
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

ALAPELVEK, CÉLOK

A testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával – sajátosan összetett műveltségi terület. Az iskolai testnevelés és sport eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak. A műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon. Az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitás igényt teremt az öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra és motoros önkifejezésre, az önismeretben és önértékelésben fontos szerepet játszó saját testkép megismerésére, a testtudat kialakítására.

A testnevelés és sport műveltségterület kitüntetett területe a motoros tevékenységen keresztül a tanulók központi személyiségfejlesztés. Az esélyegyenlőséget biztosító elv annak figyelembe vétele, hogy a gyermekek egyéni testi, lelki és szociális állapota természetszerűen különbözik és eltérően fejlődik. A motoros tevékenység és a mozgástanulás folyamatának célja mozgásaiban is művelt egyén nevelése, aki olyan széleskörű mozgásképeség- és mozgáskészség-bázissal rendelkezik, amelyet képes változó körülmények között alkalmazni és tudatosan, tervezetten használni, beépíteni a mindennapi életébe. A testnevelés és sport a motoros cselekvések során a problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztésében is jelentős szerepet vállal. Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, az önkontrollt, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltságot mellett a stressz- és monotónia-tűrést. A testnevelés és sport fejleszti és gazdagítja a társas készségeket, az együttműködést, a közös célokért küzdelmet, így lehetővé teszi a közösségi sikerek együttes megélését. A műveltségterülethez tartozó képességek és készségek fejlesztése csakis a motoros tevékenység által megélt tapasztalatokon keresztül valósulhat meg.

Az egész magyar társadalom jövője szempontjából jelentős szerep jut az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló, számos, nem-fertőző népbetegség (túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szennvedélybetegségek) elsődleges megelőzésében szerepet játszó mozgásnak, testedzésnek. E tekintetben, a mozgásképeségben, mozgáskészségben, illetve a mozgatórendszerben mutatkozó hiányosságok leküzdésében hangsúlyos a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, melynek keretében a fittség szervi megalapozása (keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyosság) valósulhat meg. Jelentős szerepet kap a motorikus cselekvésbiztonság, motoros tanulás, melynek folyamatában a feladatorientált kapcsolatteremtés és együttműködés szintje is fejlődik. A leírtak a tanulók egészséghez szükséges fittségi és edzettségi szintjét úgy fejleszti, hogy önmaguk is képessé váljanak saját fittségi szintjüket értékelni, saját szintjüknek, képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő fejlesztő hatású mozgásprogramot kidolgozni, illetve azt végrehajtani. A rendszeres testnevelés- és sporttevékenység révén a tanulók könnyebben elviselik a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket, illetve stabilan képesek követni a szabályokat, elfogadni a normákat és mintákat, a megmérettetést és az értékelést.

A fenti célok megvalósulásához szükséges a játék- és sportkultúrában való jártasság, igény az egészséges és esztétikus test, a biomechanikailag helyes testtartás, a relaxáció, az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakítása és fenntartása iránt. A testnevelés- és sporttevékenységek révén a tanulók gyakorlatias és a mindennapokban is hasznosítható tudást szereznek a rendszeres fizikai aktivitás előnyeiről és hatásairól, ezáltal fejlődik egészségi és edzettségi állapotuk, illetve megbecsülik a teljesítményekhez szükséges erőfeszítéseket. A magyar és egyetemes sport hagyományai és értékei, illetve élsportolóink példaértékű teljesítményének megismerése segíti a nemzeti azonosságtudat fejlesztését, az emberi teljesítmény elismerését, a hazai és világversenyek figyelemmel kísérése támogatja a morális értékeket, a fair play szellemének érvényesülését, valamint az európai és az egyetemes közösséghez való tartozást.

A testnevelés és sport műveltségterület kiemelt céljai:

- Mozgáskészség fejlesztése, a fitness és edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban van a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, testtömegindex, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer).
- Motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése,–, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik (technika – taktika).
- Testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).
- Szabadidős-, diák- és versenysportban való részvétel, sportágválasztás, kiválasztás és utánpótlás-nevelés elősegítés révén olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek.
- Személyiségfejlesztés, szociális és emocionális képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat;).
- Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások).

FEJLESZTÉSI FELADATOK

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség
Játék	Versenyzés
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	

<p>Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportág-specifikus és általános technikai, taktikai elemek egyénileg, párban és csoportban. – A kognitív, az affektív és a szociális képességek fejlesztése motoros tanulóval. 	<p>Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség</p> <ul style="list-style-type: none"> – Általános és speciális képességfejlesztő, az edzettséget fejlesztő és a fittségi szintet növelő vagy megtartó testgyakorlatok. – A motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása.
<p>Játék</p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyénileg, párban és csoportban végrehajtott játékos mozgásformák. – Sportági előkészítő mozgásos játékok. – Alkotó és kooperatív játékos feladatok. – A kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. 	<p>Versenyzés</p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyénileg, párban és csoportban végrehajtott sportág-specifikus versenyek. – A versenyzés szerepe a kognitív, affektív és szociális képességekben.
<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> – Prevenációs és szabadidős sporttevékenységek. – Életmódot, életstílust és életminőséget befolyásoló egyéni, társas és csoportos tevékenységek. 	

KÖZMŰVELTSÉGI TARTALMAK

1–4. évfolyam

A legfontosabb időszak a motoros képességek és készségek fejlesztésében, az egészségtudatos testnevelési és később sportolási szokások kialakítása a sportmozgás megszerettetésének érdekében.

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Képességfejlesztő, fittsénynövelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével.
- Egyszerű alapformájú, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását célzó speciális mozgásanyag.
- Motoros tesztek.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák.
- A természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása és továbbfejlesztése:
 - torna jellegű feladatmegoldásokban;
 - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
 - sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladataiban;
 - önvédelmi és küzdő jellegű feladatokban;
 - vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban;

- gyermektáncokban.

Játék

- Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető játékok.
- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok.
- Alkotó, kreatív és kooperatív játékok.
- Sportjáték-előkészítő (kis) játékok.
- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok.
- Népi gyermekjátékok.

Versenyzés

- Egyszerűsített szabályokkal zajló sportági versenyek versenyhelyzetekben.
- Sor- és váltóversenyek.
- Egyszerűsített sportági versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban és csoportban egészségfejlesztő preventív szokásjellegű motoros tevékenységformák.
- Relaxációs alapgyakorlatok.
- Higiéniai ismeretek tudatos alkalmazása.
- Baleset-megelőzés, motoros tevékenységek során bekövetkező egyszerű sérülések kezelése.

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Motoros képességek rendszeres mérése tesztekkel, ezek hatása az önértékelésre és önkontrollra.
- A helyes testtartás szerepe az énkép és testkép kialakításában.
- A rendszeres testedzés hatása a szervezetre, felelősségvállalás.
- Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban és a sportban.
- A képességfejlesztés lehetőségei eszközzel és eszköz nélkül.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány, horizontális síkok, útvonal, kiterjedés).
- Energiabefektetés tudatossága (idő, gyorsaság, erő, állóképesség).
- Eszközre és társra vonatkozó térbeli, időbeli és dinamikai viszonyok szerepe.
- Kommunikációs szabályok, formák és jelek.
- Kognitív, emocionális és szociális funkciók szerepe a mozgástanulásban, mozgásérzékelésben és alkotótevékenységben.

Játék

- Játékfeladatok az érzelmek és motiváció szabályozásáért.
- Játékszabályok hatása a döntéshozatalra, szabálykövetésre és szabálytudatosságra.
- Játéktípusok, játékstratégiák, élményszerűség, öröm a társas tevékenységekben.
- Személyes és társas folyamatok szerepe a játékban és a konfliktuskezelésben.

Versenyzés

- Sportági alapismeretek és alkalmazásuk.
- Egyszerű sportági szabályok és versenyszabályok a sportversenyeken.
- Sportszerűség, példakép a sportban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Higiéniai alapismeretek mint felelősségtudatos szokásrendszer.
- Helyes testtartás, gerincvédelem és egészségtudatosság.
- Egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, környezet-tudatosság.
- Biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.
- Relaxációs alapismeretek, stresszkezelés, a feszültségek feloldása.

5–8. évfolyam

A jól megalapozott koordinációs és kondicionális képzésre épülhet a diák- és szabadidős sport, illetve a tehetségesek és elhivatottak számára az élsportú utánpótlás-nevelés technikai-taktikai képzése.

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés a természetes mozgásokra építve egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül, illetve különböző eszközök segítségével.
- Általános és konkrét sportági tevékenységre vonatkozó kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Aerob és anaerob képességfejlesztés.
- Gimnasztika-sorok, gimnasztika kézi szerek használatával.
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló tartásjavító torna.
- Izmok mobilizálása, nyújtása, erősítése, lazítása.
- Motoros tesztek, felmérések.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása.
- Egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemei.
- Sportág-specifikus technikai-, taktikai- és versenyelemek egyedül, párban, csoportban, csapatban:
 - torna jellegű feladatmegoldásokban;
 - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
 - sportjáték-előkészítő technikai-taktikai feladatmegoldásokban;
 - önvédelmi és küzdő jellegű feladatokban;
 - úszáshoz köthető és vizes sportokban;
 - alternatív környezetben űzhető sportokban;
 - egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemeiben;
 - kerékpározásban;
 - tánc tanulás során, táncokban.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- Gyermekjátékok, népi játékok hagyományörző mozgásos tevékenységek és élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek.
- Labdás gyakorlatok, testnevelési játékok labdával (kézzel, lábbal, egyszerű eszközökkel), sportjátékok előkészítése céljából.

- A tanult sportági technikai- taktikai elemek alkalmazása játékhelyzetben.
- Technikai elemek alkalmazása játékszituációban és versenyhelyzetben.
- A tanulói kreativitásra épülő motoros játékok.

Versenyzés

- Egyénileg, párban és csapatban végrehajtható sportágak versenyei.
- Sportágak versenyszabályoknak, technikáknak és taktikáknak megfelelő gyakorlása versenyhelyzetekben és versenyszabályoknak megfelelően.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- Relaxációs gyakorlatok.

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Élettani (fiziológiai) optimális terhelés értelmezése és alkalmazása.
- Motoros képességfejlesztés és hatásrendszere az önismeretre, önkontrollra, önértékelésre.
- Motoros tesztek, motoros mérés szerepe az edzettségre, motivációra és monotónia-tűrésre.
- A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.
- Testtudat, saját test és eszközök szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyágban.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A térbeli, az energia-befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség) és a mozgás kapcsolatainak felismerése a természetes mozgásokban és a sportági alaptéchnikákban.
- Célorientált motoros tevékenység, gondolkodás és kreativitás a motoros tanulásban.
- Külső és belső információk és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása a mozgásképről.
- Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és szervezőeljárások szerepe az önreflexióban és önkontrollban.
- A különböző technikák és taktikák rendszerének megértése és alkalmazása.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályainak rendszere, szabálykövetés.
- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere a döntéshozatallal, felelősséggel.
- Játékstratégiák, adaptív technika, taktika és konfliktuskezelés alkalmazásával.
- A sport- és olimpiatörténet alapjai, példakép-szerepek.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok
- Táncok, népi játékok, hagyományörző mozgásos tevékenységek, egyéni, páros és csoportos foglalkozásokban
- Személyes és társas folyamatok megismerése, sikerorientáltság és konfliktuskezelés a játékokban.

Versenyzés

- Sportág-specifikus alapszabályok, szabályrendszerek és sportszerűség.
- Sportágak, versenyszámok és teljesítményrendszerek.

- Olimpia- és sportágtörténeti alapismeretek, hagyományörzés és minta.
- Híres magyar és nemzetközi sportolók tapasztalatai – minta és példakép.
- Esélyegyenlőség, fair play, teljesítmény.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek.
- A primer prevenció szerepe az életvezetésben, baleset-megelőzésben.
- Fizikai fittségi és edzettségi szint: egészséges táplálkozás, napi rutinok, az elhízás megelőzése.
- A helyes testtartás és a gerincvédelem kapcsolata a motoros képességekkel, az egészséggel.
- A mozgásműveltség és mozgáskultúra fejlesztése.
- A rendszeres testmozgás és a sport hatása a szervezetre, az agresszió levezetésére és az önkontrollra, az önuralom kialakítására.
- Biztonság és környezettudatosság.
- A relaxáció különböző formái.

9–12 évfolyam

A kimeneti szakaszra a tudatos rendszeres képzés és öntevékenykedés a jellemző, ahol az iskolai motoros aktivitás mellett egyre hangsúlyosabb a rekreatív, szabadidős fizikai tevékenység és a tehetségek számára az élsportban való érvényesülés.

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Egyénileg, párban és csoportban, eszközzel és eszköz nélkül végzett minőségelvű motoros tevékenység.
- Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Általános és sportág-specifikus bemelegítő mozgásanyag tervezése és feladatmegoldásai.
- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés és tervezés egyénileg, párban, csoportban különböző eszközök segítségével és eszközök nélkül.
- Motoros tesztek.
- Biomechanikailag helyes testtartás.
- Testépítés – minden izomcsoport sokoldalú fejlesztése módszeresen az optimális testösszetétel érdekében – betartva a gerinc és ízületvédelem szabályait.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A természetes mozgások alkalmazása sportág-specifikus jelleggel.
- Egyénileg, párban vagy csoportban végzett sportágak technikai és taktikai elemei, magas cselekvési biztonsággal.
- A tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességek és készségek fejlesztése, új mozgásanyag elsajátításával.
- Tapasztalatszerzés a külföldi és hazai történelmi és modern sportjátékok technikai és taktikai készletéről.

- Tánc, néptánc, művészeti előadás, történelmi táncok, társastánc, vetélkedők mozgásos feladatokkal.

Játék

- Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása.
- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Inklúzióra érzékenyítő játékok.
- Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.
- Preventív játékok és tevékenységek a vízben.

Versenyzés

- Sportági versenyhelyzetek gyakorlása.
- Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.
- Csúcsteljesítmény a diákversenyeken vagy egyéb versenyrendszerekben.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- Egészséges mozgásgazdag életmód kialakítása.
- Életvezetés: rendszeres fizikai aktivitás és hatásrendszerének tudatosítása.
- Terhelés alakítása és kontrollja.
- Optimális testtömeg, ideális testsúly és fitességi paraméterek elérése, megtartása
- Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok.

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros képességfejlesztés: terhelés, edzettség, fittség

- A fittség és edzettség kritériumai, élettani és edzéselméleti jellemzői és alkalmazása, önértékelés.
- A terhelés élettani és pszichés értelmezése.
- Edzésterv, edzettség és mérés ismeretei, hatásuk a fejlődésre.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A térbeli, az energia-befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség) és a kapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban és stratégiákban.
- Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoár ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében.
- Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.
- Tánc, művészeti előadás, alternatív mozgásformák képességszintnek megfelelő alkalmazása az önreflexió és az önkifejezés érdekében.
- A testkulturális tanulmányok, a testnevelés és a sport tananyagainak tematikus rendszere.
- Társtanítás, tutorálás mozgásos programokban és gyakorlatokban.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.
- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás Játékstratégiák, adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.
- Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

- Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.
- Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.
- Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.
- Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.
- Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.
- A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- A mozgásműveltség, mozgáskultúra és egészségkultúra elméleti háttere, történetisége és fejlődési lehetőségei.
- Primer prevenció és életvezetés kapcsolatrendszere: szokásrendszer, egészségfejlesztés.
- A rendszeres testmozgás és egészségtudatosság kapcsolatrendszerei: elhízás, korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel, káros szenvedélyek, teljesítménynövelő szerek.
- A rendszeres fizikai aktivitás és sport hatása a szervezetre, a helyes testtartásra.
- Biztonság, baleset-megelőzés és környezettudatosság.
- Érzelem-, feszültség szabályozás és agresszió megelőzése a motoros tevékenységek révén; relaxáció.
- Egyéni felelősség és döntés az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában.