



SZAKKÖRÖK IGÉNYBEVÉTELÉNEK LEHETŐSÉGE, MINDENNAPOS TESTEDZÉS LEHETŐSÉGE

Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás program célja a gyermekek egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítése a testmozgás eszközeivel, hiszen tapasztaljuk, hogy a modern kor és az azzal együtt járó technológiák, az embert olyan életmódba kényszeríthetik, amely a mozgásszegény életmódhoz, a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, áttélesen előidézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását is. Az iskolai testnevelés és a sport keretei között az egészségnevelés, a szociális kompetenciák, a csapatmunka, valamint a társakkal történő kreatív együttműködés egyaránt fejleszhető.

Az iskolánk minden tanulója számára a lehetőséget biztosít a mindennapos testedzés megvalósításához.

A kötelező tanórai foglalkozások keretén belül minden évfolyam, minden osztály heti két és fél testnevelési órán vesz részt.

A könnyített és gyógytestnevelésre utalt tanulók heti egy órában – kötelező jelleggel – tornatermi gyógytestnevelésben részesülnek.

A délutáni nem kötelező tanórai foglalkozások keretein belül – heti öt órában – „tömegsport” testnevelési órák biztosítják a lehetőséget a sportoláshoz, amelyeken a különböző sportágak házi bajnokságait rendezzük és a sportágak gyakorlási lehetőségét biztosítjuk.

A sportszertárban kialakított kondicionáló teremben az erősítő testedzés lehetőségei biztosítottak a diákjaink számára.

Az iskolai sportudvarban kialakított három salakos teniszpálya lehetőséget biztosít szinte egész évben a tenisz sportág egyéni üzésére, valamint a kézilabdapálya alkalmas kézilabda, kosárlabda és streetball üzésére. Téli időszakban, a tornateremben a sportág alapjainak elsajátítására van lehetőség „tömegsport” órák keretében tartott oktatásokon.

Diáksportkör keretén belül – heti négy óra – a kosárlabda, tollaslabda, tenisz és kézilabda sportág edzésein vehetnek részt tanulóink. A legjobbak MDSZ által rendezett Diákolimpiákon indulhatnak.

Testnevelés órán kívüli sporttevékenység		
Tevékenység	Heti óraszám	Sportágak
Tömegsport	9	tenisz, kosárlabda, röplabda, kézilabda, foci, judo, futás, tollaslabda, aerobik, kerékpározás, darts, konditerem, taekwondo
Diáksportkör	5	tenisz, kosárlabda, röplabda, kézilabda, foci, judo, futás, tollaslabda, aerobik, kerékpározás, darts, konditerem, taekwondo
Gyógytestnevelés	1/15 fős csoportonként	gyógytestnevelés