

TERMÉSZETBEN VÉGEZHETŐ SPORTTEVÉKENYSÉGEK LEHETŐSÉGEI A SZLOVÁKIAI OKTATÁSBAN

Beáta DOBAY¹

ABSTRACT

Our topic is the possibilities of sport activities in nature within the education in Slovakia. We present the Slovak State Education Program, the curriculum of the subject of sport and physical education, highlighting the sport activities that can be performed in nature. Slovakia supports nature school and ski courses for the given age group, thus also contributing to the acquisition of such movements, which they can engage in later as sport activities in their adulthood. These camps also contribute to the proper development of a healthy lifestyle.

KEYWORDS

ISCED, nature, outdoor, sport activities

BEVEZETÉS

A hazai sportturizmus tömegbázisát, mind a mai napig az iskolás korosztály alkotja. Ezt alátámasztja, hogy az iskolai tantervek kötelezően választhatóan írják elő a sporttáborok szervezését. Fontosnak tartottuk, hogy részletesen elemezzük (dokumentumelemzés) az állami oktatási programot, (tanterveket, ISCED), iskolai korcsoportok szerinti eltéréseket, annak egymásra épülését tematikus egységenként kezelve. A természetes környezetben végezhető sporttevékenységek fejlődésének szlovákiai gyökereit Comeniushoz vezetik vissza, aki felismerte, hogy a tanulókkal meg kell ismertetni a természetet. A földrajzi adottságok adta lehetőségeket az ország nagymértékben beleépíti az iskolai testnevelés tanterveibe [1]. Az iskolai testnevelés tantervei lehetőségeket nyújtanak a pedagógusok és a tanulók számára, hogy az iskolai oktatáson belül részt vehessenek különböző sporttanfolyamokon, melyek alkalmával kialakulhat az egészséges életmódhoz való pozitív viszonyuk [2].

Az oktatási intézmények természetben végezhető sporttevékenységei

A Szlovák Iskolaügy, Tudomány, Kutatás és Sport Minisztérium által előírt tantervekben a turisztika-természetjárás, sízés, úszás található meg, ezen felül még a kerékpározás, sífutás és a snowboardozás. Régmúlt hagyományokra tekint vissza az ország az egyes sportok terén, és ezt kihasználták a tantervek kialakításánál is. A sportok közül legfőképpen a túrázás, sízés és az úszás élvez prioritást [3]. Nádori (1986) szerint „a természetjárás a természet szeretetén alapuló testedzés, kikapcsolódás és szórakozás céljából a természetben, erdőben, mezőn végzett mozgás. Hozzásegít az egészség, a munkaképesség és az erőnlét megőrzéséhez. A szabadidő hasznos eltöltésének, a testi és lelki felüdülésnek egyik legfontosabb módja, amellyel együtt jár a természettudományos és kulturális ismeretek elsajátítása is. Természetjárás közben a közösség érdekei sokszor az egyéni érdekek fölé emelkednek, és így rendszeresen nyílik alkalom egymás segítésére és a bajtársiasság, a közösségért végzett munka gyakorlására.” [4]. Az iskolákban a táborok megszervezése és az azokon való részvétel jelentős szerepet tölt be a

¹ Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, dobayb@ujs.sk

tanár-tanuló interakciós kapcsolatában, amely kellő motiváltságot jelent a gyermekek számára a mozgással való kapcsolat kialakításában [5]. A motiváció a gyermekek számára igen fontos tényező, hogy a későbbiekben, a szabadidejükben ezeket a mozgástapasztalatokat aktívan használják [6,7]. A gondolatok további folytatása arra utal, hogy a gyermekkorban átélt pozitív hatások a felnőttkori üdülésekre, az egészséges életmódra bizonyos fokú hatást gyakorolnak. Fontos szempont, hogy a fiatalok megszeressék a sporttevékenységeket és az életük fontos részeivé váljanak, hisz így később, felnőtt korokban nagyon sok betegség megelőzésében segítheti őket. A „turisztika” (magyar szaknyelvben természetjárás) egy fontos eleme a szlovákiai testnevelésnek, egy komplex tevékenység, melynek fő célja az aktív mozgás megszerettetése, az új természeti szépségek, kulturális emlékek megismerése [8]. Hasonló definíciót használnak [9,10,11,12,13], miszerint a turisztikát egy speciális utazásnak nevezik, melynek része az aktív mozgás, és az ismeretszerzés. A természetben való sportolás a rekreáció területén belül az egyik leggyakrabban végzett mozgásos aktivitások közé tartozik kortól, nemtől és szociális helyzettől függetlenül [14]. Ezeket a gondolatokat figyelembe véve alakították ki a sport és testnevelés tantervét a különböző oktatási intézmények számára. Az egyes oktatási intézményekben a korosztályoknak megfelelő tanterv által előírt teljesítményi elvárások találhatók. Az óvodások számára a természetjáráson (turisztikán) belül a hosszabb séták megtétele és a természet megismerése a cél. Az óvodások esetében a monotónia tűrés igen alacsony, ezért a séták során érdekes tevékenységekkel kell színesíteni a gyaloglást. Az alsó tagozatos kisdíjakok számára ez a táv már hosszabbodik (10 km), amelyet kitölthetünk különböző természetvédelmi és környezetvédelmi feladattal. A felső tagozatosok számára már a természetjárás (turisztika) része a térképészeti alapismeretek elsajátítása. A középiskolások az eddigi ismeretek mellett elsősegély nyújtási feladatokkal is megismerkednek. A sízés területén is minden iskolatípus számára megvannak a pontos feladatok, a legkisebbek elkezdik a síléc használatát, és fokozatosan a sízés technikáját sajátítják el az egyes iskolatípusoknál. Az alpesi sízésen kívül a felső tagozatosok és a középiskolások elsajátítják a sífutást is. Megtanulnak felvonózni, különböző akadályokat kikerülni, biztonságosan sízni. Az úszás területén a vízhez szoktatástól a legalább két úszásnem elsajátításáig kell eljutniuk a tanulóknak. A vízbiztonság kialakításán kívül a középiskolások már a vízből mentés ismereteivel is megismerkednek. Kerékpározás során a kezdeti ciklikus mozgás elsajátításától kezdve a szervezett kerékpártúrákon való részvételig kell eljutnia a tanulóknak. Elsajátítják közben a közlekedési szabályokat, ügyességi feladatokat végeznek, miközben megismerik a környezetükben levő kulturális helyszíneket. Ezek a tantervi előírások 2008-ig voltak érvényben [15,16,17] (1. táblázat).

1. táblázat: A minisztérium által előírt tantervi dokumentumok javaslatai az egyes oktatási intézmények számára – Szlovákiában (saját szerkesztés)

<i>Iskola-típusok</i>	<i>Óvoda</i>	<i>Alsótagozat</i>	<i>Felsőtagozat</i>	<i>Középiskola</i>	<i>Egyetem</i>
Turisztika	3km teljesítése	10 km teljesítése	10 km teljesítése, térképészet alapismerete	10-20 km teljesítése, elsősegélynyújtás	10 –20-30 km túrák teljesítése
Sízés	járás, csúszás egyenes terepen, síklás mérsékelt lejtőn	síklás mérsékelt lejtőn, sebesség uralása ívek használatával	egyenes síklás ívek használata, felvonók használata,	rézsútsíklás, lendület a hegy felé, alaplendület, párhuzamos lendületek	sízés, páros léccel való forgatás, meredek terep teljesítése
Úszás	vízhez szoktatás, vízben való játék, merülés,	50 m leúszása, startfejes technikai kivitelezése	100 m úszás, F-gyorsúszás, L-mellúszás, forduló, startfejes	az úszás technikák elsajátítása, vízből mentés ismerete	100 m két-három úszásnem teljesítése, vízből mentés ismerete
Kerékpározás	ciklikus mozgás kialakítása	ügyességi feladatok elsajátítása	20-30 km teljesítése naponta	50-60 km teljesítése naponta	80 – 100 km teljesítése naponta

Szlovákiában 2008 szeptembere óta az iskolai Oktatási és Nevelési Törvény biztosította az iskolák nagyobb szabadságát és autonómiáját. Nagyobb aktivitást, felelősséget hárítva ezzel a pedagógusokra az oktatási- és tanulói kompetencia fejlesztésében, folyamatában. Az Állami Oktatási Program ISCED (The International Standard Classification of Education) szintén támogatja a természetben végezhető sporttevékenységeket és a nem hagyományos újszerű sportlehetőségeket. Az ISCED-en belül műveltségi területeket különítenek el, mint például a „Mozgás és egészség” („Zdravie a pohyb”). Az ISCED 1, ISCED 2 és az ISCED 3-on belül „testnevelés” megnevezés a tantárgy megnevezése megváltozott „sport és testnevelés”-re (telesná a športová výchova) [18]. Az új oktatási program testnevelés részében, melyet egy testnevelőkből álló csoport alkotott [19,20,21,22] egy teljes tematikus részben jelenítik meg a „Természetben végezhető és idényjellegű sporttevékenységek”-et, melyekbe a következő sportok tartoznak: úszás, turisztika, korcsolyázás, sízés, kerékpározás, snowboard, görkorcsolya, roller stb. [23]. A természetben való sportolás a rekreáció területén belül az egyik leggyakrabban végzett mozgásos aktivitások közé tartozik, kortól, nemtől és szociális helyzettől függetlenül [14,10]. Az Állami Oktatási Programon belül megjelenő kulcskompetenciák közül a gyermek sokoldalú fejlődését leginkább a természetben végezhető sporttanfolyamok keretein belül az óvodai tantervben (ISCED 0) a pszichomotoros kompetenciák (a test minden részének tudatos használata, a mozgásigény kielégítése, lokomóció- természetes mozgás, a természetes akadályok leküzdése) foglalkoznak. A tanterv a kompetenciákon kívül tartalmaz három műveltségi területet, melyekből a perceptuális-motoros területen belül találhatjuk meg a sporttevékenységekre irányuló feladatokat, amelyeket a tartalmi és a teljesítményi sztenderdek alapján tudunk végigkísérni [24]. Az alsó tagozaton (ISCED1) a testnevelés dominánsan a mozgás tökéletesedésére irányul. A tematikus egységek közül megemlítjük a számunkra jelentőséggel bíró „tevékenységek a természetben és idényjellegű mozgástevékenységek”-et, amely minden évfolyam számára az összóraszám 10%-

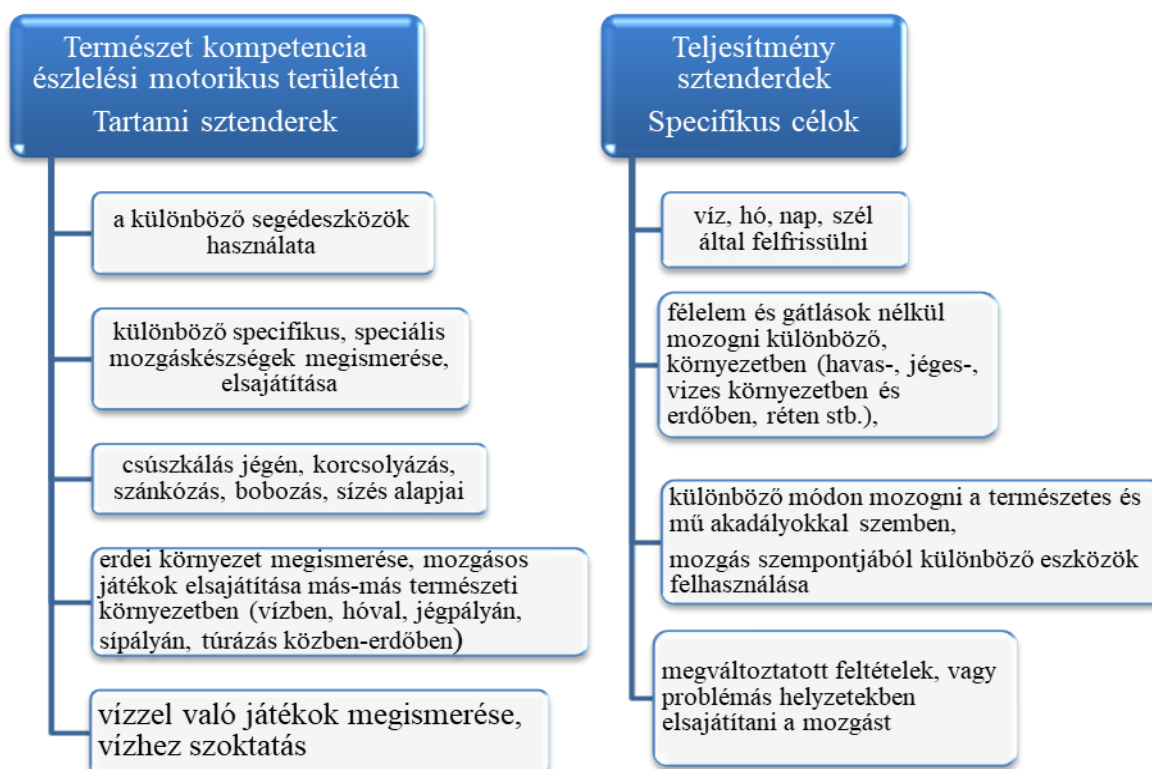
át teszik ki. A tanterv előírja, hogy az életkorukhoz mérten sajátítsák el az alapkészségeket úszásból, turisztikából, korcsolyázásból, síelésből, kerékpározásból stb. hogy ezeket az életben, szabadidejükben és a sportban megfelelően tudják alkalmazni.

A következő ismeretek kell elsajátítani:

- úszás - alapismeretek az úszás jelentőségéről, az alapvető úszókészségről, és a szabadidőben történő úszás alkalmazásának lehetőségeiről
- turisztika és mozgás a nyári természetben - alapismeretek a turisztika jelentőségéről, fajtáiról és módjairól, túrázás és a természetben való tartózkodás - alapvető készségek, kerékpártúra, információk a turisztika alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben
- síelés és mozgás a téli természetben - tevékenységek és játékok szánkókkal, játék a hóval és a hóban, alapismeretek a síelés jelentőségéről, alapvető síelő mozgáskészségek, információk a síelés alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben
- korcsolyázás és jégen való mozgás - csúszkálás és játék a jégen, elemi ismeretek a korcsolyázás jelentőségéről, alapvető korcsolyázó mozgáskészségek, információk a korcsolyázás alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben
- kerékpározás - elemi ismeretek a kerékpározás jelentőségéről, alapvető kerékpározó mozgáskészségek, információk a kerékpározás alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben [25].

Idényjellegű tevékenységek megvalósítása különféle környezetben, különféle változatokban. A szervezési formák között megtaláljuk a természetiskola (az idényjellegű sporttevékenységek aktív kihasználása a természetben különböző évszakokban), gyakorlatok a természetben (minden évfolyamban évente kétszer 4 óra terjedelemben). A korcsolyázás, szánkózás, síelés, kerékpározás olyan tevékenységek, amelyeket azokban az iskolákban lehet megvalósítani, ahol adottak erre a feltételek. További lehetőség ezeket a feltételeket kialakítani természetiskola megvalósításával például téli időszakban a téli sportokra helyezve a hangsúlyt. Az úszás kapcsán az alapfokú úszótanfolyam megvalósítása is nélkülözhetetlennek számít az alsó tagozaton [23]. Az Állami Oktatási Program tartalmazza a felső tagozatosok számára a természetben végezhető különböző sporttevékenységeket. Ennél a korosztálynál a tantárgy megnevezésnél a „testnevelés és sport” meghatározást alkalmazzák. Az alap-kötelező tematikus egységbe beletartozik az úszás. A választható tematikus egységek tartalmazzák a következő sporttevékenységeket: nem hagyományos sportok, korcsolyázás, görkorcsolya, snowboard, fitness, aqua-aerobik, hoki-jégkorong, táncok. Az úszáson belül a tanulónak kell tudniuk leúszni 200 m-t, startfejes indításával egy vagy több úszásnem alkalmazásával. A szezonális sporttevékenységek közül a sízésnél átlagos szintet kell elérnie a különböző sízési technikákban, mint a lesiklásban és a sífutásban. A természetben végezhető tevékenységek esetében a diákoknak el kell sajátítaniuk a biztonságos mozgást a természetben, a táborozás alapvető ismereteit, hogy később ezek az ismeretek alapot nyújthassanak számukra az életben. A szervezési formák között megtaláljuk a síképzés megszervezését (5-7 nap), vagy az úszóképzés megszervezését napi bejárással, vagy egyhetes képzésként (5-7 nap). Az 5.-6. évfolyam részére 4 óra terjedelemben évente kétszer szerveznek testmozgást a természetben, a 7.-9. évfolyam számára mindezt 5 óra terjedelemben [24]. Az Állami Oktatási Program középiskolások számára tartalmazza a természetben végezhető sporttevékenységeket. A természetben való tartózkodást és a környezeti változásokra való alkalmazkodást. A következő sportokból választhatnak: sízés, sífutás, snowboard, nordic walking, kenutás, evezés, úszás, turisztika-természetjárás, görkorcsolya, biatlon, tájfutás, kempingezés, kerékpározás, falmászás, abseiling stb.. A feladat az, hogy a diákok felkészültek legyenek a környezeti

változásokra, természeti környezetben tudjanak különböző sporttevékenységeket végezni. Sajátítsanak el legalább egy nyári, egy téli és egy vízi sporttevékenységet készség szinten. Képesek legyenek az egészségük megőrzése érdekében különböző természetben végezhető sporttevékenységekre. A természetben a diákoknak négy év alatt két sporttanfolyamon kellene részt venniük: úszótanfolyamon és sí- vagy snowboard kurzuson. A szervezési formák közül a tanfolyamforma alkalmazása jelenik meg a középiskolában. Az 1. évfolyam számára a sí- vagy snowboard tanfolyam, a 2. évfolyamban a nyári sporttevékenységek a természetben, mint a tökéletesítő úszótanfolyam, természetjáró tanfolyam. A 3. évfolyam részére pedig az „egészséges életmód védelme” című tanfolyamot szerveznek az iskolák [25] (2. táblázat). A természetben végezhető sporttevékenységek közül a tájékozódási futásnak az alapjait is elsajátíthatják. Kezdve a kijelölt útvonaltól, a térkép alapú tájékozódáson keresztül a mátrixos és a GPS alapú tájékozódást a természeti környezetben. A kerékpározás alkalmazása oktatási intézményeknél különböző, leginkább az év végi kirándulásoknál alkalmazzák az oktatók. Az óvodában csak szülői felügyelettel ajánlott szervezni kerékpártúrát és ajánlott a kerékpárút használata. Természetesen betartva a közlekedés által előírt szabályokat (bukósisak, láthatósági mellény stb.) Számomra nagyon örömteli, hogy számos óvodában egyre gyakrabban szerveznek kerékpáros egynapos kirándulásokat. A nagyobbak körében főleg a felső tagozatosok és középiskolások körében a többnapos kerékpártúrák a jellemzők. Az Állami Oktatási Programon belül megjelenő kulcskompetenciák, melyek biztosítani hivatottak a gyermek sokoldalú fejlődését, leginkább a természetben végezhető sporttanfolyamok keretein belül. Az óvodai tantervben a pszichomotoros kompetenciák (a test minden részének tudatos használata, a mozgásigény kielégítése, lokomóció - természetes mozgások, a természetes akadályok leküzdése) foglalkoznak az ilyen jellegű fejlesztéssel (1. ábra).



1. ábra: Természetben végezhető sporttevékenységek kompetenciái és teljesítményi sztenderdjei (saját szerkesztés) [24].

A természet kompetencia észlelési-motorikus területén belül találhatjuk a tartalmi sztenderdek között a természetben való különböző mozgás készségek megismerése, gyakorlása. A tanterv a kompetenciákon kívül tartalmaz három műveltségi területet, melyből a perceptuális-motoros területen belül találhatjuk meg a sporttevékenységekre irányuló feladatokat, melyeket a tartalmi és a teljesítményi sztenderdek alapján tudjuk végigkísérni [24,28]. Ezen követelmények elsajátítása hozzá segíti a gyermekeket a természetben való mozgástevékenységek élményszerű kivitelezéséhez. Mindegyik programban, a tematikus egységekben megjelenik a természetben végezhető szezonális sporttevékenység [10, 29, 30]. Ez az időrendi beosztásban az óraszámok 10%-át teszik ki [31]. Ez azt jelenti, hogy ha az adott iskolában heti két alkalommal tartanak testnevelés órát, akkor 7 órát szánnak ilyen tevékenységre, ahol az óraszám heti három, ott ez a szám 10 órát jelent az adott iskolai tanévben (3. táblázat).

2. táblázat: A természetben végezhető sporttevékenységekre szánt óramennyiség egy iskolai évben [24, 28].

ISCED tematikus egység	Heti / 2óra Testnevelés esetén	Heti / 3óra Testnevelés esetén
Természetben végezhető szezonális sporttevékenység	7 óra / iskolai év	10 óra / iskolai év

ÖSSZEGZÉS

A mai világ járvány helyzet (COVID19), egyre jobban rávilágít a természetben végezhető sporttevékenységek jelentőségére. Hisz az első feloldások után az emberek mindjárt a természetben végezhető mozgásokat kezdték felfedezni és érezni annak jelentőségét. Ehhez adtunk egy kis ízelítőt, hogy a Szlovák Állami Oktatási Programon belül, hogy is jelennek meg és milyen mértékben ezek a mozgások. Az oktatási intézményeken belül is lehetőséget kapnak a tanulók megismerkedni eme mozgásokkal. Később ez befolyásolja felnőttkori mozgásos tevékenységeiket, a szabadidő helyes eltöltését. Meg kell említeni, hogy 2016-os év óta az iskolai sporttanfolyamok közül, egyszer a természetiskolát, kétszer a sítanfolyamot az állam finanszírozza. A 3§ paragrafus 2 és 3 szakasza a 4§ 597/2003 törvénykönyv alapján jogilag megalapozták az egyes sporttanfolyamok finanszírozását [32]. Ezzel is hozzá járulva a természetben végezhető sporttevékenységekkel való megismerést, elsajátítást. A 2020-évben e támogatásra az ország 6 231 274 Euro-t szánt, ebből a természet iskolákra 57 026 tanuló jogosult. A sítanfolyamra, mely a felső tagozatosokat, középiskolásokat a szakmunkások képzős tanulóit érinti az állam 13 359 600 Euro-t szánt, melyre 89 050 tanuló jogosult [32, 33]. A jól elsajátított természetben végezhető sporttevékenységek számos fajtáinak a megismerése, végül is az egész életünkre kihat. Ezért tartjuk fontosnak, hogy ezzel a témával, sokkal mélyrehatóbban foglalkozzunk.

IRODALOMJEGYZÉK

- [1] DOBAY, B. *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél- Szlovákiában*, 2015. 90 p. ISBN 978-963-12-1663-9
- [2] BENDÍKOVÁ, E. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen: University of Debrecen, 2017. ISBN 978-963-473-219-8
- [3] MELICHER, A., SLEZÁK, J. *Učebné osnovy pre 1. stupeň základných škôl*, Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2000, Bratislava
- [4] NÁDORI, L. ED. *Sport-Lexikon*, Sport Kiadó, Budapest, 1986. ISBN 9632534417 (II. kötet), 969.p.

- [5] PUKÁNSZKY, B. *A testi-fizikai nevelésre, illetve az egészségnevelésre vonatkozó ismeretek megjelenése és kanonizálódása a 19. század első évtizedeinek Magyar neveléstani kézikönyveiben.* In NÉMETH, A., PUKÁNSZKY, B. (2017): *Gyermekek, tanárok, iskolák – egykoron és ma. Tanulmányok a 90 éves Mészáros István tiszteletére.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2017, BN 978-963-284-855-6, p. 126-137.
- [6] MÜLLER, A., SZÉLES-KOVÁCS, GY., SERES, J., BOCZ, Á., HAJDÚ, P., SÜTŐ, L., SZALAY, G., SZABÓ, B., JUHÁSZ, I. *A sporttáborok szerepe az Eszterházy Károly Főiskolán, Acta Academiare Pedagogicae Agriensis, Section Sport, XXXIV. Kötet, Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén, Eger, 2007, ISSN 1788-1579, 105-117.p.*
- [7] FYODOROV, A. I, ERLIKH, V. E, KHAFIZOVA, A., BENDÍKOVÁ, E. Young students' health attitudes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2019. 2512-2517. p.doi:10.7752/jpes.2019.04381
- [8] LUDVÍK, M. et al. *Malá encyklopédia turistiky*, 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. Šport-Bratislava 77-012-86, 345.p.
- [9] JUNGER, J., HUSOVSKÁ, L., PAUČÍR, L., ZUSKOVÁ, K. *Turistika a športy v prírode*, Prešov: FHAPV PU, 2002. ISBN 80-8068-097-3, 14-222.p.
- [10] BENDÍKOVÁ, E. *Nový trend učenia v školskej telesnej výchove = The new learning in school physical training / In Hry 2008: výzkum a aplikace / Editor Luboš Charvát - Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2008, ISBN 978-80-7043-671-4, 40-44. p.*
- [11] ŽIŠKAY, J. – ŠIMONEK, J. – ŠVAJDA, Š. – ZÁHOREC, J. (1999): *Orientačný energetický výdaj pri formách pešej turistiky, Miesto a význam turistiky a športov v prírode pri rozvoji telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti mládeže a dospelých, Fakulta telesnej výchovy a športu UK, Bratislava 1999, ISBN 80-88901-32-4, 137. p.*
- [12] KOSTENCKA, A. *Wpływ aktywności fizycznej i innych zachowań zdrowotnych na masę ciała studentów.* *Studia o wychowaniu fizycznym i sporcie. Rocznik Naukowy AWFis Gdańsk.* Tom XVII., 2007. 107-122. p.
- [13] NAPIERAŁA, M. – MUSZKIETA, R. – ŻUKOW, W. – SIKORSKA, A. *Wstęp do rekreacji i turystyki.* *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki, WSG, Bydgoszcz 2009. 104.p.*
- [14] PACH, M. *Športy v prírode ako nástroj výchovy a vzdelávania, Telesná výchova & šport, Ročník XIX, N'2/2009. ISSN 1335-2245, 40. p.*
- [15] MELICHER A., SLEZÁK J. *Učebné osnovy pre Gymnázia a Stredné odborné školy,* Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2000. Bratislava.
- [16] *ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: Telesná a športová výchova, Príloha ISCED 2. 1. upravená verzia,* Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ, www.minedu.sk[online], [letöltés dátuma, 16. 08. 2020, leltöltés időpontja 14: 39],
- [17] *ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: Telesná a športová výchova, Príloha ISCED 3. 1. upravená verzia,* Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ., www.minedu.sk[online], [letöltés dátuma, 16. 08. 2020, leltöltés időpontja 15: 32],
- [18] ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. – GÓRNY, M. *Hodnotiacia činnosť v telesnej a športovej výchove,* Bratislava, 2010. END spol, s.r.o, Topoľčianky, ISBN 978-80-89324-02-6, 21-39.p.
- [19] ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. *Kurikulum telesnej a športovej výchovy pre vyšší sekundárny stupeň vzdelávania, Telesná výchova a šport, 2008. č.2, ISSN 1335-2245, 4-7.p.*
- [20] KRŠJAKOVÁ, S. *Nové kurikulum telesnej výchovy v peimárnom stupni vzdelávania, Telesná výchoa a šport, 2008. č. 2, ISSN 1335-2245. 2-4.p.*

- [21] MIKUŠ, M., BEBČÁKOVÁ, V., MODRÁK, M. *Aktuálne problémy realizácie nových učebných osnov v praxi*. In: Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb, zborník, Prešov, 2008. 41 – 46.p.
- [22] ŠIMONEK, J. *Koncepcia nových učebných osnov telesnej výchovy jako súčasť kurikulárnej transformácie slovenského školství*. In: Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb zborník, Prešov, 2008. 26 – 36. p.
- [23] MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, L., ČECHOVSKÁ, Y., KALEŽÍK, L., LABUDOVA, J., ONAČILOVÁ, D., Didaktika plávania, Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra plávania a plaveckých športov, 2005. Bratislava, ISBN 80 – 969268 -3 – 7, 68. 116-119p.
- [24] ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: *Telesná a športová výchova, Príloha ISCED 1. 1. upravená verzia.*, Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ, www.minedu.sk [online], [letöltés dátuma, 16. 12. 2019, letöltés időpontja 16: 29]
- [25] KALINKOVÁ, M., KRŠIAKOVÁ, S., NOVOTNÁ, N. *Štátny vzdelávací program, telesná výchova – príloha ISCED 1*. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2009. 17 p.
- [26] BEBČÁKOVÁ, V. - MIKUŠ, M. - ŠIMONEK, J. *Telesná a športová výchova (vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb), Príloha ISCED 2*, Štátny vzdelávací program, Bratislava, 2009. 15-18.p.
- [27] ŠIMONEK, J. *Metodika telesnej výchovy (učebnica pre stredné odborné školy)*. 2. vyd. Bratislava: SPN, 2009. ISBN 80-10-00380-8, 285. p.
- [28] ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: *Telesná a športová výchova, ŠVP – štátny pedagogický ústav* https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf, [online], [letöltés dátuma, 14. 08. 2020, letöltés időpontja 16: 29]
- [29] BENDÍKOVÁ, E. - JANČOKOVÁ, L. *Inovácia školskej telesnej výchovy*, In. *Studia Kinantropologica*, JU: České Budejovice, 2008. vol.9, 83-88.p
- [30] BENDÍKOVÁ, E. *Overovanie vedomostí z učiva "Ochrana človeka a prírody" v ZŠ na Slovensku*. In *Šport a rekreácia 2012*. zborník vedeckých prác. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2012. - ISBN 978-80-558-0148-3. s. 3-11.
- [31] MELICHER, A. - STEFÁN, I. - DOBAY, B. *Teória a metodika školskej telesnej výchovy - A iskolai testnevelés elmélete és módszertana*, Kiadó: Univerzita J. Selyeho–Selye János Egyetem, Komárno, 2010. ISBN 978-80-8122-009-8, o.169-233.
- [32] *Príspevok na školu v prírode (ŠVP)* <https://www.minedu.sk/prispevok-na-skolu-v-prirode-svp/> [online], [letöltés dátuma, 18. 08. 2020, letöltés időpontja 16: 29]
- [33] SZŐKÖL, I. (2020). *Hatékony pedagógiai kommunikáció*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2020, 104. p., ISBN 978-80-565-1450-4.
- [34] SZŐKÖL, I. (2018). *Continuous Improvement of the Teaching Process in Primary Education*. In. *Journal of Language and Cultural Education*, 2018, 6(1), 2018, s.53-64. ISSN 1339-4584, DOI:10.2478/jolace-2018-0004
- [35] *Príspevok na lyžiarsky kurz (LK)* <https://www.minedu.sk/prispevok-na-lyziarsky-kurz-lk/> [online], [letöltés dátuma, 18. 08. 2020, letöltés időpontja 17: 29]