, jár és ugrál (alacsony gerenda) szűk felületen,
- felguggolást végez hosszába állított ugrószekrényen,
- biztosan mászik különböző függőszereken (játsszóteri eszközök, mászórúd stb.),
- tud szökdelni páros lábon ugrókötéllal

A tanuló teljesíti a gimnasztikai szabadgyakorlatokat. Végrehajtja a gurulást előre és a tarkóállást, mászik, kúszik, jár és ugrál szűk felületen (pad). Bizonyos segítséggel (tanár, emelt elrugaskodó, dobantó) térdelésbe felugrást vagy felguggolást végez alacsonyabb ugrószekrényen, bordásfalon, KTK-padon, ferde padon. Ugrókötéllal szökdelést végez. Ismeri és tudja értelmezni a testtartásokkal és a térben történő mozgásirányokkal kapcsolatos kifejezéseket.

TÁNCOS JÁTÉKOK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló helyben és térben különböző irányokban egyszerű és összetett ritmusban mozog,
- mozgásokat végez különböző stílusú zenére,
- ismeri a táncos játékokat, eltáncol három gyermektáncot és öt egyszerű néptáncot,
- különböző témákra önálló mozgássorokat alkot, koreográfiát készít.

A tanuló ritmus szerint végrehajtott mozdulatokat gyakorol helyben és mozgás közben (térben) zenére. Ismeri a táncos játékokat, eltáncol három gyermektáncot és három egyszerű néptáncot. Különböző témákra mozgássorokat alkot a tanár instrukciói alapján.

LABDAJÁTÉKOK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló kézzel, lábbal vagy pálcával vezeti, tereli vagy dobja, ill. átveszi a labdát különböző technikával,
- kézzel elkapja, lábbal megállítja a labdát,
- egy vagy páros kézzel, lábbal, pálcával vagy ütővel különböző célfelületekre célozva dob,
- folyamatos kontroll alatt vezeti a könnyű labdát,
- bekapcsolódik a kiválasztott mozgásos játékokba, a kispályás csapatlabdajátékokba,
- minden esetben betartja a játékszabályokat.

A tanuló kézzel, lábbal vagy pálcával vezeti, tereli vagy dobja a labdát. Kézzel elkapja, lábbal megállítja a labdát. Egy vagy páros kézzel, lábbal, pálcával vagy ütővel különböző álló célpontokat céloz. Ütögetéssel tereli a léggömböt. Bekapcsolódik a kiválasztott mozgásos játékokba és a kispályás csapatlabdajátékokba. Minden esetben betartja a játékszabályokat.

ÚSZÁS

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló megszokta a vizet, és egy általa kiválasztott úszásnemben leúszik 25 métert (gyakorlat az arany tengeri ló elnyerésére).
- ismeri a víz veszélyeit,
- ismeri és betartja az uszodában szükséges balesetvédelmi és higiéniai szabályokat.

A tanuló megszokta a vizet, és képes leúszni 15 métert. Ismeri és betartja az uszodában szükséges balesetvédelmi és higiéniai szabályokat.

TÚRÁZÁS

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló képes három órát sétálni rövidebb megállásokkal,
- ismeri a túrázáshoz szükséges alapfelszerelést,
- ismeri és betartja a biztonságos túrázás szabályait,
- minden esetben a kijelölt útvonalon halad.

A tanuló képes három órát sétálni hosszabb megállásokkal. Ismeri a túrázáshoz szükséges alapfelszerelést és betartja a biztonságos túrázás szabályait.

A MOZGÁSKÉSZSÉGEK ÉS KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA ÉS MÉRÉSE

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló saját képességei és mozgáskészsége alapján reálisan meghatározott, egyéni célkitűzéseire igazodó eredményeket ér el,
- ismeri az alapvető mértékegységeket, mérési technikákat, és a tanár segítségével saját eredményeit grafikonnal ábrázolja.

A tanuló saját képességei és mozgáskészsége alapján reálisan meghatározott, egyéni célkitűzéseire igazodó eredményeket ér el. Ismeri az alapvető mértékegységeket.

TÉLI TEVÉKENYSÉGEK

(azok az iskolák, amelyek rendelkeznek a feltételekkel és a téli sportidőszakkal)

SÍELÉS

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló tudja változtatni a siklás irányát a kevésbé nehéz terepeken alacsony és szabályozott sebességgel,
- biztonságosan használja a felvonókat, sílifteket,
- minden esetben betartja a sípálya, a sízés és a felvonó használatának szabályait.

KORCSOLYÁZÁS

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló egy lábon végrehajtja az elrugaszkodást és a siklást,
- a siklásból biztonságosan meg tud állni,
- ismeri a sípálya, korcsolyapálya és szánkópálya alapvető biztonsági szabályait.

ZLATI SONČEK ÉS CICIBAN PLANINEC SPORTPROGRAMOK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló biztonságosan úzi a választott sportot,
- ismeri a biztonságos védőfelszerelés jelentőségét.

4.2 Második nevelési-oktatási szakasz

TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK, JÁTÉKOK, KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK SZINTJE

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló ismeri a mozgáskészséget javító különféle gyakorlatokat,
- ismeri és tudja, mi a jelentősége a kondicionális felkészültségnek (képességnek) mint az egészséges életvitel egyik tényezőjének.

A tanuló ismer bizonyos erősítő, állóképességet és mozgékonytságot fejlesztő gyakorlatokat, valamint ismeri és tudatában van a kondicionális felkészültség mint az egészséges életvitel egyik tényezője jelentőségének.

ATLÉTIKA

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló tud állórajttal és térdelőrajttal elrajtolva futni,
- ismeri a távolugrás és a magasugrás helyes technikáját,
- nekifutással golyót vagy más kislabdát dobni, lökni,
- képes tíz percig kényelmesen, lassúfutás tempójában futni,
- ugrások és dobások terén saját egyéni képességeinek megfelelő eredményeket ér el,
- ismeri az atlétika alapfogalmait és érti a sportjelzéseket,
- meg tudja mérni az ugrás hosszát és (vagy) magasságát.

A tanuló tud állórajttal indulva futni, nekifutással távolba és magasba ugrani, helyből golyót vagy kislabdát dobni, lökni. Képes öt percig a lassúfutás tempójában futni. Ugrások és dobások terén saját egyéni képességeinek megfelelő eredményeket ér el. Ismeri az atlétika alapfogalmait.

GIMNASZTIKA RITMIKUS FELADATVÉGZÉSEL

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló önállóan gimnasztikai gyakorlatsort tud végrehajtani,

- kontrolláltan és koordináltan, magabiztosan mozog különböző irányokba (pl. gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, kézenátfordulás oldalt), képes mérlegállásban tartósan tartani a testét, egyensúlyi helyzetét,
- terpeszben átugorja a tornaszert, ugrókötéllal ugrál, rúdon mászik,
- végrehajtja a kelep fellendülést segítséggel, és tud támaszból függésbe lendülni, függésben és támaszban alaplendületet végez,
- a különböző gimnasztikai elemeket összefüggő gyakorlatsorozatba rakja bizonyos szűkebb felületeken,
- a lányok különböző elemeket állítanak össze szalaggal vagy karikával rövidebb összefüggő gyakorlatsorba,
- ismeri a bemelegítés fontosságát, és önállóan választ nyújtó és erősítő gyakorlatokat a saját képességeihez igazítva,
- megnevez különböző testállásokat és testmozgásokat.

A tanuló tanári utasítással és segítséggel gimnasztikai gyakorlatsort hajt végre. Kontrolláltan, magabiztosan mozog könnyített körülmények között (gurulóátfordulás előre és hátra lejtőn, kézenátfordulás oldalt padon). Képes állásban tartósan egyenesen, helyes tartással tartani a testét, segítséggel terpeszben átugorja a tornaszert, ugrókötéllal ugrál páros lábon, mászóeszközökön mászik, függésben és támaszban leng. Különböző gimnasztikai elemeket gyakorlatsorozatba rak (összefüggően) és bemutatja bizonyos szűkebb felületeken biztos egyensúlyi helyzetben. A lányok különböző egyszerű gyakorlatokat, elemeket hajtják végre szalaggal vagy karikával. A tanuló ismeri az előkészítő mozgásanyag (bemelegítés) fontosságát, és néhány egyszerűbb nyújtó és erősítő gyakorlatot. Megnevezi az alap testállásokat és testmozgásokat.

TÁNC

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló a néptáncokat képes sorozatba foglalni, koreográfiával összekapcsolni,
- eltáncolja három társastánc alaplépéseit,
- képes megkülönböztetni az egyes táncmozgások minőségét (különböző ritmusok, tempó, esztétikus előadásmód stb.),
- ismeri a tánc alapvető illemszabályait, hatásait a személyiség fejlődésre.

A tanuló el tud táncolni két néptáncot. Eltáncolja két társastánc alaplépéseit. Különbséget tesz a gyors és lassú, egyenletes és szakadozott mozgás között.

KISPÁLYÁS SPORTJÁTÉKOK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló elsajátítja a négy kispályás sportjáték technikai és taktikai alapelemeit az adott játékhelyzettől függően,
- ismeri a kispályás sportjátékok alapfogalmait,
- érti és betartja az alapvető játékszabályokat,
- minden játéksituációban betartja a sportszerű viselkedés szabályait.

A tanuló képességeinek megfelelően ismeri a kispályás sportjátékok technikai és taktikai alapelemeit, ismeri a kispályás sportjátékok alapszabályait és alapfogalmait, betartja a sportszerű viselkedés szabályait.

ÚSZÁS ÉS EGYÉB VÍZZEL KAPCSOLATOS TEVÉKENYSÉGEK (nyári iskola a természetben)

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló egy (vagy több) úszásnemben leúszik 50 métert mélyvízben megállás nélkül (gyakorlat bronz delfin elnyerésére),
- úszás közben teljesíti a vízbiztonsági gyakorlatot,
- tíz percig képes a mélyvízben folyamatosan, megállás nélkül egyéni iramban úszni,
- betartja az uszodában előírt biztonsági szabályokat,
- ismeri az önmentés egyszerűbb elemeit.

A tanuló leúszik 50 métert* (gyakorlat bronz delfin elnyerésére), és úszás közben teljesíti a biztonsági gyakorlatot. Ismeri az önmentés elemeit.

**Ha a tanuló fejlődési rendellenessége vagy egészségi okok miatt nem képes leúszni a távot, amely Szlovéniában a készségintű úszni tudás elismerésének feltétele, az iskola javasolja, hogy csatlakozzon további úszásoktatásokhoz, úszótanfolyamokhoz, amelyek kiegészítő programjai az Iskola a természetben projektnek. Lehetőségei szerint iratkozzon be iskolán kívül szervezett úszótanfolyamra.*

SÍELÉS ÉS EGYÉB TÉLI TEVÉKENYSÉGEK

(azok az iskolák, amelyek rendelkeznek a megfelelő feltételekkel, a téli sportidőszakkal)

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

Síelés:

- a tanuló kanyarodik szélesebb és szűkebb ívben, és szabályozza a síelési sebességet,
- biztonságosan használja a felvonókat, a szabályok betartásával,

- *sífutó léccel tud járni és futni,*
- *ismeri a sípálya és a szánkópálya veszélyeit és a téli sportok űzéséhez megfelelő felszerelést.*

Korcsolyázás:

- *biztonságosan és magabiztos egyensúlyi helyzetben halad, korcsolyázik,*
- *betartja a biztonsági szabályokat a korcsolyapályán,*
- *ismeri a korcsolyapálya veszélyeit és a téli sportok űzéséhez megfelelő felszerelést.*

TÚRÁZÁS

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló képes négy órát túrázni kényelmes tempóban rövidebb megállásokkal, és közben legalább 500 méteres szintkülönbséget győz le,
- betartja a biztonságos túrázás szabályait,
- meg tudja nevezni és határozni az égtájakat,
- ismeri a túrázás előnyös hatásait a szervezetre,
- képes elsősegélyt nyújtani karcolások, hólyagok és rovarcsípések esetében, valamint vannak ismeretei a rovarok elleni védekezés terén,
- minden szituációban óvja és védi a természetet, betartja a szabályokat és előírásokat.

A tanuló képes három órát túrázni kényelmes tempóban hosszabb megállásokkal, és közben legalább 400 méteres szintkülönbséget győz le. Ismeri a túrázás hatását a szervezetre, a biztonságos túrázás szabályait. Elsősegélyt nyújt egyszerűbb esetekben karcolások, hólyagok és rovarcsípések esetén, valamint ismeri a rovarok elleni védekezést. Minden esetben a természet védelmével összhangban jár el, betartja a természetvédelmi előírásokat, szabályokat.

MOZGÁSKÉSZSÉGEK ÉS -KÉPESSÉG VIZSGÁLATA ÉS MÉRÉSE

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló a mozgáskészség, saját megismert képességei terén reális egyéni célkitűzéseire igazodó eredményeket ér el,
- ismeri és használja a mérési technikákat,
- elért eredményeit grafikonnal ábrázolja, saját teljesítményét összeveti a társai átlageredményeivel, megérti a testi fejlődés és a mozgásfejlődés által bekövetkezett változásokat.

A tanuló a mozgáskészség terén saját egyéni célkitűzéseire igazodó eredményeket ér el.

Ismeri a mérési technikákat. Tanári segítséggel az elért eredményeit grafikonnal ábrázolja, saját teljesítményét összeveti a társai átlageredményeivel.

KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK

A tanuló biztonságosan űzi a választott sportot.

4.3. Harmadik nevelési-oktatási szakasz

ÁLTALÁNOS KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló megérti az edzettség, fittség és a testi kondíció fontosságát mint az egészséges életmód fontos tényezőit,
- tudatosan ellenőrzi saját testi képességeit, ismer az azok továbbfejlesztésére alkalmas gyakorlatokat, és tanári segítséggel saját edzésprogramot tervez,
- meg tudja különböztetni az aerob és anaerob terhelést és azok hatásait.

A tanuló ellenőrzi saját edzettségét, fittségét, és ismeri az erőt, mozgékonyt és aerob állóképességet fejlesztő gyakorlatokat.

ATLÉTIKA

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló ismeri és helyesen hajtja végre a futás technikáját javító, fejlesztő alapvető gyakorlatokat,
- térdelőrajtból és állórajtból elindulással végez futásokat,
- futás közben átadja a váltóbotot,
- képes legalább 15 percig könnyedén, lassúfutás iramában futni,
- saját képességeinek megfelelően nekifutással távolba ugrik, átlépő technikával magasugrást hajt végre,
- nehezebb súlyú labdával (pl.: tömöttlabda) lökő mozdulatot végez, valamint helyből vagy nekifutással golyót, kisebb labdát dob, hajt,
- ismeri az atlétikai szakkifejezések jelentős részét, tisztában van néhány mozgáskészséget fejlesztő atlétikai sporteszköz használatával,
- meg tudja mérni saját pulzusát, és érti, képes értékelni az ezzel kapcsolatos adatokat.

A tanuló helyesen hajtja végre a futás technikáját fejlesztő alapvető gyakorlatokat. Térdelőrajtból és állórajtból elindulva fut. Járás közben átadja a váltóbotot. Képes legalább 10 percig a természetben (időközönkénti járással, sétával) lassúbb tempóban futni. Saját képességeinek megfelelően nekifutással távolba ugrik, átlépő technikával magasugrást hajt végre, és nehezebb súlyú labdát lök, valamint helyből vagy nekifutással golyót, kislabdát dob, hajít. Ismer néhány atlétikai fogalmat. Meg tudja mérni saját pulzusát.

GIMNASZTIKA RITMIKUS FELADATVÉGZÉSEL

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló az előzetes célnak megfelelő gimnasztikai gyakorlatsorokat állít össze önálló tervezéssel (bemelegítés, helyes testtartás stb.), vezényli a bemelegítést,
- össze tud kapcsolni három akrobatikus elemet, ebben mindenképpen szerepeljen egy támaszgyakorlat kézen,
- biztosítással átugorja a tornabakot, szekrényt terpesz átugrással, trambulínon végrehajtja az alapugrásokat,
- szűkebb, keskeny felületen (gerendán) a járásokat, fordulatokat, ugrásokat, különböző testtartásokat végez, és a leérkezéseket is beépíti a gyakorlatába,
- a tanuló (lány) általa kiválasztott ritmikai eszközzel önállóan összeállít és bemutat egy gyakorlatsort,
- ismeri a biztosítás lehetséges módjait, a segítségnyújtás szakszerű fogásait.

A tanuló a tanár segítségével gimnasztikai gyakorlatsort állít össze. Összeköt három akrobatikus elemet. Segítséggel vagy önállóan terpeszátugrással átugorja a tornaszőnyeget. Szűkebb felületen (pad, alacsony gerenda) a járást, fordulatot, testtartást, ugrást és leérkezést gyakorlatsorba fűzi. A lányok ugrókötéllel vagy labdával, szalaggal legalább három elemet gyakorlatsorba kötnek össze. A tanuló ismeri a biztosítás lehetséges módjait.

TÁNC

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló ismer a nemzetközileg, egységesen meghatározott és kategóriákba sorolt táncok közül négy társastánc alap táncmozdulatait és kombinációit, koreográfiáját olyan szinten, hogy az iskolai rendezvényen felszabadultan, örömmel tudja eltáncolni,
- rövid koreográfiát állít össze, és eltáncolja az egyik népszerű táncműfajban,
- betartja a táncetikettet.

A tanuló ismeri az egész világon elismert és kategóriákba sorolt két társastánc alap táncmozdulatait és kombinációit azon a szinten, hogy az iskolai rendezvényen felszabadultan és örömmel tudja eltáncolni. Rövid koreográfiát táncol el az egyik népszerű táncműfajban. Betartja a táncetiktet.

SPORTJÁTÉKOK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló sikeresen választja meg a játékszerepnek (pozíciók, posztok) megfelelő technikai és taktikai alapelemeket,
- ismeri a különböző posztokat betöltő játékosok feladatait,
- ismeri és betartja a sportjátékok alapszabályait,
- ismeri és betartja a sportszerű viselkedés szabályait,
- megfelelő terminológiát használ, és ismeri a sportjátékok szakkifejezéseit.

A tanuló elsajátítja a sportjátékok alapvető technikai elemeit. Ismeri és betartja a játékszabályokat, és követi a sportszerű magatartást.

TÚRÁZÁS

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló képes öt óra időtartamban sétálva túrázni rövidebb megállásokkal, és közben legalább 600 méteres szintkülönbséget győz le,
- betartja a biztonságos túrázás szabályait,
- magabiztosan tájékozódik, eligazodik a térkép használatával,
- ismeri a túrázás kedvező hatását a szervezetre, a veszélyeket a hegyekben, tud elsősegélyt nyújtani karcolások, sebek, hólyagok, kiütések, daganatok és rovarcsípések esetén,
- ismeri a környezetvédelmi problémákat és a természeti és kulturális örökség megőrzésére irányuló intézkedéseket, törekvéseket.

A tanuló képes négy óra időtartamban sétálva túrázni hosszabb megállásokkal, és közben legalább 500 méteres szintkülönbséget győz le. Előre kijelölt úton mozog. Ismeri a hegyekben előforduló veszélyeket, és könnyebb sérüléseknél tud elsősegélyt nyújtani. Ismeri a környezetvédelmi problémákat.

MOZGÁSKÉSZSÉGEK ÉS KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA ÉS MÉRÉSE

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló a mozgáskészség terén a saját egyéni célkitűzéseihez igazodó teljesítményeket, eredményeket ér el,

- ismeri és megérti a biológiai fejlődéssel összhangban, a serdülőkori időszakában bekövetkező változásokat a saját mozgásképességeinek terén,
- összehasonlítja a saját teljesítményét, eredményeit a társai átlageredményeivel, és ennek megfelelően állapítja meg saját erősségeit és további fejlesztést igénylő pontjait,
- a tanár segítségével egyéni edzésprogramot tervez a saját állóképessége további fejlesztése érdekében.

A tanuló a mozgáskészség terén a saját egyéni célkitűzéseire igazodó teljesítményeket, eredményeket ér el. Észleli és tapasztalja a bekövetkező változásokat a saját mozgáskészségének terén, a saját teljesítményét összeveti a társai átlageredményeivel, és ennek megfelelően állapítja meg saját erősségeit és további fejlesztést igénylő pontjait.

KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK

ÚSZÁS ÉS EGYÉB VÍZZEL KAPCSOLATOS TEVÉKENYSÉGEK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- a tanuló képes vízbiztosan úszni 10 percig folyamatosan mély vízben az általa ismert és kiválasztott úszásnemben,
- ismeri és betartja az életvédelmi és biztonsági szabályokat,
- ismeri az önmentés egyszerűbb elemeit.

A tanuló leúszik 50 méteres távot az általa ismert és kiválasztott úszásnemben (gyakorlat a bronz delfin elnyerésére). Ismeri és betartja a biztonsági szabályokat.

SÍELÉS ÉS EGYÉB TÉLI TEVÉKENYSÉGEK

(azok az iskolák, amelyek rendelkeznek a feltételekkel, a téli sportidőszakkal)

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- *a tanuló elővigyázatosan és biztonságosan sít a kijelölt sípályákon, különböző nehézségű terepeken,*
- *közepesen nehéz lejtőkön karcolós technikával vezeti a síléceket hosszabb és rövidebb íveken, kanyarokban,*
- *tudatosan szabályozza a sebességét meredek lejtőkön a megfelelő technika kiválasztásával,*
- *a sípályán és a sífelvonók használata esetén betartja a biztonsági szabályokat (FIS-szabályok),*
- *ismeri a téli sportok űzésére használt megfelelő felszereléseket,*
- *hosszabb túrát tesz meg sífutó lécekkel,*
- *koordinált mozgással, biztonságosan korcsolyázik.*

EGYÉB KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK

A tanulók teljesítik a követelmények bizonyos szintjeit, amennyiben:

- *a tanuló biztonságosan úzi a választott sportot,*
- *ismeri a sportmozgások és edzések során előforduló veszélyeket.*

5 MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

5.1. A tantárgy céljainak megvalósítása

5.1.1 Közreműködés a sportnevelésórákon

A sportnevelésórákon történő részvétel minden tanuló számára kötelező. Szakorvosi vélemény alapján a tanulók a törvény rendelkezéseivel összhangban, részben vagy egészben, rövidebb vagy hosszabb ideig fel lehetnek mentve a nevelési-oktatási folyamat alól.

Ha a tanulók részben vannak felmentve, a testnevelő tanár köteles minden orvosi bizonylattal rendelkező egyénnek az orvosi utasításokkal összhangban személyre szabni a feladatokat.

A speciális feladatok végzése, a testmozgás és a sportmozgások személyre szabása ezekben az esetekben fontos lehet a kinezioterápia (gyógytestnevelés, gyógytorna) és a rehabilitáció szempontjából.

5.1.2. A tanmenetben tervezett fejlesztési célok és tartalmak

A testnevelő tanár éves munkatervének elkészítéséhez a tanmenet képez megfelelő alapot.

Az éves oktató-nevelő munka tervezésekor figyelembe veszi az iskola sajátosságait (anyagi, személyi, földrajzi és éghajlati viszonyokat, hagyományokat), valamint az általa tanított tanulók életkori sajátosságait (biológiai fejlődés, érdeklődés és motiváció). A tanmenet előírásai szerint a tanár dönti el, hogy a teljes óraszámot milyen arányban fordítja az előírt vagy kiválasztott tevékenységekre és tartalmakra (az összes óraszám időszakonkénti ütemezése és felosztása).

A célok elérése érdekében az általa összeállított éves munkatervének tartalmát más sportmozgásokkal, sportjátékokkal (kerékpározás, görkorcsolyázás, asztalitenisz, harcművészetek, küzdősportok, az aerob testmozgás modern formái, jégkorong, íjászat, hegymászás stb.) bővítheti.

Az iskolai testnevelés- és sportjellegű foglalkozásokat professzionálisan elkészített sportprogramokkal (mint például Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec) is gazdagíthatja.

A fejlesztési célokat négy csoportra osztjuk, amelyek a testnevelő tanárt a következő feladatok elvégzésére ösztönzik:

- a tanulók mozgáskészségének és képességeinek, tudatos testkontrolljának fejlesztése különböző élethelyzetekben és mozgásos cselekvések során,
- a sportmozgásokkal kapcsolatos ismeretek bővítése, amelyek lehetővé teszik a tanulók csatlakozását különböző sporttevékenységekhez, sportjátékokhoz,
- a testedzés mint az egészséges életmód kialakításában fontos tényező szerepének, valamint a biztonságos, balesetmentes feladatvégrehajítások fontosságának tudatosítása, megértése,
- a rendszeres és biztonságos testmozgásra való ösztönzés a szabadidős tevékenységekben, a sportszerű viselkedésre való törekvés motiválása az edzéseken, versenyeken és az egymás közti tevékenységek során.

Ezeket a célokat nevelési-oktatási szakaszonként határozzuk meg. A módszertani szabadság és a választási lehetőség elve a tanár számára jelentős autonómiát biztosít, ugyanakkor sportszakmai és pedagógiai felelősségvállalást jelent a saját maga által készített programért. Az általános célokkal összhangban hangsúlyozni és szorgalmazni kell a szabadban, természetben, alternatív helyszíneken történő testmozgást.

A szakmai szempontból elfogadott didaktikai lépések sorrendjének megfelelően a tanár választja ki és közvetíti az egyes módszertani egységeket és feladatokat. A feladatok optimális kiválasztását a tanulók egyéni, életkoruknak megfelelő képességeihez igazítja. Ezeket a tanulók fejlődési jellemzőinek és mozgáskészségének a megfigyelése, rendszeres vizsgálata és értékelése alapján határozza meg.

A tartalmi és a módszertani aspektusok mellett minden egyes gyakorlati egység tervezésének elengedhetetlen része a szervezési és a mennyiségi előkészület is. A sportnevelésórákon az órarészeket nem célszerű felcserélni. Minden óra három, logikusan és szorosan egymással összefüggő részből áll: bevezető rész, főrész, befejező rész. Mindhárom részben a testnevelő tanár a lehető legváltozatosabb és leghatékonyabb tanítási formákat és ismeretátadási módszereket alkalmazza. Ezek kiválasztása az előzetes céloknak, tartalmaknak, a csoport sajátosságainak (tanulók száma, neme, kora, képessége, tudása) és a munkavégzés körülményeinek van alárendelve. Az osztályfoglalkoztatási és szervezési formák kiválasztása és koordinálása minden tanuló biztonságának, motivációjának és a feladatvégzés hatékonyságának és minőségének érdekében történik.

A testnevelő tanár a lehető legtöbbféle különböző, a tanulók korának megfelelő tornaszert és segédeszközt használ változatosan és sokszínűen, biztosítva ezzel a tanulók motivációját.

A sportnevelés tanítási órán a tanár hatékonyabb szemléltetést, érthetőséget, figyelemfelkeltést, jobb teljesítményt érhet el a modern információs és kommunikációs technológiák alkalmazásával (számítógép és a megfelelő számítógépes programok, lépésszámláló, pulzusmérő, kalória fogyasztás-mérő, navigációs eszközök, fényképezőgép, kamera, mobiltelefon stb.).

Ezen eszközök oktatási folyamatban történő alkalmazásával, tudatos használatával lényegesen hatékonyabb, gyorsabb tanulást és tudatosított ismeretszerezést érhet el a tanár.

A gyakorlatban történő feladatvégzést könnyebben és értelemszerűen tudja szemléltetni, ami által a tanulók pontosabb és hatékonyabb feladatvégzése érhető el a tudatosítás elvének megfelelően. Mindezek mellett követheti, mérheti a tanulók személyre szabott terhelését és annak hatásait a feladatvégzés során.

A testnevelő tanárnak folyamatosan figyelemmel kell kísérnie a tanulók tanórai teljesítményét (fizikai és funkcionális képességek és testi életkori sajátosságok, sportismeretek) és órai aktivitását. Így szakmai szempontból tervezi meg munkáját. Minden tanévre külön-külön, a tanterv minden egyes nevelési-oktatási szakaszának egészére vonatkozó előírásoknak megfelelően, önállóan határozza meg a tanulóira vonatkozó követelményeket, elvárásokat és szinteket. Mozgási nehézségekkel küzdő, valamilyen okból kevésbé megfelelő testfelépítésű, súlyos sérüléssel rendelkező vagy krónikus betegségben szenvedő tanulók számára személyre szabott, egyéni követelményszinteket, elvárásokat készít.

Első nevelési-oktatási szakasz

Az előzetesen elkészített óraterv szerint minden évfolyamon heti három órában tanítsuk a sportnevelést, és öt alkalommal sportnapot tervezzünk és valósítsunk meg. A 2. és 3. évfolyamon a rendes, normál keretek közötti tanítás keretében szervezzünk 20 órában úszótanfolyamot. Az iskola kínáljon fel sporttémájú tevékenységeket, amelyek a tanulók érdeklődési körének, igényeinek is megfelelnek. Sportmozgásokhoz köthető tartalmak szerepeljenek a reggeli felügyeleti és a napközis foglalkoztatási programokban is.

Ez a szenzitív időszak a legalkalmasabb a gyerekek egyszerűbben kivitelezhető és általános testmozgásának megkezdésére. A tanmenet úgy van felépítve, hogy az első nevelési-oktatási szakaszban az alap sportprogramon van a hangsúly, amelyet a tanulók játékos feladatok megoldása közben ismernek meg. A játék lehetővé teszi számukra a természetességet, önmaguk őszinte kifejezését. A testnevelés és a sport által nyújtott közvetlenség, őszinteség gazdagítja a gyermek újdonságokhoz kapcsolható felfedező attitűdjét, a környezete és önmaga megismerését. Minden esetben arra ösztönzi őt, hogy a mozgásos cselekvések kifejezése és a mozgásokkal kapcsolatos tapasztalatai készságszintre emelkedjenek. A tanulók játék közben fejlesztik mozgáskészségüket,

különösen térbeli tájékozódó képességüket (térérzékelésüket), problémamegoldó gondolkodásukat és kreativitásukat, valamint kielégítik a mozgás iránti igényüket.

A játékos feladatok megoldása nagyon fontos szerepet töltenek be a szocializáció szempontjából, mivel lehetővé teszik a tanulók közötti együttműködéseket, ezáltal fokozatosan segítik, kapcsolják be őket a csoportban való közös tevékenységekbe.

A tanulók legaktívabb, leghatékonyabb és sokoldalú fejlődését ebben a szenzitív fejlődési időszakban azok a tevékenységek biztosítják, amelyek széleskörűen stabil alapot teremtenek a különböző sportkézszségek fejlesztésére. Olyan tartalmakat kell kiválasztani, amelyek elsősorban ösztönzik a (koordinált) mozgás, az egyensúly, az erő és az ízületi mozgékonyság összhangjának tudatos és komplex fejlesztését. Különös figyelmet kell fordítani a mozgás megfelelő ösztönzésére, valamint a terjedelem és a terhelés intenzitásának megfelelő arányára. A gyakorlatok olyan feladatokat tartalmazzanak, amelyek során a tanulók könnyedén, önfeledten és egyszerűen kifejezhetik a mozgásos cselekvésekhez való viszonyulásukat.

A játékos feladatokat különféle típusú osztályfoglalkoztatási formákban hajtjuk végre (párok, csoport, kör, sor, oszlop stb.). A fiatalabb tanulók számára kiválóan alkalmasak az akadálypályák, a sor- és váltóversenyek. A sportnevelésóra hatékonysága viszont kisebb csoportokban történő edzésjellegű foglalkoztatással (köredzés) és a gyerek életkori sajátosságainak, valamint a fejlődési szintjének megfelelő segédeszközökkel (különböző méretű és színű labdák, léggömbök, tornakarikák, tornabuzogányok, pálcák, akadályok, ütők stb.) és egyéb vizuális segédeszközökkel (plakátok, képek, gyakorlati kártyák) jelentősen és hatékonyan növelhető.

A játékos feladatokhoz zenét is párosíthatunk. A ritmus és a zenei kíséret a tanulók intenzívebb ellazulását, pihenését és a mozgásukkal kapcsolatos kreativitásukat biztosítja. A tanulók a mozgás és játék közben érzik az örömet és elégedettséget, mivel ez kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában.

Az úszni tudás életvédelmi szempontból létfontosságú. Az iskola kötelezően szervezzen a 2. vagy 3. évfolyamban 20 órás úszótanfolyamot, azzal a céllal, hogy a tanulók a tanfolyam befejezése után tudjanak leúszni 25 métert. Az úszótanfolyam kivitelezése közben a tantárgyközi kapcsolatok keretében a sportnevelés tantárgy céljai mellett az első nevelési-oktatási szakasz többi tantárgyának céljai (pl. környezetismeret, szlovén nyelv, matematika stb.) is megvalósulnak.

Ebben az életkorban ki kell alakítani a tanulók alapvető higiéniai szokásait (sportruházat viselése, ruhák váltása sportnevelésóra és edzés utáni tisztálkodás).

Második nevelési-oktatási szakasz

A második oktatási-nevelési szakaszban a sportnevelés heti óraszama három, osztályonként öt sportnap megrendezése, valamint az Iskola a természetben program: az egyik az úszásoktatásra és úszómozgások gyakorlására, a másik téli tevékenységekre összpontosít. A tanulók az érdeklődési körüknek megfelelően kiválasztott tevékenységekkel és a bővített általános iskolai program egyéb formáiban is elmélyíthetik az egyes sportokkal kapcsolatos ismereteiket.

A második nevelési-oktatási szakaszban a gyerekek biológiai fejlődésének alapvető jellemzői elsősorban a korábbiaknál lassabb testi növekedés, az intenzív izomnövekedés kezdete, magas szintű mozgáskoordináció, a csoportos feladatvégzésre irányuló instrukciók elvégzéséhez szükséges intellektuális fejlődés bizonyos szintje (feladattudat és figyelemkoncentráció), a társakkal való együttműködéshez szükséges közösségi fejlődés és az iskolai terhelés során felhalmozódott energiatöbblet, amely a mozgásos tevékenységekkel sikeresen levezethető. Ez az időszak a legjobb alkalom olyan tevékenységek megtanulására, amelyek sok, összetettebb elsajátított mozgásmintát igényelnek, és a tanuló mozgásintelligenciájának alapvető, strukturálisan fejleszthető alapját képezik.

A sportnevelésórákon (sportfoglalkozásokon, edzéseken) kiemelt szerepe van a megfelelő tartalom kiválasztásának, amellyel a tanulók mozgáskészsége hatékonyan és optimálisan fejleszthető. A megfelelő tartalmak kiválasztása előnyösen hat a vázrendszer (csontozat) ideális biológiai fejlődésére és a túlsúlyos tanulók testtömegének csökkentésére.

A második nevelési-oktatási szakaszban a tanulók az atlétika, a gimnasztika, a tánc és a sportjátékok területén alapvető sportismereteket sajátítanak el. Az úszással kapcsolatos készségeket és képességeket negyedik osztályban fejleszthetjük tovább az eddig megtanult ismeretek (úszásnemek) magasabb tudásszintre emelésével. Az úszás megtanulásának folyamata része az Iskola a természetben programnak. Azon tanulóknak, akik az úszást még nem sajátították el, az iskola tanácsolja az Iskola a természetben programhoz történő kapcsolódást vagy úszótanfolyamon való részvételt az 5. és 6. osztályban. Így a második nevelési-oktatási szakasz végére a tanulóknak biztonságosan le kell tudniuk úszni 50 métert, és mélyvízben megállás nélkül tíz percig folyamatosan (kitartóan) tudnak majd úszni készség szinten, teljes vízbiztonságban.

A tanulók biológiai fejlődésében és érdeklődésében mutatkozó különbségek növekedése miatt a lehetőségek szerint a tanulócsoportokat ajánlatos a sportnevelésórákon fiú- és lánycsoportokra bontani. A játék továbbra is minden sportnevelésóra szükséges része. A zenét beépítjük a tanóra különböző egységeibe, hangsúlyozva a mozgás kifejezését és a kreativitást. Változatosan különféle eszközöket használunk, beleértve a modern IKT-t is. A tanulók már képesek részletesebb, összetettebb feladatokat teljesíteni, közösségi, szocializációs fejlődésük lehetővé teszi a sikeres csoportmunkát

(heterogén és homogén csoportokban végzett gyakorlatok, kiegészítő és pótfeladatokat teljesítenek, köredzés stb.). Meg kell tanulniuk a segítségnyújtás és a balesetvédelem alapjait is. A programnak a mozgás és a sport észszerű, tudatos felfogására is összpontosítania kell, hiszen ezek az egészséges életmód fontos tényezői és alkotóelemei.

Harmadik nevelési-oktatási szakasz

Ezt a rendkívül érzékeny fejlődési időszakot a gyors fizikai növekedés jellemzi, amely az egyén biológiai és nemi érettségéhez vezet. A hirtelen bekövetkezett testi fejlődés megzavarhatja a kialakult és már rögzített mozgásmintákat, átmeneti stagnáláshoz, vagy akár a fejlődési folyamat visszaeséséhez vezethet. Ebben a folyamatban ez természetes és érthető jelenség, amit viszont a tanulók nehezen tudnak elfogadni. Ebben az időszakban további különös problémát jelent az egyén „énkép”-ének kialakulása. A megfelelően vezetett sportnevelésórák és sporttevékenységek jelentősen hozzájárulhatnak az egyén pozitív énképének kialakításához, mert ezáltal megismerik és tapasztalják a saját képességeik szerinti lehetőségeiket, esélyeiket a feladatok teljesítése során.

A tanár fordítson különös figyelmet a tanulók mozgáskészségének fejlesztésére. A tanulók legyenek képesek az alapvető ismereteiket, mozgástudásukat, mozgáskészségeiket különböző élethelyzetekben alkalmazni, tudásuknak és egészségi állapotuknak megfelelő tevékenységeket és terheléseket választani. Az érdeklődési körüknek megfelelően kiválasztott sporttevékenységekben önállóan, magabiztosan és felelősségteljesen vegyenek részt. Azokban a feladatokban, illetve sportjátékokban, ahol különböző szerepek vállalására kerül sor (posztok), a tanulók számára lehetőség nyílik a közösségi beilleszkedésre a szocializációs folyamatban kevésbé kompetens tanulók számára is (kívülállók, passzívak).

A harmadik nevelési-oktatási szakaszban a program folyamatosan bővül a tartalmak terjedelmével és az ismeretek elmélyítésével. Fokozatosan lehetőség nyílik bizonyos tartalmak kiválasztására a tárgyi környezet adta lehetőségek és a tanulók egyéni képességeinek és érdeklődésének alapján. A tanár a kiemelkedő tudásszinttel rendelkező tanulóknak (tehetségek) lehetőséget biztosít a magasabb szintű sportoláshoz, ezzel a differenciálással jelentősen fejlesztheti sportteljesítményüket. A sportnevelésóra (sportedzés) hatékonysága és a jobb motivációs szint elérésének elérése érdekében a gyakorlatokat kisebb homogén csoportokban, köredzés formában, egyénre szabott feladatsorral növelhetjük. Bizonyos elméleti tartalmak átadásával (beleértve az IKT használatát az oktatás és a tanulás során) el tudjuk érni, hogy a fiatalok racionálisan is megértsék a testnevelés és sport kiemelkedően fontos szerepét az egészséges életmód kialakításában. Ezáltal tudatosul bennük saját szerepük és felelősségük is az életvitelük kialakításával kapcsolatosan.

A tanár minden évben két sportjátékot választhat, amelyekre nagyobb hangsúlyt fektet. A választott mozgásformák és gyakorlatok tartalmazhatják más sportjátékok alapelemeit is. Így mindhárom évben:

- nagyobb hangsúlyt fektet kizárólag két sportjátékra (mindhárom évben pl.: röplabdázás és kosárlabdázás),
- nagyobb hangsúlyt fektet kizárólag egy sportjátékra (pl.: a 7. osztályban labdarúgás és kosárlabdázás, a 8. osztályban labdarúgás és röplabdázás, a 9. osztályban labdarúgás és kézilabdázás),
- különböző játékokra fekteti a hangsúlyt (pl.: a 7. osztályban kosárlabdázás és labdarúgás, a 8. osztályban röplabdázás és kézilabdázás, a 9. osztályban kézilabdázás és labdarúgás).

Azon tanulók számára, akik nem tanultak meg úszni, az iskola úszótanfolyamot szervez. Minden tanulónak legalább egy úszásnemben úszni tudóként kell elhagyni az általános iskolát.

Mivel a sportnevelés hetente csak két órában folyik, a tanulók számára további lehetőségeket kínálunk egyéb sportprogramokban való részvételre. Ezek lehetnek: sporttevékenységek az érdeklődési körnek megfelelően, szabadon választható tantárgyak, ismeretek sport- és tánctevékenységek témakörében, sportprogramok táborokban és Iskola a természetben, iskolai sportversenyek, programok tehetséges tanulók számára, kiegészítő és pótprogramok az átlagostól eltérő (csökkent) mozgásképességű tanulók számára. A szabadidős sportokban való önálló részvétellel, a mozgás pozitív hatásainak megismerésével és megértésével, a sportmozgásokhoz kapcsolódó teljesítményekkel a serdülő fiatalokat meg tudjuk óvni a negatív önértékeléstől, az egészségtelen és káros szokásoktól, az érdektelenségtől, a függőség különféle formáitól, az utca és a divattrendek negatív hatásaitól.

5.1.3. Mozgáskészségek és -képességek vizsgálata és mérése

A speciális mozgásismeretek mellett a tanár folyamatosan figyelemmel kíséri a tanulók mozgásképességeit és testi adottságait, jellemzőit. Az általa tapasztaltakat figyelembe veszi a tanítási folyamat megtervezésekor. Április hónap folyamán az iskola elvégzi a sportnevelésben előírt méréseket azon tanulónál, akiknek a szülei ehhez írásbeli hozzájárulásukat adták. Az összegyűjtött adatokat központilag elemzik, a tanár a feldolgozott adatokat a központi előírások alapján felméri és értékeli. Amennyiben igény van rá, az elkészített értékelést az érdeklődő tanulónak és szüleinek bemutatja. Így a tanuló megismerheti saját mozgáskészségét, az elért eredményeit összehasonlíthatja a szlovén társai eredményeivel. Az adatok kiértékelése alapján folyamatosan és pontosan követheti a saját értékeinek változását. A testnevelő tanár segítségével, tanácsaival kidolgozhatja a saját magára vonatkozó egyéni mozgásprogramot.

5.1.4. A tanulók biztonságának védelme, baleset-megelőzés és életvédelem

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

- a létszámokhoz kapcsolódó, igazodó normatívák betartása (a feladatot végző csoport nagysága, az úszásoktatás és a síelés speciális normatívái a létszámokkal kapcsolatosan),
- a biztonságos feladatvégzés alapelveinek betartása (megfelelő személyi felszerelés és rendezettség, megfelelő szerek és kiegészítők, a terület (helyszín, terem) biztosítása, fegyelem a szerek előkészítésekor és elpakolásakor),
- az időjárási körülmények figyelembevétele,
- a tartalmak és a módszertani eljárások helyes megválasztása a tanulók képességeinek, tudásszintjének és egészségi állapotának figyelembevételével,
- a szervezési feladatok rugalmas megoldása, a terhelés és intenzitás szintjének módosítása a tanulók képességeinek, tudásszintjének és egészségi állapotának figyelembevételével,
- következetesség a védőfelszerelések használatában,
- a segítségnyújtás és a biztonság alapelveinek betartása (pl.: megfelelő bemelegítés a sportmozgások előtt),
- a tanulók állandó felügyelete,
- a tanulók tájékoztatása a tornateremben, a sportpályán, a hegyekben, a sípályán, az uszodában (vízben) és egyéb sportolásra alkalmas helyszíneken előforduló veszélyekkel kapcsolatosan.

A tanórai tevékenység (vagy edzés) során minden tanulónak 20 m² területre van szüksége, amely kivételes körülmények között sem lehet kevesebb 10 m²-nél. A helyiségeknek, szereknek, eszközöknek és felszereléseknek meg kell felelniük a biztonsági, higiéniai és egészségügyi előírásoknak, biztosítva ezzel a tanulók és tanárok számára a biztonságos és élvezetes oktatási folyamatot. Az elsősegélyszekrényeket (mentőláda is) a tornateremben és egyéb edzőterület (sportpálya) közvetlen közelében kell felszerelni (elhelyezni). Az iskola saját házirendjében meghatározza a tanulók biztonságosan használható sporteszközeit. Minden egyes sérülés esetén a tanárnak baleseti jegyzőkönyvet kell készítenie.

Csoportalakítás

Ajánlások hegyi túrán és kerékpáros kiránduláson résztvevő tanulók csoportjainak kialakításához:

- Nyári időszakban legfeljebb 15 tanuló, télen legfeljebb 10 tanuló lehet csoportonként a könnyű útvonalon és a középhegységbe szervezett gyalogtúrán. Ajánlott egy hegyivezető kísérete is, valamint egy tanár, illetve hegyivezető a 10 tanuló kísérésére. A tanárok megfelelő számától függetlenül mindig legyen egy további tartalék tanár vagy hegyivezető, aki baleset esetén kíséreti tudja a sérült tanulót.
- Legalább egy tanár vezesse a 10 tanulóból álló csoportot a kerékpártúrán. A megfelelő tanárok számától függetlenül, mindig legyen egy további tartalék tanár, aki baleset esetén kíséreti tudja a sérült tanulót.

Egyéb tartalmakkal gazdagított sportnapokon (korcsolyázás, evezés, tájfutás stb.) betartjuk a nemzeti sportszövetségek szabályait vagy ajánlásait, ha vannak ilyenek. Minden esetben a tartalom összetettsége alapján betartjuk a kerékpáros kirándulásra vonatkozó ajánlásokat (csoportonként legfeljebb 10 tanuló), illetve a csoport nagyságára vonatkozó szabályokat. Ezek a szabályok az Iskola a természetben program kísérőire is vonatkoznak (csoportonként legfeljebb 15 tanuló).

5.1.5 Mozgásintenzitás és mozgásterjedelem

A tanulók megfelelő edzettsége (kondicionális felkészültsége, fittsége) az egészséges életmód fontos tényezője. Ezért a testnevelő tanárnak indokoltan, szakszerűen és időben módosítania kell a terhelést a terjedelem és az intenzitás optimális arányainak megfelelően.

A terhelés a különböző feladatok során és az oktatási folyamat egyes szakaszaiban változó intenzitású lehet. A hosszan tartó aerob feladatvégzés során ajánlott, hogy a testnevelő tanár ellenőrizze az edzésintenzitást valamilyen pulzusmérővel, amelynek segítségével figyelemmel kíséri a szívfrekvenciát. Ennek motiváló és kognitív hatása van. Az óra utolsó részében általában az intenzitás olyan szintre esik, amely lehetővé teszi az óra nyugodt lezárását.

5.1.6 A tanulók teljesítménye és motiválása

Az eredményes oktatási folyamat egyik alapvető célkitűzése, hogy minden tanulóra kiterjedően biztosítani kell a teljesítmények elérésének lehetőségét, valamint az ehhez szükséges motivációt. Mindkét esetben a célok eléréséhez a testnevelő tanárnak figyelembe kell vennie a tanulók eltérő

képességeit, másságát. A követelményeket minden feladat esetén az egyénekre kell meghatározni. A testnevelő tanár tiszteletben tartja azt az elvet, hogy az egyéni igényeknek és képességeknek megfelelő gyakorlatok végrehajtásával az összes tanuló halad előre.

A tanár úgy választja meg a célokat, tartalmakat, oktatási módszereket és formákat, hogy a tanulók jó közérzetben, jó és játékos hangulatban érezzék magukat. Ezek együttesen az egyéb általános célok mellett lehetővé teszik a tanulók számára, hogy az állandó iskolai munka feszültségeit levezessék, pszichikailag, mentális állapotukat tekintve felszabadultan viselkedjenek és lazítsanak.

A testnevelő tanár tevékenységeinek a testnevelés és sport iránti pozitív hozzáállást kell úgy támogatnia, hogy az oktató-nevelő munkája járuljon hozzá a pozitív „énkép” és az osztálytársakkal való barátságos viszony kialakításához.

Az első nevelési-oktatási szakaszt főként a játék, a kapcsolódás és a mozgás természetes formái alkotják. A tartalom, valamint a tanítási módszerek és formák megválasztásakor különös figyelmet kell fordítani az első osztályra, ahol a hatéves gyermekek életkori sajátosságait, biológiai fejlettségi szintjét kell figyelembe venni. A második nevelési-oktatási szakasz a játékoság mellett a sportkézszségek és képességek fejlesztésére, valamint a testnevelés és sport tudatos megítélésére is összpontosít. Az utolsó nevelési-oktatási szakaszban különös figyelmet kell fordítani a tanulók által saját magukról kialakított pozitív „énkép” megerősítésére.

A játékoság a testnevelés és sport nélkülözhetetlen eleme a tanuló fejlődésének minden szakaszában. A tanár a motivációt a tartalmak és a folyamatok megfelelő megválasztásával, különösen az ösztönzéssel, biztatással és reális értékeléssel növelheti. A tanulók személyes céljai eltérnek egymástól, a különbözőségek az egyéni képességeik alapján alakulnak ki. Az egyéni céloknak olyanoknak kell lenniük, hogy a tanulók megfelelő gyakorlással el tudják érni őket. Mindenekelőtt nem szabad arra összpontosítani, hogy a tanulók összehasonlítsák a teljesítményüket egymással. A személyes célok megfogalmazásakor a tanár a tanulói sportkézszségek, egyéni mozgáskézszségek, alkati (testi) tulajdonságok folyamatos ellenőrzésére támaszkodik. Motivációs szempontból a modern információs és kommunikációs technológia is hatékony eszköz lehet.

A teljesítmény elérése és a motiváció biztosítása során a testnevelő tanár külön figyelmet fordít az átlagostól eltérő képességű (alacsonyabb szintű), valamilyen fogyatékosággal élő és a sajátos nevelési igényű tanulókra. Az alacsonyabb szintű mozgáskézszségek és az ezzel járó gyengébb fizikai teljesítmények bizonyítottan kapcsolatban vannak, kihatással lehetnek a megnövekedett testtömeggel és a felesleges bőr alatti testzsírral rendelkező testalkat kialakulására. Az ilyen tulajdonságokkal rendelkező tanulóknak szükségük van külön végzett mozgásra és játékra, továbbá a testnevelő tanár általi pozitív ösztönzésre és az egyénenként testreszabott feladatok végzésére és azok intenzitására.

A testnevelésben és sportban az oktatás érzelmi, értelmi, társadalmi és magatartási szempontjai kapcsolódnak össze, és kihatással vannak egymásra.

5.1.7 Sportnapok

A sportnapokon történő részvétel minden tanuló számára kötelező. Tartalmi vonatkozásban és élményszerző tapasztalati szempontból ezek a programok legyenek ötletgazdagok, vidámak, sokszínűek. Mindenképpen kapcsolódjanak más tantárgyakhoz, és egyenletesen legyenek elosztva a tanév során. A tanulóknak öt alkalommal van sportnapjuk minden osztályban. A sportnap rendszerint öt óra időtartamú. Javasoljuk, hogy a sportnapokat nagyjából a szabadban, természetben bonyolítsuk le.

Az első nevelési-oktatási szakaszban legyen két sportnap a túrázás jegyében, egy pedig a természetben zajló aerob tevékenységek jegyében (orientáció, kerékpározás, szabadtéri fitnesspark látogatása stb.). Az egyik sportnapra téli időszakban kerüljön sor (játékok havon, szánkózás, síelés, korcsolyázás stb.), egy pedig osztályok közötti versenyek vagy akadálypályák és akadályjátékok jegyében történjen. A versenyek szabályait egyszerűsítsük le, hogy minden tanuló saját képességei szerint a tevékenységekben részt tudjon venni. Az eredmények értékelésekor a csapat eredményét hangsúlyozzuk, ne az egyéni teljesítményekre fókuszáljunk. Javasoljuk, hogy a lehetőségek függvényében az iskola a 3. osztályos tanulóknak úszósport-napot tervezzen és bonyolítsa le.

A második nevelési-oktatási szakaszban legyen két sportnap a túrázás jegyében. Egy sportnap téli időszakra kerüljön (síelés, snowboardozás, korcsolyázás, szánkózás, játékok a havon, téli gyalogtúra stb.), egy sportnapon pedig a tanulók megismerkedhetnek a jó, tiszta levegőn végzett, természetben zajló tevékenységekkel (orientáció, kerékpározás, kajak, evezés, nordic walking stb.). A tavaszi sportnapot elsősorban osztályok közötti versenyjátékok vagy összetett atlétikai versenyszámok jegyében bonyolítsuk le. A versenyek szabályait egyszerűsítsük le annak érdekében, hogy minden tanuló saját egyéni képességei szerint tudjon részt venni a tevékenységekben. A második nevelési-oktatási szakaszban továbbra is előnyt élveznek a csapatversenyek, ahol a hangsúly a csapat eredményén és nem az egyéni teljesítményeken van.

A harmadik nevelési-oktatási szakaszban legyen legalább egy sportnap a túrázás jegyében. Egy sportnapra téli időszakban kerüljön sor (síelés, snowboardozás, korcsolyázás, sífutás, téli gyalogtúra stb.), egy másik sportnapon pedig a tanulók megismerkedhetnek az oxigénben gazdag (aerob), természetben zajló tevékenységekkel (orientáció, kerékpározás, kajak, evezés, nordic walking stb.).

A tavaszi sportnapot osztályok közötti versenyjátékok vagy összetett atlétikai versenyszámok jegyében rendezzük. A tanulókat bevonjuk a tervezésbe, segítenek a tevékenységek szervezésében. Az egyik

sportnapon a tanulók ismerjenek meg új sportmozgásokat, -formákat (különböző táncműfajok, lovaglás, íjászat, gyephoki, tenisz, squash, küzdősportok stb.), vagy olyan sportokkal foglalkozzanak, amelyeket a rendszeres sportnevelésórai keretek között nem lehet kivitelezni (úszásoktatás, úszás és egyéb tevékenységek a vízben).

Minden sportnapon számos más érdekes, alternatív jellegű tevékenységet is fel lehet kínálni a tanulók igényeinek és érdeklődési körének megfelelően. Ilyenkor mindenképpen vegyük figyelembe a meglévő képességek szintjét, a környezeti adottságokat, lehetőségeket és az időjárás alakulását. Fontos, hogy minden tanuló a sportnapokon aktívan vegyen részt, és a sportnap kellemes élmény maradjon számukra. Ez viszont átgondolt tervezést, előkészületeket, jó felkészülést és hibátlan kivitelezést igényel az iskola tanáraitól.

5.1.8 Iskola a természetben

Az Iskola a természetben program az állandó lakóhelyen kívül zajlik. A pedagógiai folyamatban a testnevelés és sport, a természettudomány, a társadalomtudomány, a zene és a képzőművészet tartalmi ötvöződnék. Az oktatási létesítmények az Iskola a természetben programot összhangban a Koncept šole v naravi koncepcióval valósítja meg. Az Iskola a természetben nagyszerű alkalom a tanulók egymás közti pozitív közösségi kapcsolatainak javítására, mivel lehetőséget kínál egymás alaposabb megismerésére, valamint a tanárok és a tanulók számára az átlagostól eltérő, a mindennapi életben alkalmazott szokások és cselekvések megtapasztalására.

Az iskolák egy alkalommal az Iskola a természetben programot vízhezszoktatási, úszásoktatási, úszómozgások technikai elemeinek gyakorlásához kapcsolható tevékenységekkel szervezzék, egy alkalommal pedig a havon zajló sportmozgások gyakorlásával bonyolítsák le.

Az úszómozgások megtanulásával kapcsolatos tartalmak megvalósítása az Iskola a természetben program keretein belül a 4. osztályban történik. Ennek célja elsősorban az úszómozgások megtanulásának előkészítése: a vízhez szoktatás. További feladat lehet a már ismert úszásnem technikai feladatainak gyakorlással történő tökéletesítése. Az 5. vagy 6. osztályban az iskolák síelés, sífutás és egyéb téli sportokkal kapcsolatos Iskola a természetben programot kínálnak. Ajánlott, hogy az iskolák más jellegű tartalommal megtöltött többnapos természetbeni tartózkodási formát is szorgalmazzanak: Iskola a természetben túrázási tartalmakkal, vagy Iskola a természetben, ahol megismerik a természetben űzött különböző sportágakat, az orientációt, a természetben való túlélés gyakorlati praktikáit, az ökológiai kérdéseket, a természeti és kulturális örökséget, valamint az elsősegélynyújtás programját.

5.2 Egyénre szabott tanulás és differenciálás

A sportnevelés tantárgy keretében a tanulók egyéni képességeit, készségeit figyelembe véve a tervezés, a szervezés és kivitelezés, valamint az ellenőrzés és értékelés terén érvényesíthetjük a differenciálást. Külön odafigyelünk a speciális oktatási és nevelési igényű csoportokra és egyénekre. A nevelő-oktató munka alapját a Szlovén Köztársaság Köznevelési Szaktanácsa által elfogadott következő konceptusok, irányelvek és utasítások jelentik:

- Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci,¹
- Učne težave v osnovni šoli: koncept dela,²
- Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo,³
- Smernice za izobraževanje otrok tujcev v vrtcih in šolah.⁴

Különbségek lányok és fiúk között

A nemek közötti biológiai, anatómiai, testi és fiziológiai különbségek, hagyományok, nevelés és szokások, valamint a nemi érés időbeli eltérése nagymértékben befolyásolja a fiúk és lányok képességeiben és érdeklődésében mutatkozó különbségeket. Az egyének számára a pubertás előtti időszakban és a pubertáskorban szinte lehetetlen reális testképet kialakítani (főképpen a lányok esetében jellemző).

A testnevelő tanárnak az oktatási tevékenységét, cselekvéseit és a tananyagtartalmak kiválasztását a serdülők fejlődésének életkori sajátosságaihoz kell igazítani úgy, hogy pozitív hatást gyakoroljon az egyén önmagáról kialakított képére és személyes fejlődésére.

A nemek közti különbségek a tanulók fejlődése, érése során folyamatosan jelen vannak, erőteljesebben viszont a nemi fejlődés és érés időszakában jelentkeznek. Ezért a sportnevelésórák keretében fiú-lány bontásban történjen az oktatás. Javasoljuk, hogy a pubertásidőszakban a lányokat tanárnők, a fiúkat férfi tanárok tanítsák. Azonban a testnevelő tanárok az oktatást úgy szervezzék, hogy bizonyos tevékenységek során (tánc, sportjátékok) és szervezési formákban (versenyek, sportnap, úszótanfolyam, Iskola a természetben) ösztönözzék a tanulók egy időben történő közös feladatvégzését.

¹ Sprejeto na 25. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 11. 2. 1999.

² Sprejeto na 106. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 11. 10. 2007.

³ Sprejeto na 57. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 17. 4. 2003.

⁴ Sprejeto na 123. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 18. 6. 2009.

Pótoktatás

A rendszeres sportnevelésórákon túlmenően egyes tanulóknak további mozgástapasztatatokra, gyakorlásra és külön figyelemre, egyéni bánásmódra van szükségük. A pótoktatás keretében az egyéni igényeknek megfelelő speciális programokkal gondoskodunk azokról, akik a mozgásban, tanulásban egészségügyi vagy magatartási problémákkal rendelkeznek. Pótoktatást szervezhetünk a sajátos nevelési igényű tanulók számára is. A testmozgás és a sport kinezioterápiás és rehabilitációs célokra is használható sérült, krónikus vagy akut egészségügyi problémákkal küzdő tanulók számára (gyógytestnevelés).

5.3. Tantárgyközi kapcsolatok

A tantervek frissítésének egyik fontos alapelve a tudás koherenciája és összefonódása. A sportnevelés integrálása más tantárgyak tartalmába (környezetismeret, társadalomismeret, természettudomány, biológia, kémia, fizika, földrajz, történelem, szlovén nyelv, matematika, zeneoktatás, hon- és állampolgári kultúra, valamint etika) jelentős mértékben hozzájárul a sport és összetett hatásai átfogó megértéséhez. Ezzel a didaktikai megközelítéssel a tanárok megpróbálják a kiválasztott tartalmakat komplex módon kezelni, vagy ugyanazt a problémát különböző szemszögből vizsgálni. Így a különféle ismeretek átadhatóak magasabb kognitív szinten (megértés, érvelés, elemzés, indoklás). Az ilyen jellegű oktató-nevelő munka a különféle tantárgyak tanárainak kooperatív, közös tervezését igényli. A leghatékonyabb módja a tantárgyközi kapcsolatok megvalósításának a tevékenységi napok, projekthetek, az Iskola a természetben különféle formái.

A sportnevelés oktatása során megvalósíthatóak azoknak a tantárgyközi tartalmaknak a céljai, amelyek nem képeznek önálló tantárgyat az óratervben, de fontos szerepet játszanak az egyén beilleszkedésének formálásában (egészségnevelés, környezeti nevelés, közlekedésre nevelés, könyvtári és információs készségek, kultúrára nevelés, IKT). A testnevelő tanár ezeket a tartalmakat célszerűen és következetesen bekapcsolja a tanítási folyamatba.

Néhány példa a tantárgyközi kapcsolatokra

Tantárgyközi kapcsolatok: első nevelési-oktatási szakasz	
Sportnevelés	Tantárgyközi kapcsolatok
Sportfelszerelések, sportszerek és kiegészítők pontos megnevezése, helyes és szakszerű használatuk, valamint a biztonságos előkészítés és helyrepackolás.	szlovén nyelv, környezetismeret, egészségnevelés, környezeti nevelés
Alapfogalmak: fel, le, jobbra, balra, be, ki, előre, hátra, oldalt, egyenesen, ívben, alacsonyan, magasan,	szlovén nyelv, környezetismeret,

lassan, gyorsan, állás, terpeszállás, mászás, guggolás, térdelés, ülés, fekvés, törzshajlítások, kéztámaszok, lábtartások, ugrás, elrugaskodás páros lábról, elrugaskodás egy lábról, elrugaskodó láb, felugrás, leugrás, érkezés, átugrás, sor, oszlop, csoport, kör.	
A ritmus fontossága a mindennapi életben és a mozgásos cselekvésekben.	zeneművészet, kulturális nevelés
A játékok alapszabályai és a sportszerű viselkedés betartása a játékokban. A szabályok fontossága az életben, az iskolában és a játékokban.	környezetismeret
A csapaton belüli együttműködés szabályai.	környezetismeret
A mozgásos cselekvésekhez kapcsolható testi higiénia.	környezetismeret, egészségnevelés
A megfelelő sportruházat és -cipő fontossága.	környezetismeret, egészségnevelés
A sportmozgások megkezdése előtti bemelegítés fontossága.	környezetismeret, egészségnevelés
Biztonság a tornateremben, sportpályán, vízben, túrákon, havon végzett foglalkozások közben.	környezetismeret, egészségnevelés
Környezetvédelem.	környezetismeret, környezeti nevelés

Tantárgyközi kapcsolatok: második nevelési-oktatási szakasz	
Sportnevelés	Tantárgyközi kapcsolatok
A testmozgás és a megfelelő sporttevékenység. Higiénia, kiegyensúlyozott táplálkozás, folyadékfogyasztás és pihenés fontossága és kihatása a közérzetre és egészségre, életmódra.	természettudomány, természettudomány és technika, háztartástan, egészségnevelés
A szervezet reakciója nagyobb terhelésre (izzadság, szapora légzés, megnövekvő pulzus stb.).	természettudomány és technika, természettudomány, egészségnevelés
A biztonságos sporttevékenység elvei, a hegymászás, úszás, vízi sportok, kerékpározás és téli sportok veszélyei.	társadalomismeret, természettudomány, természettudomány és technika, környezeti nevelés, egészségnevelés, forgalmi nevelés
A megfelelő sportruházat szerepe higiéniai, hőszabályozó, esztétikai és biztonsági szempontból.	társadalomismeret, természettudomány, természettudomány és technika, egészségnevelés
Sportszerű magatartás sportmozgások végzése közben és a sportrendezvényeken.	társadalomismeret
A környezetvédelem fontossága.	társadalomismeret, földrajz, természettudomány és technika, természettudomány, környezeti nevelés

Tantárgyközi kapcsolatok: harmadik nevelési-oktatási szakasz	
Sportnevelés	Tantárgyközi kapcsolatok
Jó közérzet és egészséges életvitel (mozgás, sport, kondicionális felkészültség, higiénia). Kiegyensúlyozott táplálkozás, az energiafelhasználás és a táplálékbevitel helyes aránya. Dohányzás, alkoholfogyasztás, drogok, társadalmi környezet).	természettudomány, biológia, kémia, hon- és állampolgári kultúra, valamint etika, egészségnevelés
Megfelelő mértékű táplálkozás különböző sporttevékenységek űzésekor, hidratáció, vitaminok, stimulánsok és hormontartalmú készítmények fogyasztása.	biológia, kémia, egészségnevelés
A mozgáskészség és -képesség fejlesztése, ellenőrzése és mérése (erő, gyorsaság, mozgékonyaság, összetett mozgás (koordináció), teherbírás) és az edzettség, kondicionális felkészültség jelentősége.	természettudomány, biológia, matematika, képzőművészet, egészségnevelés, információs és kommunikációs technológia
A szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer reakciója a fokozott erőfeszítésekre sportedzéskor (a pulzusszám mérése, a pulzus értékének fontossága az edzéstervezésben, az egészségmegőrzés fontossága).	természettudomány, biológia, kémia matematika
A sportszerű magatartás szabályainak ismerete és azok betartása sporttevékenység közben, versenyeken és a sportrendezvényeken.	hon- és állampolgári kultúra, valamint etika
A szabadidő hasznos eltöltésének fontossága az egészség és a közösség szempontjából. Ismerkedés az iskolán kívüli sportolási lehetőségekkel.	természettudomány, biológia, hon- és állampolgári kultúra, valamint etika, egészségnevelés, kulturális nevelés
Környezetvédelem.	természettudomány, biológia, hon- és állampolgári kultúra, valamint etika, környezeti nevelés

5.4 A tudás ellenőrzése és értékelése

Az elsajátított ismeretek szintjének értékelése, az egyéni sportteljesítmény és a tanuló biológiai (testi és mozgási) fejlődésének folyamatos figyelemmel kísérése minden nevelő-oktató munka elválaszthatatlan és nélkülözhetetlen eleme. Így a tanuló teljesítményének ellenőrzése, az összegűjtött eredményei alapján történő visszajelzés a sikerességről. Az oktatási folyamat rendszeresen végzett megfigyelése és elemzése a tanár számára lehetővé teszi a sportnevelési és az oktatási tevékenységek megfelelő tervezését, a differenciált, egyénre szabott gyakorlatok kidolgozását, tanácsadást az

eredmények javítására vagy a hiányosságok pótlására, továbbá javaslatot adhat az iskolán kívüli sporttevékenységekhez való csatlakozási lehetőségekkel kapcsolatosan is.

A tanár az egész tanév során és a tanulási folyamat minden szakaszában szisztematikusan figyelemmel kíséri a tanuló testi, mozgás- és funkcionális fejlődését, a különféle sportkészségek elsajátításának szintjét, a személyes sportteljesítményt a sportnevelésórákon. Figyeli és ellenőrzi az osztályok közötti, iskolai és más versenyeken előforduló hiányzásokat, az egészségügyi problémák okozta mulasztásokat és az iskolán kívüli sporttevékenységekben való részvételt.

A tanulók tevékenységének nyomon követése és az ellenőrzés képezik az értékelés alapját a sportnevelésben. Értékeléskor a tanár a következő alapvető szempontokat veszi figyelembe:

- Elsősorban a tanuló mozgáskészségét értékeli, figyelembe véve a változásokat az egyén testi és mozgásfejlődését illetően. Figyelembe veszi azt is, hogy a tanulók különböznek egymástól, mivel fizikális jellemzőik és képességeik az adottágaiktól, a korábban megszerzett ismeretektől és tapasztalatoktól, valamint a társadalmi környezettől függnék. Ezért egyéni célokat tűz ki számukra, olyan tartalmakat keres, amelyekben sikeresek lesznek, különbségeket tesz a módszertani eljárások között (differenciálás), és hangsúlyozza az egyéni fejlődésük fontosságát.
- Az osztályozás a tantervben megfogalmazott célok és követelmények teljesítése értelmében történik. Az értékelés a tudás és a kompetencia színvonalának elérésén alapul a tantervben meghatározott nevelési-oktatási szakaszok szerint.
- Az osztályozásra akkor kerül sor, amikor bizonyos gyakorlati és elméleti tartalmak ismeretanyaga már feldolgozásra került, megtörtént az ismétlés és a gyakorlás, valamint a tanulók többsége már elsajátította az ismereteket. A tanulók egyéni képességeitől és adottságaitól függően a testnevelő tanár a többségtől eltérő, más tartalmakat is ellenőrizhet és értékelhet.
- Az értékelési szempontokat a tanév elején minden tanulóval egyértelműen ismertetni kell, hogy azokat pontosan megismerjék, tudjanak róla.
- A testnevelő tanár a különböző területek, témák és tartalmak értékelése során többféle értékelési módszert alkalmazhat (írásbeli és szóbeli felmérő, valamint egyéb dolgozat).
- Az első és a második nevelési-oktatási szakaszban kiemelten a kiválasztott alapismereteket kell értékelni, az utolsó nevelési-oktatási szakaszban pedig elsősorban a tudás különböző gyakorlati szituációkban, helyzetekben való tudatos felhasználását kell osztályozni.
- A megszerzett tudás értékelésekor, osztályozásakor figyelembe kell venni a hatályos jogszabályokat.

5.5 A tantárgy további, specifikus alfejezetei

SPORTOLÓI STÁTUSZ

Az iskola az ígéretes, tehetséges sportolóknak segítséget nyújt azzal, hogy a hatályos jogszabályoknak megfelelően személyre szabottan állítja össze a nevelési-oktatási program kötelezettségeit.

A TANULÓK ÉRDEKLŐDÉSI KÖRÉNEK MEGFELELŐ SPORTTEVÉKENYSÉGEK, RENDEZVÉNYEK, SZEREPLÉSEK ÉS SPORTVERSENYEK

Az iskola a tartalmak egy részét sportnapok és az Iskola a természetben formában oktatja. Ezeken túl a rendes programot gazdagíthatják a tanulók által kedvelt és választott kiegészítő programok. Ezek minden esetben a tanulók igényeinek megfelelő, sportmozgásokhoz kapcsolható tevékenységek, fellépések, rendezvények és versenyek.

IGÉNY SZERINT VÁLASZTHATÓ SZABADIDŐSPORT-TEVÉKENYSÉGEK

A rendes, normál sportnevelésórákat kiegészítik és bővítik a sportmozgásokhoz kapcsolható napi rendszerességgel végezhető szabadidős sportok. Ezek nagymértékben növelik a tanulók motivációját, hiszen a tanulók igényei szerint szerveződnek, és emellett segítik a szabadidő helyes eltöltését. Az iskola minden nevelési-oktatási szakaszban különböző érdeklődési köröknek megfelelő mozgásformákat kínál, amelyek megvalósítására az egész tanév rendelkezésre áll.

Ezek a lehetőségek minden tanuló számára elérhetőek, teljesíthetőek legyenek.

SZEREPLÉSEK, BEMUTATÓK, SPORTRENDEZVÉNYEK, SPORTVERSENYEK

A tanulók minél színesebb és sokrétűbb igényeinek kielégítésére szolgálnak a fellépések, bemutatók, rendezvények, sportversenyek. A tanulók a fellépések keretében bemutathatják tudásukat a szülőknek és a család többi tagjának. Igény szerint különböző más rendezvényeket is szervezhetünk (gyalogtúra szülőkkel, sportdélután, vidám hétvége stb.)

A sportversenyeken a testnevelő tanár tiszteletben tartja a fiziológiai, társadalmi és pedagógiai elveket. Ennek értelmében a hangsúlyt nem pusztán a sporteredményekre, teljesítményekre összpontosítja. A tanulók a versenyekre ütemterv szerint készüljenek, a versenyeken pedig szakmai irányítás mellett vegyenek részt. Az eredmények eléréséhez vezető úton a viselkedési szabályokat mindig be kell tartatni. Fontos, hogy a céljaink elérése érdekében együtt dolgozzunk, tartsuk tiszteletben a verseny többi résztvevőjét. Minden esetben segítsünk egymásnak.

A tanulóknak tudatosuljon, hogy a siker átélése és a kudarc elfogadása a sportolásnak természetes velejárója. Az első nevelési-oktatási szakaszban a programot csoportversenyek, sorversenyek színesíthetik (váltójátékok, akadálypályák, terepfutás, játékok stb.).

Mindezek alapja egy jól tervezett és szervezett osztályok közötti iskolai versenyrendszer. Ebbe a versenyrendszerbe a lehető legtöbb tanulót be kell vonni. A tanulókat vonjuk be a tervezésbe, segítsenek a versenyek szervezésében, lebonyolításában is. Hívjuk fel a figyelmüket a versenyek során tanúsított tiszteletudó magatartásra és a szabályok betartására. Az iskolai sportversenyeken való részvétel a testnevelő tanárok és a tanulók számára nem kötelező, arról szabadon dönthetnek és választhatnak.

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAM

Sportprogramok: Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec

A Zlati sonček sportprogramban az első nevelési-oktatási szakasz tanulói vesznek részt. A Krpan program rendezvényeibe a második nevelési-oktatási szakasz tanulóit vonjuk be. A programok célja gazdagítani, színesíteni a testnevelés- és sportoktatást. A cél érdekében vonzó és esztétikus képanyaggal és változatos lebonyolítással minél több tanulóval megismertetni és érdekessé tenni a sportolást mint minden életkor pozitív hatását, hasznos tevékenységét. Mindkét program az első és a második nevelési-oktatási szakasz eltérő sportmozgásaira vonatkozó tanítási tartalmakra terjed ki. Nagyon fontos a kooperáció, az együttműködés, mert a tartalmak szorosan kapcsolódnak a tervezett úszásktatás programjához, a Ciciban Planinec és a Mladi planinec programokhoz, valamint az általános iskolások kerékpárvizsgájához.

Választható tantárgyak

A harmadik nevelési-oktatási szakaszban az iskola két választható témakört kínálhat: a sportot (sport az egészségért, válaszott sport, szabadidősport) és a táncot (tánc, régies és társastáncok, néptánc).

A választható tantárgyak gyakorlatanyagát és követelményeit külön tanterv mutatja be.

Sporttagozat (bővített sportprogrammal tanuló osztályok)

Az iskola további, kibővített sportolási lehetőségeket is felkínálhat egyes osztályokban. A tanulók ezekbe az osztályokba önkéntesen jelentkeztek, és a szülők hozzájárultak a speciális oktatás szerinti haladáshoz. Ennek a tagozatnak alapvető jellemzője a mindennapos sportnevelés, amit speciális sporttanfolyamokkal és az Iskola a természetben programmal bővítünk. A program megvalósításában az első nevelési-oktatási szakaszban egy testnevelő tanár és az osztálytanító működik közre, a második és harmadik nevelési-oktatási szakaszban pedig két testnevelő tanár vesz részt.

Egy perc az egészségért

Javasoljuk, hogy a tanítók, elsősorban az első és második nevelési-oktatási szakaszban, az oktatási folyamatot néhány percre szakítsák meg. Ezen idő alatt kiszellőztethetik az osztálytermet, és lazító, nyújtó gyakorlatokat végeztethetnek a tanulókkal.

Tanórák közötti szünet rekreációs céllal

Az iskola a mozgás és a sporttevékenységek céljából hosszabb tanórák közötti szünetet tarthat.

A szünet időtartama alatt a tanulók hagyják el a tantermeket. Tornateremben vagy az időjárási körülményeknek megfelelően udvaron, kinti szabad területen legyen alkalmuk különböző mozgásos (játszótéri játékok, mászás stb.) sporttevékenységekben részt venni (kosárra dobás, labdarúgás, kosárlabdázás, tollaslabdázás stb.).