

Testnevelés munkaközösségi munkaterv

2025-2026

A testnevelés munkaközösség tagjai és a tanított osztályok:

Név	Tanított osztályok	Szakkör, egyéb foglalkozás
Kovács Eszter	2. a 4.a 6. évfolyam fiú 8. osztály	atlétika szakkör
Kovács Tünde	4.b 5.b 8.o	
Varga Szilvia	Teljes alsó tagozat 2.b 6. évfolyam lány 7. évfolyam fiú	Gyógytestnevelés
Zentai Vanda	3.a 3.b 5.a 7. évfolyam lány	Alsós és felsős lány kézilabda szakkör U 15 és U 18 edzés, versenyeztetés
Ács Veronika	1.a	

Testnevelés órák

A tanulók többsége folyamatosan fejlődik, szívesen vesz részt az órákon. Színes és változatos órákat tudunk tartani a folyamatosan bővülő sporteszközeinkkel. Az elmúlt időszakban kaptunk mászókötelet és mászórudat, így tudunk mászást is oktatni. Az előző tanévben szivacsbálát is kaptunk, így most már tudunk repülő-guruló átfordulást és magasugrást is tanítani.

Az úszásoktatás egy része a tanév elején valósul meg, 5 napig két turnusban az 5. évfolyam számára. A másik részét tanév végére tervezzük, még 4 alkalom az 5.évfolyamnak, és 9 alkalom a 3. évfolyamnak.

A 8. évfolyamot tanítjuk osztályszinten, a többi évfolyam bontva van, ami a hatékonyabb munkavégzést segíti.

Netfit mérés

Az idei tanévben is nagy hangsúlyt fektetünk a tanulók egészségi állapotának mérésére. A testzsír százalékot és az ingafutást egy évben többször is fel szoktuk mérni, hogy a gyerekek lássák a saját fejlődésüket. Az előző év végi testzsír százalék adatok és túlsúly adatok néhány korosztályban lesújtó volt, ezért egy dietetikust kértünk fel egy oktatásra, amely a szülőket és a gyerekeket is egyaránt megcélozza, a program várhatóan október elején lesz. Véleményem szerint az iskolai büfé kínálatjának módosításával hozzá tudnánk járulni a kevesebb édesség fogyasztáshoz, így a túlsúlyos gyerekek életének javulásához is. Az iskolai büfében a vásárlók zöme csokit, cukrot, gumicukrot, vagy édes péksüteményt vásárol, ha ezeket nem tudnák megvenni az iskolában, akkor vélhetően többen kérnének napközis étkezést, ahol sokkal egészségesebb tízóráikat kapnak.

Munkaközösség vezetőként segíteni fogom a testnevelő tanárokat céljaik megvalósításában. Azt gondolom, az alsó-felső tagozatos lányok, fiúk akkor tudnak több sportágban eredményesen szerepelni, ha nem csak edzésen készülnek, hanem a heti 5 testnevelés órán megfelelő kondicionális és koordinációs képességfejlesztést végeznek.

Az iskolavezetéssel közösen ki fogunk dolgozni egy értékelési rendszert, amivel kiszámíthatóan, egységesen és igazságosan értékelhetjük a kollégák munkáját. Az egyik saját célom az egészséges táplálkozás népszerűsítése, bízom benne, hogy ez hozzájárul a túlsúlyos gyerekek egészségi állapotának javulásához.

Tervezett sportversenyeink:

Tűzharc kupa Tatabánya

Ügyességi-és csapatbajnokság (atlétika, szeptember)

Körzeti kézilabda diákolimpia

III. korcsoport fiú

IV. korcsoport fiú

III. korcsoport lány

IV. korcsoport lány

Strandkézilabda diákolimpia

IV. korcsoport leány

IV. korcsoport fiú

Atlétika versenyek (április-május)

- Mezei futóverseny
- Többpróba
- kislabda hajítás
- egyéni és csapat futószámok

Iskolán belüli sport programok:

- Magyar Diáksport Napja (szeptember 26.)
- Mikulás kupa az iskolánkban decemberben (alsó-felső tagozat)
- Tanár-diák kosárlabda mérkőzés júniusban
- **Aktív iskola** programban való részvétel (kirándulások, fesztiválok szervezés), workshopokon való részvétel, diákolimpia koordinálása)

Összességében

Szeretnénk a tavalyihoz hasonlóan sportsikerekben és élményekben gazdag tanévet. Több versenyt nem vállalunk, mert a gyerekek így is sokat hiányoznak a többi tanórától azok, akik több sportágban is eredményesek. Viszont az iskolai sportéletet színesíteni próbáljuk a többféle sportszakkör lehetőségével. Eddig csak kézilabda szakkörre lehetett járni, most már ez kibővült torna és általános sportszakkörrel. Kiemelt célunk még az egészséges életmód népszerűsítése és a környezetünk óvása.

Ettől a tanévtől bekapcsolódtunk az **AKTÍV ISKOLA** programba. Rengeteg mozgást, élményt, sportprogramot, tanórákon kívüli programot várunk ettől a projekttől.

Készítette: Zentai Vanda

2024.09.15.