



Máté Anett, alsó tagozatos tanító a baracai Magyar Tannyelvű Alapiskolában, e-mail: nettyke@gmail.com

Vicián Livia, alsó tagozatos tanító a pozsonyi Dunai utcai Magyar Tannyelvű Alapiskola és Gimnáziumban, e-mail: livia.vician@gmail.com

Testnevelés az alsó tagozaton

„A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, amely a mozgást helyettesítene”

Napjainkban egyre többet hallunk és olvasunk a mozgásfejlődés fontosságáról. Pedagógusként és szülőként tisztában kell lennünk ezen területek optimális fejlődésmentével és az esetleges eltérések következményeivel.

Köztudott, hogy a rendszeres mozgás pozitív hatással van a gyermek testi és lelki egészségére. Sajnos korunk gyermekének életmódja egyre inkább mozgásszegényre válik. A televízió, a számítógép és egyéb elektronikus játékok kiszorítják a labdát, a fára mászást, a fogócskázást. Ez ellen tenni kell! Nem szabad hagyni, hogy a gyermek természetes mozgásigénye elveszzen.

A testnevelés fontosságát ezért időben fel kell ismernünk, és az aktív mozgás lehetőségeinek megteremtésére vagy a megfelelő sporttevékenység kiválasztására már gyermekkorban nagy gondot kellene fordítanunk. Ezért úgy gondoljuk, hogy az egészséges életmód alapelveinek elsajátítása, az egészség fejlesztése és a mozgáshoz való pozitív viszony kialakítása már az alapiskola alsó tagozatán mindannyiunk közös érdeke.

A 2008-as iskolai törvény szerint az ISCED Állami művelődési program a legmagasabb célirányos oktatási projekt, amely magába foglalja az abszolvens profilját, valamint az általános és iskolai kerettantervet. Meghatározza továbbá az általános oktatás tartalmát, valamint azokat a fő célokat és kulcskompeten-

ciákat, melyek a gyermek kiegyensúlyozott személyiségének fejlesztéséhez elengedhetetlenül szükségesek. Az alsó tagozatos iskolák oktatási programjának, az ISCED 1-nek ezenkívül fontos feladata az óvodából az iskolai környezetbe való átmenet biztosítása is.

Az oktatási program a kötelező tantárgyakat műveltségi területek szerint csoportosítja. Az „Egészség és mozgás” műveltségi terület fő tantárgya a Testnevelés. A testnevelés és a sport az oktató-nevelő munka szerves részét alkotja. Testi nevelés alatt olyan tevékenységeket értünk, melyek elősegítik a gyermekek szervezetének harmonikus fejlődését, egészségének megtartását, a fizikai fittség megalapozását. A tárgy a gyermekek jó fizikai, szellemi és szociális közérzetének megteremtésére, illetve az optimális teljesítőképesség újrateremtésére irányul. A Testnevelés mint tantárgy nagymértékben hozzájárul az alsó tagozatos gyermekek fizikai és motorikus fejlődéséhez. A mozgásos játékok, versenyek pozitívan hatnak a tanulók egészségi állapotára.

Az iskolai testnevelés a mozgáson és testedzésen keresztül biztosítja a gyermekek nevelését. A testnevelés fogalmát itt tágan kell értelmeznünk. A sportok, szabadtéri tevékenységek, a testedzés és kikapcsolódás változatos formái az egészség szempontjából nagy fontossággal bírnak. A gyermekeknek meg kell ismerniük a test működését, valamint azt, hogy az olyan szokások, mint a rendszeres testedzés és szabad levegőn való tartózkodás hogyan kapcsolódik a testi és szellemi egészséghez.

Az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes oktató-nevelő munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek, valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a gyermekek az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, valamint fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját. Továbbá legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék és a versengés öröme. A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a gyermekek megbecsülik és értékelik társaik teljesítményét, motorikusan képzettek, mozgásuk kulturált, és felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciók értékkeit.

Az ISCED 1 szerint a Testnevelés tantárgy általános céljai a következők:

- az egészséges, aktív életvitelhez szükséges ismeretanyag átadása,
- a mozgáshoz való egész életen át tartó pozitív viszony fejlesztése és megszilárdítása,
- megfelelő motoros készségek és alapvető technikák fejlesztése,
- az egyén fizikai erőnlétének megfelelő szintre hozása,
- az értelmi képességek fejlesztése a mozgás eszközeivel,
- a helyes testtartás folyamatos fejlesztése,
- önállóságra és az egyéni kezdeményezésre való ösztönzés,
- saját és mások képességeinek, lehetőségeinek, korlátainak értékelése,

- sportszerűsége és a felelősség értékelésére való ösztönzés,
- a fizikai tevékenységek biztonságos elvégzésének gyakorlása,
- az önismerés és önkontroll támogatása,
- a kreativitás és a fantázia fejlesztése,
- a biztonság és higiéniai elvek betartására való nevelés.

A testnevelés tantárgy az alábbi tartalmi összetevőkre, tematikus egységekre oszlik:

■ Alapvető lokomóciós és nem lokomóciós mozgáskészségek

- alapvető gimnasztikai, atlétikai és rendgyakorlati formák elsajátítása,
- szaknyelvi ismeretek elsajátítása;

■ Manipulációs, mozgásos és előkészítő sportjátékok

- egyes sporteszközökkel való manipuláció,
- játékszabályok ismerete,
- együttműködési képesség fejlesztése;

■ Kreatív és esztétikai jellegű mozgástevékenységek

- zenés, ritmikus játékok és gyakorlatok elsajátítása,
- alaptánclépések elsajátítása,
- a szó – zene – mozgás kapcsolatának észlelése, összekötése;

■ Pszichomotorikus gyakorlatok és játékok

- a helyes testtartás kialakításához szükséges mozgástevékenységek, ismeretek elsajátítása,
- jóga-, relaxációs-, légzőgyakorlatok elsajátítása

■ Természetben űzhető- és szezonális jellegű mozgástevékenységek

- az úszás, turizmus, korcsolyázás, síelés, kerékpározás alapjainak elsajátítása kornak megfelelő szinten.

A tematikus egységek feladata a gyermekek számára olyan körülmények kialakítása, melyek a mozgástevékenységek hatására az önismeret és alkotóképesség fejlődéséhez vezetnek. A pedagógus olyan feladatok elé állítja a gyermekeket, ahol a mozgás terén keresik, kutatják a lehetséges megoldásokat, új mozgáscselekvéseket tanulnak, megismerkednek a tornaszerekkel, eszközökkel és a velük való manipulációval.

A 2008-as iskolatörvény a testnevelés oktatását a magyar tanítási nyelvű alapiskolákban heti 2 órára csökkentette. Tapasztalatunk alapján a kisiskolás korú gyermekek mozgásigényének kielégítésére ez az óraszám kevésnek bizonyul.

2015 szeptemberében lép érvénybe a korszerűsített Állami művelődési program. A megújított oktatási program az oktatás tartalmán és teljesítményén kívül nyitott lesz a gyermekek különböző tevékenységei és egyéni tanulási lehetőségei felé. A program szerint az alsó tagozatos test- és sportnevelés oktatásában a hangsúly elsősorban a test fizikai, funkcionális és mozgás tökéletesedésére irányul, mely hozzájárul az egészség és fizikai teljesítmény megerősítéséhez és megőrzéséhez. Az új oktatási program az oktatási követelményeket 3 részre osztja:

1. Egészség és egészséges életmód,
2. Fizikai állóképesség és teljesítmény,
3. Sporttevékenységek.

Jobb lesz? Tartalmasabb? Minden oktatási program hangsúlya a kivitelezésén van. Mit teszünk meg azért, hogy egészséges egyéneket neveljünk?

A testnevelésórák alacsony száma miatt a szülőket be kellene vonni a tevékenységekbe. Ne autólavázzák a gyerekeiket az iskolába, óvodába, hanem gyalog jöjjenek velük. A kirándulásokba is szükséges volna bevonni a szülőket, mert egyrészt jól jön a segítség (gyermekfelügyelet), másrészt, ha a szülő jól érzi magát, akkor szabadidejében is szervez kirándulásokat. Így lehetne kialakítani hasznos szabadidős elfoglaltságot, illetve tenni valamit a mozgás-szegény életmód ellen. És persze a tornaterem hiánya sem lehet kifogás az ellen, hogy a gyermek mozogjon, tornázzon.

A testnevelési órák legfontosabb feladata, hogy megszeretessük a gyermekekkel a mozgást. A 45 perc ne gyötördés legyen, hanem a rendszeres mozgás iránti igény kialakítását szolgálja.

A leghatékonyabb mozgásra ösztönző módszer a játék. A fejlődő gyermek életében a játék semmi mással nem pótolható. Elősegíti a gyermek mozgásos fejlődését, csiszolódnak és koordinálódnak a motoros funkciói, és az értelmi, érzelmi és akarati fejlődésben is jelentős szerepet játszik. Egy labda, ugrókötél vagy karika egy kis versengéssel fűszerezve máris mozgásra készlet minden gyermeket. Nem időigényes, nem szükséges hozzájuk nagyobb anyagi kiadás, de célszerű egyes tanítási órákon való alkalmazásuk. És ami a legfontosabb, örömet szerezünk vele tanítványainknak.

Felhasznált irodalom:

- Inovovaný ŠVP pre základné školy, online <http://www.skolskyportal.sk/clanky/inovovany-svp-pre-zakladne-skoly>
- Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základnej školy v Slovenskej republike, ISCED 1 – primárne vzdelávanie.

Szabó Attila

A komáromi Kultsár István

Szakközépiskola testnevelő tanára

A testnevelés-oktatás helyzete Magyarországon

A 2011. évi köznevelési törvény 27. § (11. pontja) elrendeli a mindennapos testnevelést a nappali rendszerű iskolai oktatásban. Ebből a diák legfeljebb heti két órát iskolai szervezett sportkörben való sportolással válthat ki, illetve sportegyesületben igazolt versenyzőként, játékosként (egyesületi tagsággal bíró) megfelelő edzői igazolással alátámasztva szintén kérheti a két óra felmentését. Felmenő rendszerben 2012 szeptemberétől az első, ötödik és kilencedik évfolyamon kezdődött el a bevezetése ennek a törvénynek. A testnevelő társadalom és a szülők is pozitív és szükséges lépésnek tartják a rendelkezés bevezetését.

A mi iskolánk körülbelül 300 fős tanulói létszámmal bír jelenleg. Három testnevelő tanár látja el a feladatokat annak ellenére, hogy testnevelés tagozat, valamint érettségi után edzői képzéssel is foglalkozunk. Tárgyi feltételeink az átlagtól jóval fölöttébb állnak. Tornaterem (10x20méter), konditerem (4x5méter), kültéri aszfalt kézilabda-, illetve kosárlabdapálya, valamint teniszpálya áll a rendelkezésünkre. A közeli füves Lovarda-tér lehetőséget biztosít az atlétikai dobások (gerelyhajítás, diszkoszvetés) gyakorlására. A Monostori Erőd közelsége a terepfutást segíti elő. A téli időszak átvészélése okoz csak átmeneti problémát.

Iskolánkban több délutáni sportkör működik (futball, szertorna, röplabda). A fent említett két órát itt van a tanulóknak lehetőségük eltölteni mozgással.