



TÁMOP 3.1.4. – 09./ 09./1.

Klapka György Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény
2117 Isaszeg. Kossuth Lajos út 85.

Intézményvezető: Balog Istvánné

A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgást és az iskolai sportfoglalkozásokat támogató fejlesztések

„Meg kell érteni az egyént és
megismerni az emberi természetet.
És nincs jobb eszköz az emberi
természet megismeréséhez a sportnál...”
/Alexander Fleming/

Készítették: Borók Károlyné
Csipkésné Kővágó Szilvia
Farkasné Podmaniczky Ágnes
Sindely Julianna

Tartalomjegyzék

I. Bevezető gondolatok.....	3
II. Helyzetelemzés	3
II.1. Személyi- és tárgyi feltételek.....	3
II.2. Eddigi eredményeink.....	4
III. Az egészségnevelés	5
IV. Intézményi program, fejlesztések.....	7
IV.1. Alsó tagozat	7
IV.2. Felső tagozat	8
V. Tervek.....	10
VI. Összegzés.....	15

I. Bevezető gondolatok

Nagyon sok tényező játszhat közre abban, hogy kitermeltük a modern kor „betegségét” a mozgásszegény életvitelt, háttérbe szorítottuk a fizikai aktivitást, amely az egészség szempontjából kedvezőtlen hatást gyakorol a szervezetre. Régebben a családoknak is több ideje volt egymásra, közös túrákra, kirándulásokra, szociálisan kisebb volt a különbség család és család között, értéknek számított a tudás, az egészség.

Az utóbbi évtizedekben fontos feladattá vált a számítógéphez, videóhoz láncolt gyerekek szakszerű megmozgatása, mivel a mozgásszervi elváltozások nagymértékben elterjedtek. Ezek megelőzésében szeretnénk segíteni az iskolánkban tanuló gyermekeknek és családjaiknak programjainkkal.

II. Helyzetelemzés

II.1. Személyi- és tárgyi feltételek

Tanulói létszám: 476 fő. 223 alsós, 253 felsős.

Tanulócsoportok: alsó tagozat: 9, felső tagozat: 11.

Nevelőtestület létszáma: 37 fő

- tanító: 18

- tanár: 19

Jelenleg a tanítás két épületben folyik. A főépületben (Kossuth L. u. 85.) az 1963/64-es tanévben kezdődött a munka, 1978-ban bővítették 4 tanteremmel. Az épülethez 1 tornaterem, 1 játszóudvar, 1 kézilabda pálya (salakos), távolugró gödör, súlylökő kör tartozik.

A tanulói létszám és városunk területi bővülése szükségessé tett, hogy új épület létesüljön, ahová alsó tagozatos tanulóink járnak. Az épületet (Tóth Á. u. 1.) 1985-ben adták át. Sajnos tornaterem nélkül épült meg az iskola, évekig a folyosón, illetve az udvaron tartottuk az órákat, majd a kazánházat alakították át tornaszobává, ahol jelenleg is folyik a tanítás. Az épülethez hatalmas udvar és bitumenes kézilabda pálya tartozik. Az eredeti tervek

tartalmazták még az atlétika oktatásához szükséges pályákat is (távolugró gödör, többsávos futópálya), de ez a mai napig anyagi okok miatt még nem készült el.

Az alsós épületben 8 osztályt tudunk elhelyezni, ezért 1 osztály a főépületben tanul.

Az 1985/86-os tanévtől évfolyamonként 1 osztály („a”) emelt szintű ének-zene oktatásban részesül.

II.2. Eddigi eredményeink

Iskolánkban a rendelkezésre álló órakeretből a vezetőség mindig biztosította évfolyamonként a 3 délelőtti testnevelés órát. Délutánonként a gyerekek tömegsport foglalkozásokon, valamint az iskolai sportkörön belül működő sportcsoportok edzésein vehettek részt.

Iskolánkat képviseltük a más településeken rendezett futóversenyeken (Budapest, Veresegyház, Gödöllő). A diákolimpiai versenyek közül labdarúgásban, atlétikában, futóversenyeken, floorball-ban mérettettük meg magunkat.

Túrázó csoportunk, hazánk gyönyörű tájaival ismerkedett meg.

Úgy tűnik, nem „tömegek” megmozgatására, hanem a tehetséges tanulókra, a kiváló teljesítmény elérésére törekedtünk. Mostani programunkkal szeretnénk a kevésbé tehetséges tanulóknak is lehetőséget nyújtani a jókedvű, egészségmegőrző, rendszeres mozgásra.

Mozgási lehetőség	fő	%
Atlétika	98	20
Tömegsport	153	32
Labdarúgás	36	7
Floorball	20	4
Túrázás	135	28
Gyógytestnevelés	25	5

1. sz. táblázat

A 2009/2010-es iskolán belüli mozgási lehetőségek, résztvevők száma százalékos megoszlás

III. Az egészségnevelés

Az iskola célja, hogy kialakítsa, illetve folyamatosan erősítse saját szellemi, fizikai állapotáért felelősséget vállaló, tudatos életvitelre berendezkedő tanulói magatartást.

Pedagógiai programunk a következő feladatokat tűzi ki az egészségnevelés terén:

- Olyan tudatosan létrehozott, készségfejlesztő lehetőség megteremtése, amellyel az egyén viselkedése az előre meghatározott cél irányába elmozdítható.
- Az egészség megvédésére, megőrzésére, visszaszerzésére vonatkozó, közérthető, de tudományos ismeretek átadása.
- Megtanítani, hogy alapvető értékünk az egészség.

A program idevonatkozó elemei:

- Környezetünkkel kapcsolatos ismeretek
- Egészséges táplálkozás
- Egészségtudatos táplálkozási szokások
- Rendszeres testmozgás
- Lelki egészség, harmonikus életvitel
- Függőségekre vezető szokások elkerülése

A mindennapos testedzés formáit a következőképpen határoztuk meg:

Az iskola a tanulók számára mindennapi testedzést, a helyi tanterv óratervében meghatározott kötelező tanórai testnevelésórákon, valamint a szabadon választható délutáni sportfoglalkozásokon, illetve napköziben biztosítja.

A mindennapi testedzés formái:

- Órarend szerinti heti 2 illetve 3 testnevelés óra a felső tagozaton
- Órarend szerinti heti 3 testnevelés óra az alsó tagozaton
- Tömegsport foglalkozások, atlétika órák, melyek tevékenységbe a tanulók akár 1-1 alkalomra is bekapcsolódhatnak
- Gyógytestnevelés
- Szakkörök – minden évben tanulói igény és a tanári kínálat alapján szerveződnek

A Városi Sportkör rendszeres edzést és versenyzési lehetőséget biztosít a labdarúgást szerető tanulóinknak, 2 x 1,5 órában.

A helyi művelődési otthonban, a Csata Táncegyüttesben korosztályuknak megfelelő csoportokban táncolhatnak, heti rendszerességgel, majd lehetőségük van fellépni különböző rendezvényeken, itthon és külföldön.

A környező településekre is járnak a gyerekek különféle testmozgás céljából (karate, taekwon-do, vívás, lovaglás, akrobatikus rock and roll, íjászat, ritmikus sportgimnasztika, hipp-hopp, tenisz, úszás, kondi-torna).

Foglalkozások	létszám
Tömegsport	103
- asztalitenisz	34
- labdarúgás	32
Atlétika	106
Gyógytestnevelés	31
Társastánc	78
Kosárlabda	15
Floorball	24
Röplabda	15
Túrázás	154

Foglalkozások	létszám
Karate	20
Íjászat	3
Labdarúgás	27
Néptánc	26
Lovaglás	15
Úszás	10
Ritmikus sportgimnasztika	9
Taekwon-do	8
Akrobatikus rock and roll	3
Vívás	1
Tenisz	1
Hipp-hopp	2
Kondi-torna	5

2. sz. táblázat

Iskolán belüli mozgási lehetőségek és száma a 2010/2011-es tanévben

Iskolán kívüli mozgási lehetőségek, résztvevők résztvevők száma a 2010/2011-es tanévben

IV. Intézményi program, fejlesztések

1. Alsó tagozat

Célok:

- a természetes mozgásformákat felhasználva hozzászoktatni a gyerekeket a rendszeres testmozgáshoz.
- szellemi – fizikai egyensúly megvalósítása (tanulás – pihenés – táplálkozás - mozgás)
- a testnevelés tantárgyba beépített tartásjavító tornával a gerincbetegségek megelőzése és tartáskorrekció
- általános kondicionálás
- különböző szabadidős tevékenység biztosítása, melyet a tanulók rendszeresen, szívesen és örömmel végeznek.

Az alsó tagozaton tanítók gondot fordítanak arra, hogy a tanulók esetleges lemaradását a mozgáskészségekben a megfelelő játékos formában szintre hozzák. Az iskolavezetés fokozatosan biztosítja tanítóink számára a tartásjavító torna személyes megismerését.

A testnevelés szakos tanárok sok segítséget nyújtanak az általános tanítói képesítéssel rendelkező tanítóknak (hospitálások, módszertani segédanyagok, egymásra épülő testnevelés tanmenetek, sportszervezési tapasztalatok, bemutató órák).

Azt tervezzük, hogy, ha az időjárási viszonyok megfelelnek - a harmadik, tíz perces szünetben- gimnasztikai gyakorlatokkal frissítjük fel a tanulókat az udvaron. A gyakorlatok levezetésében a tanítók vesznek részt.

Iskolánkban az alsó tagozaton sok tanuló napközis, négy osztály pedig iskolaotthonos rendszerben tanul. Ezért a délutáni szabadidős tevékenységbe, az érintett tanítók és napközis nevelők, tudatosan irányított rendszeres sportfoglalkoztatást terveznek be, napi 30 percben. Mozgásanyaga: körjátékok, sportjátékok, népi gyermekjátékok, labdás ügyességfejlesztés, alkalmankénti séta.

Az atlétika órán felkészítjük a gyerekeket a helyi, és a körzeti versenyekre, melyek lehetőséget biztosítanak minden tanulónak a sikeres sportolóvá váláshoz.

Idényprogramok:

- ⇒ iskolai futóversenyek
- ⇒ sor- és váltóversenyek
- ⇒ őszi- tavaszi atlétika versenyek alkalmazkodva a tanmenetben leírt tevékenységekhez, tervekhez
- ⇒ évfolyamonkénti partizánverseny vándorkupával
- ⇒ farsangi sport show
- ⇒ Klapka Nap- iskolánk névadójának tiszteletére rendezett sportnap
- ⇒ Mikulás túra
- ⇒ téli sportok, versenyek (szánhúzás, hóvárépítő- verseny, hógolyó csata)
- ⇒ családi nap, mely sportprogrammal és különböző sportágak bemutatkozásával (íjászat, vadászat, sporthorgászat...) is kiegészül
- ⇒ kerékpáros verseny közlekedési szabályok megismertetésével, betartásának szükségességével

A gyógytestnevelés órákon célunk a mozgásformák helyes alkalmazásával megakadályozni az egészségi állapot további romlását, segíteni az egészség helyreállítását. Az iskolaorvos és a védőnő segítségével mérjük fel a tanulókat, problémák esetén a korrekciós foglalkozásokat gyógytestnevelő irányítja.

2. Felső tagozat

A serdülő kor a testedzés megalapozásának, tovább erősítésének ideje. Ekkor jellemző megnyilvánulása a versengés, versenyzés. A légző és keringési rendszer erőteljes fejlesztése különösen fontos, az állóképesség és az általános izomerősítés lép előtérbe.

A felső tagozaton a második tizenöt perces szünetben tervezzük a frissítő tornát, melyet testnevelők irányítanak, gimnasztika vagy aerobic mozgásanyaggal. A testnevelés órák anyagába beépített tartásjavító tornával törekszünk a gerincbetegségek megelőzésére, a meglévők korrekcióját gyógytestnevelés órákon végezzük.

Sportcsoportjaink sportági tematika, edzésterv szerint dolgoznak. Az órákon tehetséggondozás, fejlesztés folyik. Mindenkori célunk az, hogy jó eredménnyel vegyünk részt a diákolimpiai versenyeken.

Az iskolai programok összeállításánál figyelembe vesszük, hogy minél több gyerek jó hangulatban, kedvvel és aktívan vegyen részt a sporttevékenységekben, ne csak versenyt rendezzünk. A tömegsport versenyeken „nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos” elvet valósítjuk meg. A fizikai-szellemi egyensúly érdekében meghirdetjük a „Jó tanuló – jó sportoló” versenyt.

Lehetőségek a mozgásra:

◆ Túrázás

- A testedzés egyik legegészségesebb formája
- A család együtt is jöhet a programra
- Megismerhetjük hazánk természeti kincseit.

Mikulás túra, Isaszeg-Gödöllő túra, Mátra túra, Szoborhegy körtúra

◆ Séta – gyaloglás

Egyre több tanuló érkezik kocsival az iskolába. Ennek megszüntetésére bevezetjük a "Gyalog az iskolába" mozgalmat, meghirdetjük a „Legsportosabb osztály” versenyt (vándorserleg).

◆ Futás

A futás minden sport alapja, a munkabírás növelésének egyik legalkalmasabb eszköze.

Emlékfutás október 6. és október 23., városi váltófutás április 6-án, Mikulás futás.

◆ Tömegsport

Különböző osztályversenyeket rendezünk: partizán, Mikulás teremlabdarúgó kupa, zsinórlabda, kosárlabda, asztalitenisz, sor- és váltóversenyek.

Rendszeresen részt veszünk a Budapesti Nagy Sportágválasztó sportnapján (évi 2 alkalom). Lehetőség van arra, hogy a gyerekek több sportággal megismerkedhessenek, és ki is tudják próbálni azokat, így felelősséggel tudnak választani magunknak megfelelő mozgási lehetőséget.

V. Tervek

Távlati tervek:

- Úszásoktatás megszervezése: lehetőség szerint városunkban, (ha megépül az uszoda a helyi szakközépiskolában. Az épület félkész állapotban van. Sajnos nincs meg a befejezéséhez szükséges anyagi háttér.) esetleg a környező települések uszodaiban (Kistarcsa, Gödöllő, Budapest)
- Kossuth úti tornaterem felújítása, korszerűsítése – a fenntartóval folyamatosan kapcsolatot tartunk fenn, illetve közösen a pályázatfigyelőn keressük a lehetőségeket
- uniós elvárásoknak megfelelő tornacsarnok kialakítása a Tóth Árpád úti épületnél (A tervek már elkészültek. Az iskola alapépületével összekötve jönne létre egy tornacsarnok, mely a város lakói részére is helyet biztosítana a sportolásra. Szintén a megfelelő pályázatokat várjuk, keressük, illetve az iskola igyekszik alaptőkét felhalmozni az alapítványa segítségével az építkezéshez.)
- Az iskola udvarának kialakítása a balesetmentes mozgás biztosításához mindkét épületben (fenntartóval együttműködve, illetve az alapítványunk segítségével ez folyamatosan ütemezve halad)
- Uniós elvárásoknak megfelelő játszótér kialakítása, mely jelenleg is folyamatban van
- Tóth Árpád úti atlétika pálya korszerűsítése, felújítása a meglévő tervek alapján (terveink szerint helyi vállalkozók illetve a fenntartó segítségével, rövidesen ez is megvalósul)

Időszaki tervek (3 hónapos):

Az aktuális évben a testnevelők, a tömegsportot vezető tanítók állítják össze, mely tartalmazza a célokat, feladatokat, fejlesztéseket.

A tanulók aktivitásának erősítése, motiválása.

A szülők bevonása a programok szervezésébe, lebonyolításába.

Heti tervek:

Testnevelés tanmenetekben, napközis tanmenetekben, sportcsoportok tanmenetében részletezve.

Programtervek

1. Délutános (napközis, iskolaotthonos) foglalkozások programja

- Egyszerű mozgások, járás zenére (lábujjhegyen, sarkon, guggolásban, egyedül, párban, különböző kézfogással)
- Egyszerű fogójátékok (Érintős, Elkap a kígyó, Cicázás)
- Népi gyermekjátékok – a tanultak ismétlése, újak megismerése, eljátszása (Hej, vára..., Elvesztettem zsebkendőmet, Hatan vannak, Kinn a bárány, Gyertek haza, ludaim! Koszorú, Körben áll egy kislányka)
- Agressziót levezető játékok (Adj király katonát!, Földrengés, Lapockafogó)
- Értékelést fejlesztő játékok (Csön-csön gyűrű, Megy a gyűrű..., Erre csörög, Megismerem a hangodat)
- Páros játékok – csoportos (Vöröspecsenye, Kakasviadal, Tenyérütközés, Sánta róka, Fusson a hármas)
- Ügyességi játékok – figyelemfejlesztő (Mókusok, ki a házból, Kötéltánc, Utolsó pár előre fuss!, Vonatozás, Repül a..., Hézagos kígyó, Csináld az ellenkezőjét, Mozgásművészek)
- Labdajátékok (Labdacica, Körbe labda, Menekülő labda, Zsinórlabda, Adogató váltó, Seprűs-foci, Fállás labda, Falra verősdí)
- Vonulást, alakzat kialakítását igénylő játékok (Tekeredik a kígyó, Bújj, bújj zöld ág, Ég a gyertya)
- Labdás ügyességfejlesztés (gurítások, pattogatások, vezetés kézzel-lábbal, dobások párban)
- Jó játék az ugrókötel! (egyenként, párban, csoportban)
- Hulahoppkarikázás
- Sor- és váltóversenyek az adott osztály ismeretanyagának felhasználásával.

2. Tartásjavító torna tematikája

Heti 3 testnevelésóra esetében

Első hét

1. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
2. A nyak és vállizmok gyengülésre hajlamos részeinek erősítése, zsgorodásra hajlamos részeinek nyújtása.
2. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
3. A mély hátizmok és a csípő feszítő izmainak együttes erősítése
3. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
4. A hasizmok egyes részeinek erősítése

Második hét

1. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
5. Az alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése (a négyfejű combizmot kiemelve)
2. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
6. Az ágyéki és a háti gerinc előrehajlásának fokozása, a mély hátizmok nyújtásával
3. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
7. A gerinc hátrahajlásának fokozása (a has és a csípőhajlító izmok nyújtása)

Harmadik hét

1. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
8. Az alsóháti- és ágyéki gerinc csavarodásának fokozása (a mellizmok nyújtása, a combközeli izmok és a combpólya-feszítő izom nyújtása, a ferde hasizmok nyújtása és erősítése)
2. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
9. A comb és a lábszár hátsó izomzatának nyújtása
3. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
10. A csípőízület mozgékonyságának fokozása és hajlítóizmainak nyújtása

Negyedik hét

1. óra 1. A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben
11. A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása rávezető gyakorlatokon keresztül

3. Túraútvonalak

Évszakonként minimum 1 túra

- ősz: Mátra (a kiinduló és a célállomás változó)
- tél: Mikulás keresése a Szoborhegyen (mindig más forgatókönyv alapján)
- tavasz: - Emléktúra - Isaszeg (a szabadságharc emlékhelyeit érintve)
 - Pécel-Isaszeg túra
 - Gödöllő Arborétum
 - Gödöllő repülőtér

SPORTVERSENYEK

Versenyek, programok típusa	megvalósítás helye	érintett korosztály	kiinduló érték	tanulói részvétel
Futások				
emlékfutás – október 6.	városi sportpálya	minden évfolyam	100%	100%
emlékfutás - október 23.	iskola	minden évfolyam	0%	100%
futás a Mikulással	városban	felső tagozat	0%	50%
Városi váltófutás (iskolák közti verseny)	városi történelmi emlékhelyek érintésével	évfolyamonként	20%	20%
Sor- és váltóversenyek				
Mikulás napra	tornatermek	minden évfolyam	0%	50%
Farsangi sport show	sportcsarnok	évfolyamonként	20%	20%
Tréfás farsangi vetélkedők	tornaterem	felső tagozat	20%	40 %
Családi nap	iskolakert, udvar	alsó tagozat	100%	100%
Klapka napi versenyek	iskolaudvar	alsó- felső tagozat, minden évfolyam	0%	100%
Labdarúgás				
Mikulás kupa - teremlabdarúgás	tornaterem	felső tagozat	20%	40%
Klapka kupa – kispályás	tornaterem	felső tagozat	20%	30-40%
Labdás versenyek				
partizán kupa	iskola	minden osztály	0%	100%
zsinórlabda	tornaterem	minden évfolyam	0%	30%
floorball	tornaterem	minden évfolyam	10%	30%
asztalitenisz	tornaterem	minden évfolyam	10%	20%

Versenyek, programok típusa	megvalósítás helye	érintett korosztály	kiinduló érték	tanulói részvétel
kosárlabda	tornaterem salakpálya	7-8. évfolyam	10%	30%
Atlétika versenyek				
távolugrás	iskolaudvar	minden évfolyam	0%	50-60%
súlylökés	iskolaudvar	7-8. évfolyam	0%	30%
kislabda hajítás	iskolaudvar	minden évfolyam	0%	50-60%
magasugrás	tornaterem	felső tagozat	0%	15%
100m-es síkfutás	iskolaudvar	alsó tagozat	0%	50%
kitartó futás 500- 1000- 1500m	iskolaudvar	minden évfolyam	0%	50-60%
váltófutás	iskolaudvar	alsó tagozat	0%	50-60%
Közzetesi versenyek				
labdarúgás	közzetesi iskolák	III-IV. korcsoport	A kiírásoknak megfelelő létszámmal	
asztalitenisz	közzetesi iskolák	III-IV. korcsoport		
floorball	közzetesi iskolák	IV. korcsoport		
tusa versenyek	Gödöllő, egyetem	3-8. évfolyam		
futóversenyek	közzetesi iskolák	minden évfolyam		
Téli sportok				
szánhúzó verseny	iskolaudvar	alsó tagozat	0%	50-60%
havas partizán	iskolaudvar	alsó tagozat	0%	50-60%
hóvár építés	iskolaudvar	alsó tagozat	10-15%	50-60%

A sor- és váltóversenyek, a családi napok forgatókönyveit minden évben kidolgozzuk. Az eredményeket értékeljük, a tapasztalatokat a következő évben az új forgatókönyv létrehozásánál beépítjük. Törekszünk arra, hogy minden évben újszerű feladatokkal emelkedjen a tanulói részvételi arány.

VI. Összegzés

Mozgásműveltség alatt a „működőképes” mozgásismeretek, jártasságok és készségek színvonalát értjük. Fejlett mozgásműveltséggel rendelkező ember az, aki magasfokú mozgásismerete, jártassága és sokirányú mozgáskészsége révén képessé vált arra, hogy gyorsan és eredményesen oldjon meg különböző helyzetekben (tanulásban, munkában, sporttevékenységben, mindennapi életben) fizikai jellegű feladatokat.

Korunk jellemző „betegsége” a mozgásszegény életmód, a helytelen ülés, járás, testtartás, feszültség okozta, gyakori mozgásszervi problémák. Ezért már gyermekkorban el kell érni, hogy a napi mozgás, a rendszeres sport az élete szerves részévé váljon. A játszó gyerek általában derűs, ellazult, mentes a gondtól.

Meg kell találnunk azt a lehetőséget, amellyel megteremthetjük és megvédhetjük tanulóink egészségrendszerét. Ha a programunkban felkínált lehetőségekkel mindehhez segíthetjük tanulóinkat, már nyertünk, hiszen a gyermekkori tapasztalatok adnak alapot a felnőttkori sportolásra, a szabadidő hasznos eltöltésére és az egészséges életmódra.

Céljaink

- ☺ A gyerekek fizikai képességeinek- erő, állóképesség, ügyesség, gyorsaság- fejlesztése.
- ☺ Az alapvető atlétikai mozgásformák készségszinten való bevéődése, s ezek eredményeként a körzeti, megyei versenyeken való eredményesebb részvétel.
- ☺ A tanulók napi tevékenységének részévé váljon az egészséges mozgás, a szabadidő aktív eltöltése.
- ☺ A helyesen megalapozott életvitel a későbbiekben természetessé váljon.
- ☺ A gyerekek szívesen és remélhetőleg egyre nagyobb létszámban vegyenek részt a különböző foglalkozásokon.

A leírtak alapján valósítjuk meg a mindennapos egészségfejlesztő testmozgást és az iskolai sportfoglalkozások rendszerét.

Célmérés

A program időtartama alatt és közvetlen utána az alábbi elemek értékelhetők, mérhetők:

- ☺ a tanulók tanulmányi eredményeinek változása
- ☺ a tanulók fizikai állóképességének változása
- ☺ a tanórán kívüli tevékenységekben való részvétel
- ☺ a program hatása az osztályközösségekre és a családokra
- ☺ az atlétikába bekapcsolódó tanulók százalékos aránya a tagintézmények (alsó- felső tagozat) létszámához képest

A tanév végi értekezleten beszámolunk az éves munkáról, az elért eredményekről. A tanév során az aktuális versenyek eredményét oklevéllel, éremmel, kupával értékeljük, a tanévzárón kihirdetjük a „Jó tanuló - jó sportoló” verseny eredményét és átadjuk „A legsportosabb osztály” vándorszerleget.

Ez az innováció lehetővé teszi, hogy a mindennapi testmozgás, sport tervezhetővé, egységessé váljon. Kiszélesíti a mindennapos testedzés feladat,- hatásrendszerét, kiegészítve és színesítve annak tartalmát.