

HERPAINÉ LAKÓ JUDIT, MÜLLER ANETTA, SZABÓ BÉLA

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

A TÁJFUTÁS OKTATÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI AZ ISKOLÁBAN A
KERETTANTERVEK TÜKRÉBEN

EDUCATION OPPORTUNITIES FOR ORIENTEERING THE
SCHOOL CURRICULUM LIGHTRESUME

Összefoglaló

Tanulmányunk célja, hogy bemutassuk a tájfutás megjelenését a különböző tantervi szabályozókban, és feltérképezzük az iskolai oktatásban (tanóra, iskolai sportkör, erdei iskola, szabadidősport, sportversenyek stb.) történő széles körű alkalmazási lehetőségét.

Kulcsszavak: tájfutás, szabadidősport, iskolai testnevelés, tanterv

Resume

This study aims to present the appearance of a variety of curricular orienteering in control, and to explore the possibility of a wide range of applications in education (classes, schools, sports groups, forest schools, recreational sports, sports competitions, etc.).

Keywords: orienteering, leisure sports, physical education, curriculum

Bevezető gondolatok

A mindennapi életünk fontos része a tájékozódás, hiszen a világban történő eligazodás egyik meghatározó eleme. Ezért nagyon fontosnak tartjuk, hogy a kompetencia fejlesztése minél korábbi életszakaszban kezdődjön el. A mozgásos cselekvésekhez kapcsolódó tájékozódást, illetve az ehhez kapcsolódó egyszerű feladatokat már az alsó tagozatban célszerű tanítani. A térkép megismerése, az alapvető környezeti neveléssel kapcsolatos ismeretanyag elsajátítása után kezdődhet meg a készségszintű tájékozódási ismeretek elmélyítése, mely a tájékozódási futás alapja.

A természetben űzhető sportok értékét adja, hogy kiragadja az embert a civilizációs ártalmakból, és egészséges környezetben teszik lehetővé a testmozgást. A természet erőivel (nap, szél, hőmérséklet stb.) való testedzés hatása kedvező, növeli az ember teherbíró képességét, erősíti az immunrendszerét. Pl.: a természetjárás minden ága, vízi sportok, horgászás, vadászat, lovas- és jeges sportok, terepfutás, tájékozódási futás.

A tájfutás a life-time sportok közé tartozik. Népszerűségét fokozza tehát az a tény is, hogy a célcsoport életkori kategóriát tekintve igen széles, hiszen gyermekkortól kezdve a legidősebb korig űzhető. A természeti sportok jó alkalmat teremtenek arra, hogy a fiatal generáció elsajátítsa ezen sportok technikáját, szabályait, és megismerkedjen a természettel (növényzet, állatvilág, időjárás elemei), ezáltal hozzájárul a gyerekek értelmi, érzelmi neveléséhez is. Különösen értékesek ezek a sportok, mivel az edzések, az edzőtáborok során közös élményeket élnek át, ezáltal érvényesül a sport jellemformáló hatása, az emberi kapcsolatok szorosabbra fűzésének kedvező lehetősége. Látnunk kell azonban azt is, hogy a természeti sportokban nincsenek vesztesek, csak győztesek, hiszen minden órával, amit a természetben tölt az ember, gazdagabb lesz a környezet és a tevékenység nyújtotta élmények színes palettájával.

A mindennapos testnevelés infrastrukturális problémáinak kiküszöbölésére kiváló lehetőséget nyújt a tájékozódási ismeretek és a tájfutás oktatása, hiszen az iskolaudvaron, a szabadtéri sportpályán, az iskolaépületben, a közeli parkban is megtartható a tanóra.

A tájékozódáshoz és a tájfutáshoz kötődő ismeretek nem kizárólag a testnevelésórán jelennek meg, hanem más tantárgyak keretein belül is, pl: földrajz, történelem, biológia, matematika stb. A tantárgyközi koncentrációkat, keressztantervi lehetőségeket is érdemes kiaknázni, sok elméleti ismeret megértésében segíthet a gyakorlatban kipróbált térképhasználat, az iránytű, tájoló alkalmazása. Mindez növeli a tanulói aktivitást, az önálló tanulói munkát. Aktivizálja a nehezen „mozgósítható” tanulókat. Oldja a más tárgytól való elszigeteltséget. Segíti a tudományterületek összekapcsolásával a tanulói megértést. (Bíró 2015)

Kutatásunkkal célunk, hogy bemutassuk a tájfutás megjelenését a különböző tantervi szabályozókban, és feltérképezzük az iskolai oktatásban (tanóra, iskolai sportkör, erdei iskola, szabadidősport, sportversenyek stb.) történő széles körű alkalmazási lehetőségét.

Kérdésfeltevések:

A kutatásunk során az alábbi kérdések fogalmazódtak meg:

- A tantervekben hogyan és milyen módon jelenik meg a tájfutás?
- Milyen lehetőségek vannak a tájfutás és a tájékoztató ismeretek oktatására?
- A tájfutás nemzetközi jó gyakorlataiban hogyan jelenik meg a sportág?
- A tantárgyköziséggel milyen más tárgyak oktatásában van lehetőség a tájfutáshoz, a tájékoztató ismeretekhez kapcsolódni?

Hipotézisek

- Feltételezzük, hogy a tájfutás oktatására (sokoldalúsága miatt) sokkal több lehetőség van a tantervben, mint ami nevesítve megjelenik annak tartalmi elemeiben.
- Feltételezzük, hogy a tájékoztató futás oktatására készített tanmenetek nem kaptak széles körű publicitást az oktatási rendszerben.

Anyag és módszer

Hazai tantervi komparatív elemzésekkel és nemzetközi jó gyakorlatok ismertetésével kívánjuk alátámasztani a sportág meghatározó szerepét a sokoldalú személyiségfejlesztésben és az életviteli kompetenciák fejlesztésében. Cselekvési terv formájában foglaljuk össze, hogy milyen feladatokat, szakmai munkát kell végeznie a szakszövetségnek és a pedagógusoknak az eredményes oktatómunka érdekében.

Eredmények:

Az új típusú tantervek első generációja 1995-ben jelent meg, Nemzeti alaptanterv néven, ennek bővített keretek között történő megújulásai többször is napvilágot láttak (1995-NAT1, 2003-NAT2, 2007-NAT3, 2012-NAT4). Több hazai szakember (Rétsági et al., 2011, 2014; Hamar–Derzsy 2002a; 2002b, Hamar, 2012) vizsgálta a törvényi és tantervi változások összefüggéseit a Testnevelés és sport műveltségterület kontextusában. A műveltségterületre gyakorolt oktatáspolitikai hatás eredményeként került bevezetésre a mindennapos testnevelés. A 2012/2013-as tanévtől az 1., az 5. és a 9. évfolyamon, majd felmenő rendszerben minden évfolyamon kötelezően bevezetésre került a mindennapos testnevelés. A 2015/2016 tanévtől kezdve teljessé vált a mindennapos testnevelés bevezetése.

A Nemzeti alaptantervben megfogalmazott pedagógiai elvek, nevelési célok, fejlesztési feladatok, kulcskompetenciák és műveltségi tartalmak a kerettantervekben kerültek meghatározásra, melyből képzési tartalomhoz és iskolatípushoz kötődően többféle létezik.

A tájfunás megjelenése az 1–4 osztályos kerettantervben

1. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz, az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 1–2. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Orakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGASMŰVELTSÉG</p> <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembevételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; ijátszat, lovaglás, karate, nordic walking, vivás. <u>Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.</u></p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanuláshoz tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.	

A „természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” elnevezésű tantervi tartalomra 30 órnyi keretet szán a tanterv az 1–2. osztályban. A tanterv a szabadban üzhető mozgásformákat helyezi a tartalom fókuszába, ahol a tanulók az állandóan változó időjárás elemeihez alkalmazkodnak, mely edzi a szervezetüket és immunrendszerüket egyaránt, valamint növeli a friss, szabad levegőn való tartózkodás idejét. Az egyéb szabadidős mozgások csoportjába a tájfutás nagyon jól illeszthető, mely iskolaudvaron, a közeli parkban egy egyszerű mátrix, illetve smatroll (oldalnézeti képet ábrázol a természeti vagy épített környezetről) térképrajzzal és pontokkal oktatható.

Az ismeretek és a személyiségfejlesztés területén a közös mozgás mint örömforrás megélése fogalmazódik meg, melynek egyik kiváló eszköze lehet a tájfutás, melyet nemcsak egyénileg, hanem csapat és váltó formájában is meg lehet valósítani a csoportkohézió erősítése céljából.

2. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz, az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 3–4. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Orakeret 30 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció későbbi egészségét fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMŰVELTSEG</p> <p><i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletikkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1–2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok figyelembevételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijátszat, lovaglás, karate, nordic walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjoga gyakorlatok.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i></p> <p>közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,</p>

A „természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” elnevezésű tantervi tartalomra ugyancsak 30 órányi keretet szán a tanterv a 3–4. osztályban is. A tanterv tovább bővíti a szabadban űzhető mozgásformákkal a tartalmat, valamint a meglévő ismeretek gyakorlására, elmélyítésére ad lehetőséget. Ennek érdekében bevezetésre kerülhet a hagyományos tájfutó térkép megismerése, a feladat-végrehajtásban történő használata.

3. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 5–6. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben üzhető sportok	Orakeret 46 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szabadidőben jól használható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése.	
	A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMUVELTSEG</p> <p><u>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás. Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijátszat, lovaglás, karate, nordic walking, vivás. <u>Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek.</u></u></p> <p><i>A helyi tantervben szabályozandó, a lehetséges választás mintáját képző két aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapasók.</p>		<p><i>Természetismeret:</i></p> <p>időjárási ismeretek; az emberi szervezet működése.</p>

<p>Korcsolyázás</p> <p><i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p>	
<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.</p> <p>A választott aktivitáshoz köthető balesetelhárítási ismeretek.</p> <p>A választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék használatának tudatosítása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.

Az „alternatív környezetben üzhető sportok” elnevezésű tantervi tartalomra 46 órányi keretet szán a tanterv az 5–6. osztályban. Választási lehetőséget ad az iskola infrastrukturális és humán erőforrásainak függvényében a különböző alternatívák közül.

A tanterv tartalma korábban dominánsan foglalkozott a térképészeti ismeretek elsajátításával, mely megalapozza a tájfutás sportágspecifikus ismereteit. Most ez konkrétan nem jelenik meg benne, azonban ebben az életkorban érdemes a térképészeti ismereteket gyakorlati feladatokhoz kötni, mely bővíti a tanulók térképpel történő tájékozódási ismereteit. Az egyéni differenciált

foglalkozásokkal, személyre szabott feladatokkal hatékonyabban érhetjük el az ismertek megszilárdítását és a sikerélmény biztosítását. (Bíró 2006, Bíró 2007)

Az ismeretek, személyiségfejlesztés területén kiemelkedő szerepet kap a szabadidő tudatos, hasznos eltöltése, melybe a tájékozódási futás jól illeszkedik.

Az ismeretek és személyiségfejlesztés kapcsán a szabályismeretet nevesíti, mely a sportág alapjait jelenti, és lehetőséget ad majd a versenyzésre, a teljesítményre törekvésre. A környezetvédelemre való nevelést is fontosnak ítéli a tanterv, melyre a tájfutás igazán nevel.

4. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 7–8. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben üzhető sportok	Orakeret 54 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alapttechnikái.</p> <p>A tanult sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben végezhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási formák elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó-, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátításával.</p>	

	A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMUVELTSEG</p> <p><i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszakknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijáztat, lovaglás, karate, nordic walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</i></p> <p><i>Két – a helyi tantervben rögzített – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> a nordic walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).</p> <p>A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erő kifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.</p> <p>Képességfejlesztés</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Az <i>asztalitenisz</i> játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p><i>Nordic walking</i>: sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő- és nyújtógyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p><i>Asztalitenisz</i>: labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben – ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban – ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba – versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játzmák.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasságszintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló és alkalmazkodóképességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal szemben. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával preventív ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p>	
--	--

<p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.</p> <p>Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, nordic walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

Az „alternatív környezetben űzhető sportok” elnevezésű tantervi tartalomra 54 órányi keretet szán a tanterv az 7–8. osztályban. Választási lehetőséget ad az iskola infrastrukturális és humán erőforrásainak függvényében a különböző alternatívák közül, melyből az iskolának legalább négyfélét kell választani és tantárgyi tartalommal megtölteni. Bár a tantervi két mintában nem szerepel, lehetőség van szabadban űzött sportot választani, mely a tájfutásnak további lehetőséget ad a tartalmi elemek megtöltésére.

Fontos szempont, hogy a 7–8. évfolyamban a választott sportág technikai, taktikai és szabályismereteinek mélyítése történjen meg a jobb teljesítmény elérése céljából.

9–12. osztályos kerettanterv

A középiskola 9–12. osztályában az „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” elnevezésű tantervi tartalomra 60 órát szánunk, ahol a helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgás-műveltségének fejlesztése a követelmény. Lehetőség van az 5–8. osztályban felsorolt lehetséges sportok vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok választására, mely így biztosítja a tájfutás kontinuitását a közoktatás rendszerében.

Célként fogalmazódik meg:

- Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.
- Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés
- Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.
- A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás, laza tanári kontrollal.
- A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.
- Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.
- Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túrajellegű terhelések előtt és alatt.

5. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz, az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 9–10. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazásszintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMŰVELTSEG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgasműveltségének fejlesztése.</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
<p>Az 5–8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túrajellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferalóképesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p>	

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.

A 11–12. osztályban az alternatív és szabadidős mozgásrendszerek egységen belül nevesítve van a tájékozódási futás. A rekreációs szemlélet és az iskola belső és külső környezetének megismerése tükröződik vissza a tananyag részben

6. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 11–12. osztályban (http://keret-tanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Orakeret 60 óra
Előzetes tudás	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A rekreációs szemléletet tartalmazó életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportoláshoz ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőttkor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGASMUVELTSEG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>A szabadidő, illetve alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel – játszóterek, szabadidőközpontok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok átadása. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek, a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és balesetmegelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>élettan.</p>
---	---

<p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyén önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolatának kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (<u>tájéfutás, tájoló és térkép használata</u>, sátorverés, vizitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világelit teljesítményének ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.</p>

Külföldi jó gyakorlatok

Olaszországban komoly akadályt jelent, hogy a gyerekek még a saját környezetüket sem ismerik eléggé. Az Olasz Oktatási Minisztérium a tájfutást választotta a gyerekek természethez való visszazoktatásához az iskolai sport és természet programjában. A tájfutás olcsó testedzési forma, emellett a tantárgyköziség szempontjából is hasznos, hiszen jól összekapcsolható sok más tananyaggal is, például a botanikával, a geológiával, a földrajzzal.

A tájfutás Norvégiában a legnépszerűbb sportág, de közkedveltsége a többi sporttal együtt csökkent az utóbbi időben. A tájékozódás oktatása a tananyag szerves része, és segítő a pedagógusok munkáját egy új programot hoztak létre, melynek célja, hogy a gyerekek otthon érezzék magukat az erdőben. A helyi sportegyesületek is segítenek az iskoláknak, és a tanároknak is rendeznek versenyeket, hogy minél eredményesebb legyen az oktatás. A tananyag alapvetően gyakorlati, célja, hogy minél több ember ismerje meg a tájoló és a térkép használatát.

Feladatok és lehetőségek

A Z generáció igényeit figyelembe véve a mindennapi oktatásba érdemes lenne bevonni azokat az IKT (pl. okostelefon – mobil-O, QR-kódos pontfogás –, állandó pálya, GPS vagy egyéb útvonalkövető alkalmazások...) eszközöket, melyek színesebbé teszik az oktatást, és felhívják a digitális nemzedék figyelmét a tájékozódási futás értékeire.

Hasznos lenne minél több olyan ingyen, széles körben elérhető kiadványt

készíteni a tanárok számára, mely a módszertant tartalmazza konkrét óratervezetek, feladatok formájában, természetesen minden segéddokumentummal, elektronikus segédletekkel, e-anyagokkal.

A testnevelő tanári továbbképzések rendszerében meg kell jelennie a tájékozódási futásnak is. Ki kellene használni a szaktanácsadói rendszer adta lehetőségeket, felületeket is e sportág minél szélesebb körű megismertetésére, népszerűsítésére és az oktatásba történő bevonására.

A testnevelésórákon kívül az iskolai, szervezett, tanórán kívüli szabadidős tevékenységekben is megjelenhetne a sportág.

Ezzel összefüggésben a felsőoktatás lehetőségeit is meg kell vizsgálnunk. A sportszakos képzések hallgatói megismerik a sportág alapjait és oktatásának módszertanát, ezt lehetne kiegészíteni az érdeklődők számára további oktatási lehetőségekkel (pl. sportszakmai gyakorlat). Valamint érdemes lenne a nem sportszakos hallgatók kötelező testnevelésébe is bevonni, új és üde színt lehetne a tájfutással történő ismerkedés.

A sportági szakszövetség – a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség – a rendszer szakmai irányítója, összefogója kell, hogy legyen.

Összefoglalás

Kutatásunk során bizonyítást nyert, hogy a tájfutás oktatására sokkal több lehetőség adódik a tantervben, mint ami nevesítve megjelenik annak tartalmi elemeiben. A mindennapos testnevelés infrastrukturális problémáinak kiküszöbölésére kiváló lehetőségeket nyújthat a tájékozódási ismeretek és a tájfutás oktatása, hiszen az iskolaudvaron, a szabadtéri sportpályán, az iskolaépületben, a közeli parkban is megtartható a tanóra.

A megtanult ismeretek az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás támogatása mellett széles körű lehetőségeket biztosítanak. A tájékozódási képességek fejlesztése és minél magasabb szintű hasznosítása, alkalmazásképes megvalósítása a mindennapi életben is fontos kompetenciaterület.

Az informatikai eszközökkel támogatott (pl mobil-o, QR-kódos pontfogás – állandó pálya) sportolás még az inaktívabbak számára is vonzóvá teheti a tájfutást.

A tájékozódáshoz és a tájfutáshoz kötődő ismeretek nem kizárólag a testnevelésórán jelennek meg, hanem más tantárgyak keretein belül is, pl: földrajz, történelem, biológia, matematika stb. A tantárgyközi koncentrációkat, keresztantervi lehetőségeket is érdemes kiaknázni, sok elméleti ismeret megérté-

sében segíthet a gyakorlatban kipróbált térképhasználat, az iránytű, a tájoló alkalmazása, a téri tájékozódás.

A tájfutás természetközelségére építve akár az erdei iskolai programokba (ez kötelező tanulási forma alternatív keretben, alternatív tartalommal), nyári táborokba stb. is bekapcsolható.

A tájékozódási futás oktatására készített tanmenet eddig nem készült, segédanyagok, módszertani segédletek azonban már léteznek (pl: http://nyksze.hu/wp-content/uploads/2014/01/t%C3%A1jOktatofuzet_tanaroknak.pdf, <http://np.netpublicator.com/netpublication/n35166438>), átfogó tanmenet és konkrét óravázlatok, tervezetek az életkori specifikumokkal és a kerettantervi elvárásokkal összevetve még nem jelentek meg. Ennek pótlása lehet az első lépés az iskolai tájékozódási futás szélesebb körű bevezetéséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 1–4. osztály kerettanterve: http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html
- 5–8. osztály kerettanterve: http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html
- 9–12. osztály kerettanterve: http://kerettanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html
- BÍRÓ MELINDA (2006): Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstánítás speciális területén, az úszásoktatásban. Új Pedagógiai Szemle 56:(9) pp. 62–71.
- BÍRÓ MELINDA (2007): A szervezés módjainak és a foglalkoztatás formáinak megválasztása az úszásoktatásban. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport 34: pp. 11–27. (2007)
- BÍRÓ MELINDA (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.) Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 2015. pp. 105–136.
- HAMAR P., DERZSY, B. (2002a). Az elmúlt tíz esztendő tantervi változásainak tapasztalatai. I. rész. Módszertani lapok. Testnevelés 9: 1. 1–7.
- HAMAR, P. (2012). MindenNATos testnevelés. Új Pedagógiai Szemle 62: 11–12. 87–97.
- HAMAR, P., DERZSY, B. (2002b). Az elmúlt tíz esztendő tantervi változásainak tapasztalatai II. rész. Módszertani lapok. Testnevelés 9:2. 1–6.
- <http://youth.orienteering.org/overview/>
- Orienteering World 1999/1
- RÉTSÁGI E., CSÁNYI, T. (2014). Nemzeti Alaptanterv 2012 Testnevelés és sport műveltségi terület – az iskolai testnevelés új kihívásai I. Magyar Sporttudományi Szemle 15. 59: 3. 32–37.

RÉTSÁGI, E., H. EKLER, J., NÁDORI, L., WOTH, P., GÁSPÁR, M., GÁLDI, G.,
SZEGNERNÉ DANCS, H. (2011). Sportelméleti ismeretek. Budapest, Dialóg
Campus.