

Sport általi nevelés

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés
2. Iskolánk bemutatása, alapelvek, oktatási stratégia
 - 2.1. Iskolán belüli együttműködés
 - 2.2. Iskolán kívüli együttműködés
 - 2.3. Időszakonkénti sportolási lehetőségek
3. A sportágak általi fejlesztés
 - 3.1. A sport által fejlesztett kompetenciaterületek
 - 3.2. A sport nevel is, tanít is
4. Hosszú távú pedagógiai célok
5. A mindennapos iskolai testedzés
6. Személyes példamutatás
7. Megfelelő táplálkozási szokások kialakítása
8. Jövőbeli terveink

1. Bevezetés

1998-ban, Koppenhágában a WHO Európai Regionális Bizottsága elfogadta az Európai Egészség 21. nyilatkozatot, amelynek célkitűzései többek között kimondják, hogy 2015-re a lakosságnak a társadalom minden rétegében egészségesebb életmódot kell kialakítani, és hogy a régió lakosságának olyan biztonságosabb fizikai környezetben kell élnie, ahol az egészségre veszélyes szennyező anyagok nem haladhatják meg a nemzetközileg elfogadott határértékeket.

Az egészséges életmód tudatos életvitellel, szemlélet- és életmódváltással, egészségre való neveléssel és mindennapos testmozgással, sportolással érhető el.

A sport egy meghatározás szerint: meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben; célja a versenyzés, a szórakozás, eredmény elérése, a képességek fejlesztése, egészség megőrzése vagy ezeknek kombinációja.

Az Európai Unió, az egyes tagállamok, a tagállamok vezetői és minisztériumai, oktatási intézmények, civil szervezetek, és a társadalom alapsejtje, a család is egyaránt közös céljukként tűzték zászlójukra az egészségre nevelést, a gyermek- és ifjúságvédelmet.

Ehhez együttműködésre, megegyezésre van szükség minden szervezeten, így az oktatási intézményeken, az iskolákon belül is.

2. Az iskola bemutatása

A Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény 2003-ban alapított, egyházi fenntartású intézmény. Iskolánk célja "segítő iskolává" válni, ami azt jelenti, hogy elsődleges feladatunknak tekintjük a képességek kibontakoztatását, egészséges életre nevelésük támogatását - felismerve a sport sokoldalú, jótékony, támogató hatását-, a gyermekek és a családok támogatását céljaik sikeres elérésében.

A Huszár Gál Gimnázium, Általános iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és kiemelt céljai a következők:

- A Szentírás értékeinek közvetítése; Krisztus-centrikus nevelés;
- Az ismeretközvetítés során magas színvonalú, eredményes szakmai munka megvalósítása;
- Az iskolában folyó oktatómunka eredményeként kreatív, kommunikatív, idegen nyelveket beszélő, művelt emberek képzése, egészséges életmódra való nevelése;
- az iskola munkája eredményeként igazságszerető, életelveit megélő és képviselő, fejlett érdekérvényesítő és együttműködési képességgel rendelkező tanulók kibocsátása.

Az iskola feladata:

- az intézményben tanítók szakmai továbbképzésének biztosítása;
- új szemléletek, innovációk, fejlesztések kidolgozására való képesség kialakítása;
- dinamikusan fejlődő iskolakultúra létrehozása.

Alapelvek

A gyerekek hosszú éveket töltenek az iskolákban. Ebben az időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, az életideálokat, életelvek kialakítását.

Mivel az iskola a szocializáció kitüntetett színtere, így a fenti tényezők közül érdemi hatást - az iskola fizikai-tárgyi és pszichoszociális környezetének alakításával -, az iskola-egészségügyi ellátás minőségére és az életmódra tudunk gyakorolni. Emiatt az életmód pozitív befolyásolása, az egészségfejlesztés, a sport általi nevelés szorosan összefüggő elemei az alapelveinknek.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészségfejlesztő iskola folyamatosan fejleszti környezetét, ami elősegíti azt, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

Az oktatási stratégia

Az oktatást és a sportot közös színtérre kell hoznunk

Az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet álláspontja szerint: „Az oktatás tudatos és tervszerű tevékenység, melynek során a pedagógus és a tanuló egyaránt célokat tűz ki maga elé, előrevetíti a tanítási-tanulási folyamat kívánt eredményeit, s ezek elérése, megvalósítása érdekében tervezi, szervezi meg tevékenységét.” (Kotschy 1998, 160.) Ebben a tevékenységben, vagyis a tanítási-tanulási folyamat során, célunk a tanuló személyiségében bekövetkező pozitív változások létrehozása. A cél megvalósítása érdekében módszereket, eszközöket és szervezési módokat vethetünk be, ezek kombinációját pedig stratégiának nevezzük.

A stratégia „a módszereknek, eszközöknek és szervezési módoknak egy adott cél elérése érdekében a konkrét feltételek figyelembevételével létrehozott egyedi kombinációja” (Falus-Golnhoffer-Kotschy-M. Nádasi-Szokolszky 1989, 16.).

A stratégia kapcsán sokféle felosztással találkozunk (Falus 1998; Nagy 1993; Báthory 1992; Lewy 1991), amelyek a különböző oktatási célok alapján csoportosítják a stratégiákat.

Az oktatási stratégiák újfajta felosztása a tanítás-tanulás folyamatában

A sportoláshoz szoktatás stratégiai:

- a játék mint az oktatás stratégiája,
A játék a nevelés egyik legeredményesebb eszköze. A fiziológiai hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, amelyek nélkülözhetetlenek a mindennapi életben, a társadalomba való beilleszkedésben.
- indirekt oktatás - nyitott tanulás (induktív),
- a problémamegoldás stratégiája (kényszerítő helyzetekkel, indirekt tanári irányítással),
- a fogalomtanítás, -tanulás stratégiája.

2.1. Iskolán belüli együttműködés

Tanárok. Az iskola minden tanárának feladata, hogy magatartásával, munkájával példaértékű legyen a tanulók számára. A sport általi nevelési program is eredményesen csak a tantestület támogatásával tud működni.

Diákok. Az iskola minden diákjának feladata, hogy saját és társai testi épségét, környezetét tudatosan óvja, védje, és saját testi adottságait gondozza és fejlessze.

A sport általi nevelési programok között viszonylag új keletűek azok a megközelítések, amelyek a kortársak befolyásának szerepére helyezik a hangsúlyt. Jól tudjuk, hogy a korai életszakaszokban jelentkező, aggodalomra okot adó, egészséget veszélyeztető magatartásformák az esetek jelentékeny százalékában a kortárscsoport nyomására, hatására jelennek meg. A serdülőkorú fiatalok számára gyakran a felnőttnél (szülőnél, tanárnál) lényegesen hitelesebb a kortárs, aki éppen ezért sokkal jelentékenyebb véleményformáló hatással is van.

Szülők (család)

A szülő, a család a legfontosabb társ a tanulók érdekében végzett munkában. A szülők megfelelő tájékoztatás és információ-átadás után aktív részvételükkel tudják támogatni az iskola egészségfejlesztési és sport általi nevelési programjait, közülük jó néhányan szakértelműkkel, mi több példaadásukkal is jelentősen növelhetik az iskolai munka hatékonyságát.

Tárgyi erőforrások

- felszerelt iskolaorvosi rendelő, tornatermek, sporteszközök, sportpálya;
- ismerethordozók (kép- és hanganyag, folyóiratok, szakkönyvek, Internet, multimédiás anyagok);
- audiovizuális eszközök: projektor stb.

Minden sportnál alapvetőek tartjuk, hogy:

- a gyerekek megismerjék a sportág történetét;
- az adott sportág játékszabályait;
- emberileg is példaértékű, kiemelt teljesítményt nyújtó alakjait;

Iskolánkban a tanárok, diákok és szülői közösség (emellett fennmaradó időben külső bérlők) számára elérhető sportolási lehetőségek:

- labdarúgás (beltéri, kültéri pályán egyaránt, kapuk, háló, oldal- és alapvonal felfestéssel);
 - kézilabda (helyszín: tornaterem; kapuk, háló, oldal- és alapvonal felfestéssel);
 - röplabda (röplabdahálóval, állvánnyal felszerelt tornaterem, oldal- és alapvonal felfestéssel);
 - kosárlabda (kosárpalánkkal, felfestett pályával);
 - tenisz (teniszállvánnyal, teniszhálóval, felfestett oldal és alapvonalakkal);
 - kültéri lótenisz pálya (állvánnyal, hálóval, felfestett oldal- és alapvonalakkal);
 - tollaslabdapálya (állvánnyal, hálóval, felfestve);
 - floorball (floorball-ütők, labda, kapu, felfestve);
 - ping-pong (4 ping-pong asztal áll rendelkezésünkre, hálóval ütőkkel. Az asztalok közül 1 asztal Joola versenyasztal, versenyhálóval);
 - baseball (baseballütők, teniszlabdával a balesetek megelőzése érdekében)
- => a sport alapjainak előzetes ismeretével lépjenek a gyerekek pályára;

2.2. Iskolán kívüli együttműködés

A Huszár Gál Iskola több debreceni sportegyesülettel és sport rendezvénycsarnokkal áll kapcsolatban:

- Debreceni Fedett Jégcsarnok (ahová felső tagozatos diákjaink váltott csoportbeosztás alapján járnak egész évben tornaóra keretében, minden diáknak kéthetente van ennek a sportnak a gyakorlására lehetősége);

A Debreceni Jégcsarnokban korcsolyázási lehetőség és csapatsportként pedig jégkorongra van lehetőség (a jégkorong gyakorlása a baleset megelőzés érdekében teniszlabdával történik). Tornatanáraink más iskolák tornatanáiraival egyeztetve állítanak össze csapatokat, amelyet az iskolák egymással és a jégcsarnokkal előre egyeztetett időpontban gyakorolnak.

- a Debreceni Sportuszodával való kapcsolat által a tanév egy részében a diákjainknak lehetősége van hetente vagy kéthetente uszodába járni.
Az úszás sporttevékenység, amit versenyszerűen is lehet űzni, de szabadidős tevékenységként, nevelési célból, egészségügyi okokból is sokan kedvelnek iskolánkban. Ennek egyik oka, hogy az egyik leghatékonyabb mozgásforma, hiszen a legtöbb izomcsoportot egyszerre mozgatja meg. Kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye.
- a Debreceni Sportcentrummal való együttműködés alapján az évenként kétszer megrendezésre kerülő sportnap egyikét a nagyerdei sportkomplexumban rendezzük;

2.3. Időszakonkénti sportolási lehetőségek:

- bowling (Debreceni Fontana Szabadidőközpontban) - előre egyeztetett időpontban;
- gyalogtúra (elsősorban az Északi-Középhegységben) - szülői segítséggel: Bujdosó Tibor a Magyar Triatlon Szövetség tagja és okleveles túravezető vezetésével. A gyalogtúrák segítenek a gyerekeknek megismerni az egész országban jelen levő turistajelzéseket, alapvető tájékozási formák elsajátítását.

A természet megszerettetése sok manuális tevékenységet is megkívánna, de épp ez az, amire ma már nem jut idő a tanórákon, vagy legalábbis nagyon kevés, bár a kerettanterv célkitűzései megkövetelnék. Így rendkívül fontos élnünk a tanórán kívüli lehetőségekkel. Amikor csak lehet jobb a szabadban megszerettetni- megismertetni a természetet, a környezetünket, mindeközben nem kis mértékben hozzájárulva a gyerekek egészségének megőrzéséhez.

- kirándulások;

A kirándulások szinte kimeríthetetlen lehetőséget biztosítanak a tanulók környezeti-és egészségneveléséhez, akár tematikusak, akár általános tartalmúak.

A Debrecenből egy nap alatt elérhető és bejárható hegységekbe szívesen kirándulnak a kollégák, gyalogosan vagy kerékpárral, alsó és felső tagozatról is, osztállyal vagy vegyes korosztállyal.

- „tájgyaloglás” - a tájfutás általunk gyaloglás formájában ismert „sportága”, amely azoknak a gyerekek is kedvet adhat, akik még nehezebben szánják rá magukat a futásra;
- kerékpártúra (Debrecen környékén levő kerékpárutakat használva);
A kerékpárhasználat az időjárási körülmények (hőmérséklet, csapadék, útviszonyok) miatt ugyan szezonális jellegű, azonban ennek mértéke egyénenként eltérő. Magyarországon az év nagyobb részében az átlagos használó számára is adottak a kerékpározás feltételei;
- squash;
- falmászás - jövőben tervezett;
- csónakázás;
- kajak-kenuzás - jövőben tervezett;
- amerikai foci - jövőben tervezett;

- tornaszereken történő sportágak - jövőben tervezett;
- gyaloglás;

A gyaloglás nemcsak kellemes időtöltés, hanem sport is.

Az Országos Gyaloglóklubok állítása alapján a lehető legjobb, amit bárki megtehet az egészsége érdekében az, hogy ha sétál. Nem fut, rohan vagy sprintel, hanem sétál. Ezt a szakemberek és a vizsgálatok is egyre inkább alátámasztják!

A séta ajánlott időtartama legyen legalább 30 perc, lendületes (5-6 km/h), de ne túl megerőltető, heti 5-6 alkalommal

- nyári sporttáborok;

A nyári sporttáborok évről-évre megrendezésre kerülnek, eddig különböző helyszíneken:

- iskolai belső helyszíneken - kiutazással uszodába, biciklitúrával színesítve;
- Földesi Termálfürdő és Szabadidőközpont területén található nyári tábort használva;
- 2010. év nyarán pedig a Tisza-tó környékére utazik a sporttáborunk;

Az egészség, a sport és a nevelés egymástól el nem választható fogalmak. Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, és programjainkkal a szülők és a környék lakóinak környezet- és egészségtudatos magatartását, életszemléletét is fejleszteni kívánjuk.

3. A sportágak általi fejlesztés

3.1. A sport fejleszti a következő kompetenciákat:

-
- a hatékony, önálló tanulás;
 - Szociális és állampolgári kompetencia;
 - Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia;
 - kifejezőképeség;
 - a szociális és életviteli kompetenciák, környezeti nevelés;
 - Életpálya-építési kompetenciák;

A sport nevel, tanít is:

- alázatosságra - elismerve mások sikereit;;
- csapatmunkára - egyéni és csapatsportok esetén egyaránt;
- kitartásra;
- arra is, hogy teljesítményünkről, cselekedeteinkről számot kell tudni adnunk;
- empátia a másik ember megítélésében, (fair play kérdése);
- egymás iránti felelősségre;
- segíti az önmagukkal szembeni felelősségérzet kialakításában;
- segíti az őket veszélyeztető környezeti, társadalmi tényezők és azok elhárítási módjainak felismerésében;
- toleranciára, türelemre, hosszútűrésre - a mai kor emberei közül sokan még a kávé is instantan szeretik: azonnal, gyorsan, most. Túllépve az ifjúkoron, megtanulja az ember, hogy aki képes hosszútűróen, hűségesen, kitartóan egy dolog mellett megmaradni, az sikeres lesz. A sok időbeli befektetés, a folyamatosság meghozza gyümölcsét és kialakítja az emberben az élethosszig tartó tanulás képességét. Az Olimpiákon, egyéb világversenyeken nagyon sok mindenen múlik a végső győzelem, mégis ezek közül egy lehet: a befektetett órák száma;
- a bennünket körülvevő környezet és természet védelmére,

TÁMOP 3.1.4.-08/2-2008-0073 számú pályázat a Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés – Innovatív intézményekben A projekt címe: Családok iskolája „kompetensen”

→ tájékozódási képesség fejlesztésére (A gyalogtúrák segítenek a gyerekeknek megismerni az egész országban jelen levő turistajelzéseket, alapvető tájékozódási formák elsajátítását.);

→ váratlan helyzetekben való jó döntési képesség = probléma megoldó képesség;

→ érzelmi intelligenciát fejleszt;

→ szurkolói kultúra kialakítása, fejlesztése (meghirdetett osztálybajnokságok révén);

→ egészséges táplálkozásra és életmódra való nevelés;

A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Fontos a helyes mennyiségi és minőségi táplálkozás tudat kialakítása.

→ folyadék pótlásának fontossága: fontos eleme az egészséges életvitelnek a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele a szervezetbe. Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter folyadékot kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezete számára optimális körülményeket biztosítson. Ehhez képest az átlagember fél liter folyadékot fogyaszt el. Pedig a megfelelő mennyiségű, tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.

→ mértékletesség;

→ fokozatosság;

→ bizalom, ráhagyatkozás;

→ növekedés, változás, családi életre való nevelés;

→ mozgásműveltség gazdagítása; (úszás)

→ mozgásos cselekvésként sokoldalúan fejleszti a személyiséget;

Az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet álláspontja szerint:

Az úszás - mint mozgásos cselekvés - számos dologban különbözik a szárazföldi sportágak mozgásanyagától. Az első és talán legszembetűnőbb különbség a sajátos közeg.

Ebben a közegben a gravitáció mértéke csökken, a tanuló a fajsúlyánál fogva könnyedén, légiesen mozog a vízben, vagyis lebeg. Időbe telik megérezni a szárazföldtől eltérő egyensúlyviszonyokat.

A víz alatt tompul a hallás, a víz fölött pedig az úszósapka, a fülbe kerülő víz, a lefolyó zöreje, a víz csobogása, az uszoda magas zajszintje nehezíti a hallást. A tanulóknál a szájról olvasás képessége, a tanároknál a nem verbális aktivitás fejlődik magas fokra.

Ez irányú kutatásaink (Bíró-Hernádi 2003) azt igazolták, hogy az oktatási közeg sajátos jellegének hatására *módosul a kommunikációs csatornák működése.*

→ az iramérzék, a távolság érzékelése, a vízérzékelés és az úszómozgás ritmusának érzéke (az úszókészség kialakulásának magasabb fokán (főleg a versenyúszóknál) kialakulhat);

→ zavaró tényezők kiszűrése (pl.: úszásnál a víz, zajok...)

→ alkalmazkodási folyamatok kialakítása;

→ akarati tulajdonságok fejlesztése;

4. Hosszú távú pedagógiai célok:

- a sport nevel, tanít is: alázatosságra, csapatmunkára, kitartásra...
- az egészség és a környezet összefüggéseinek feltárása
- a mindennapos testmozgás és a hosszú, egészséges élet közötti összefüggéseinek feltárása;
- életszemlélet, életmód bemutatása;
- ismeretek és jártasságok kialakítása, amelyek segítségével képesek lesznek megelőzni az egészségügyi problémákat, illetve csökkenteni azok súlyosságát;
- helyzetfelismerés, ok-okozati összefüggések;
- problémamegoldó gondolkodás, döntésképeség, időbeosztás, fejlesztése;
- különbségtétel értékes és kevésbé értékes dolgok között;
- globális összefüggések megértése;
- létminőség választásához szükséges értékek, viselkedési normák kialakítása;
- az orvostudomány eredményeiből levonható helyes magatartásra, tevékenységre történő aktivizálás;
- a családi életre nevelés fejlesztése;
- az egészséges életvitelhez szükséges képességek fejlesztése;
- a negatív élet példákból való tanulás => "tanulva más kárán";

A sport által kialakított életmód, életszemlélet, magatartás szempontjából lényeges területeknek az iskola pedagógiai rendszerébe, összes tevékenységébe kell beépülni.

Ezek közé tartoznak az alábbiak:

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- az egészséges testtartás, a mozgás fontossága
- az értékek ismerete
- az étkezés, a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe

- a betegségek kialakulása és gyógyulási folyamat
- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben
- a személyes krízishelyzetek felismerése és kezelési stratégiák ismerete
- a tanulás és a tanulás technikái
- az idővel való gazdálkodás szerepe
- a rizikóvállalás és határai
- a szenvedélybetegségek elkerülése
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége

Az előző felsorolásból nyerhető, és az életkori sajátosságokhoz is illesztendő lényeges témák:

- az egészséges táplálkozás témái
- a szenvedélybetegségekkel való foglalkozás
- a szexuális felvilágosítás-nevelés, a családtervezés alapjai, az AIDS prevenció
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás (elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat)
- a testi higiénia
- a környezeti ártalmak (zaj, légszennyezés, hulladékkezelés)
- a személyes biztonság (közlekedés, rizikóvállalás,)
- a testedzés, a mozgás, a helyes testtartás.

5. A mindennapos iskolai testedzés

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, áttételesen 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

Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztő testmozgás hatékonyan megvalósuljon, az alábbi sajátos egészségügyi és pedagógiai szempontoknak kell teljesülniük:

→ minden gyermek minden nap részt vehet a testmozgás-programban; ha nincs testnevelés órája aznap a diáknak, akkor napközis intervallumban, szervezett keretek között, minimum félóra.

→ minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon megtörténik a keringési- és légző-rendszer megfelelő terhelése;

→ minden testnevelési órán van gimnasztika, benne a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag és légzőtorna;

→ a testnevelési tananyag egészében a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartása, külön figyelemmel a fittség mérések testhelyzeteire és az izomerősítések különböző testhelyzeteire;

→ minden testnevelési óra és egyéb testmozgási alkalom örömet és sikerélményt jelent még az eltérő adottságú tanulóknak is;

→ a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai érvényesülnek a teljes testmozgás-programban;

→ a testmozgás-program életmód-sportokat, életminőség-sportokat is megtanít (olyan sportokat, amelyeket egy életen át lehet folytatni az életminőség javítása érdekében);

→ a testmozgás-program játékokat és táncot is tartalmaz.

A fenti szempontok, együtt és egyformán fontosak és jelentősek.

Az iskolában bevált és alkalmazott oktatás-szervezési modell a mindennapi testedzésre

A testnevelői munkaközösség a testnevelést tanító alsós pedagógusokkal, valamint a testmozgás-program megvalósításába bevont többi szaktanárral közösen dolgozza ki a szakmailag megfelelő testmozgás-programot, melynek lényege számos szervezett sportfoglalkozás felkínálása.

A tanulók:

- fedezzék fel, értsék meg, hogy a környezeti hatások jelentős mértékben befolyásolják, egészséges testi fejlődésüket
- győződjenek meg a mozgás jótékony hatásairól a különböző szervrendszerek működését tekintve
- legyenek tisztában azzal, hogy testnevelés és a sport nélkülözhetetlen az élményszerű tapasztalatszerzésben, az emberi kapcsolatokban, az együttműködés és a tolerancia fejlesztésében

A tanulóknak:

- tudatosítsa az egészség és a környezet komplexitását
- alakuljon ki az igény a higiénés normák betartására
- segítse az egészséges napi-heti-évszakos életritmus kialakulását

Büszkék lehetünk az iskola udvarára. Mind a testnevelés órák, mind a napközis foglalkozások lebonyolítására alkalmas a modern focipálya és játszóudvar. Csapatjátékok eszközei a röplabdapálya tanulóink igyekeznek minél gyakrabban igénybe venni őket, hisz mozgásigényük szinte kielégíthetetlen. Az udvart örökzöld és lombhullató növények határolják, valamint dombok, és tó került kialakításra. Az említett élő és tárgyi értékek jelzik, hogy az iskolavezetés igyekszik az anyagi lehetőségeket maximálisan kihasználni a szép környezet kialakítása érdekében. Épületünk egyébként is szép, újonnan épült, modern

komplexum. Mindezen tényezőknek egyszerre köszönhető, hogy tanulóink szeretnek a „Huszár Gálba” járni.

6 Személyes példamutatás

Iskolánkban az egész nevelési tevékenységünkben- minden nevelési területen és így természetesen a környezeti- és egészségnevelésünkben is - törekszünk a jó személyes példa felmutatására. Tanítványaink a szüleik után a pedagógusokkal töltik el a legtöbb időt, így nem mellékes, hogy milyen életszemléletet, megjelenést, hangnemet, viselkedést, milyen emberi és szakmai hitelességet közvetítünk feléjük, illetve milyen példákat állítunk elébük.

Tantestületünk egészére jellemző a pozitív életszemlélet, a természetszerető, és sokak esetében a kimondottan sportos életmód. Testületünk szinte minden tagja, szívesen mozdul a gyerekekkel együtt sport és egyéb rendezvényeken (pl.: futónapokon, kirándulásokon, versenyeken, kézilabdameccseken, túrákon stb). Iskolánk füstmentes, ami annak köszönhető, hogy tantestületünkben senki sem dohányzik (Gyerekeink közül senki nem próbálkozott vagy próbálkozik az épületben rágyújtani, erre a mai helyzetben büszkék lehetünk). A környezeti nevelés terén a személyes példamutatást igyekszünk azzal is erősíteni, hogy hiteles szakembereket hívunk meg időnként előadásokat tartani, akik szintén példaképek lehetnek a gyerekek előtt, szakmai és emberi hozzáállásukkal egyaránt

Délutáni szabadidős foglalkozások

Sportprogramok, vetélkedők, versenyek, egyéb játékos programok, csoportfoglalkozások. Délutánonként változó évfolyam-összetételben sportversenyek.

Napközis szabadidős foglalkozások:

A tanítók, szaktanárok és a napközis nevelő közötti együttműködés során a napközi kitűnően egészítheti ki a tanórai programot. A napközi kiváló helye a játékoknak, játékos gyakorlatoknak és a sétának is.

Sportnap

A szülőkkel összefogva egész naposra is tervezhetjük

Egészségnap

Az iskola egészségét átfogó előre tervezett programok.

Hétféle iskolai programok

Sportrendezvények, kulturális programok.

Kirándulások, erdei iskolák, túrák, sportprogramok

A sportolás jeles napjai:

A sportolás jeles napjairól a tanórákba beépítve illetve külön programokat szervezve emlékezhetünk meg és tudatosíthatjuk a jelentőségüket. A nap jellegének megfelelő vetélkedőt, kirándulást szervezünk.

Dátum	Nap
Április 5.	Az első újkori Olimpiai játékok emléknapja
Május 2.	Magyar sport napja
Május 30.	A kihívás napja
Október 15.	Nemzeti Gyaloglónap

Szemponatok a módszerek kiválasztásakor:

- alkalmazkodjanak az életkori sajátosságokhoz;
- vonjanak be minél több tanulót;
- az iskola keretein túl is legyenek hatással;

TÁMOP 3.1.4.-08/2-2008-0073 számú pályázat a Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés –
Innovatív intézményekben A projekt címe: Családok iskolája „kompetensen”

- a természetbe szervezett tevékenységek száma a lehető legtöbb legyen;
 - alapvetően pozitív szemléletet tükrözzenek, kerüljük a katasztrófapedagógiát;
 - a lakóhelyi vagy közeli konkrét példára alapozzanak, kötődjenek a napi élethez;
 - nyújtsanak sok élményt a tanulónak;
 - az érzelmeken át hassanak;
 - a személyes megtapasztaláson alapuljanak;
 - együttműködésen alapuljanak (teljes tantestület, egyéb iskolai dolgozók, külső szövetségek, szülők stb.);
 - alapozzanak a korosztály kíváncsiságára, versenyszellemére, öntevékenységére, megismerési vágyára, korszerű technikai ismeretére;
- legyen bennük sok játékos elem;

Módszerek

Az iskolában alkalmazott pedagógiai módszerek tárháza ma már számos lehetőséget biztosít az egészségnevelési program eredményes megvalósítására. Leghatékonyabbak az iskola saját ötleteire épülő, illetve önálló szervezésű programok (egymásra épülő rendezvénysorozatok), amelyeknek megvalósításában a tanárok, a diákok és a szülők egyaránt részt vesznek.

A tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek

Iskolánk a doktor F. Mérey Ildikó által kidolgozott Hungarofit módszert alkalmazza a tanulók fizikai állapotának mérésére, mert ez módszer a testnevelés sajátos eszköz- és módszerrendszerével mérve olyan egyszerű és megbízható mérési és értékelési rendszert ad - mindkét nem minden korosztálya

számára - amely különösebb anyagi és időráfordítás nélkül bárhol elvégezhető, ezért a gyakorlati életben kiválóan alkalmas a diákok fizikai állapotának országosan egységes minőségellenőrzésére.

A 6-18 éves tanulók fizikai állapotának mérésére szolgáló próbarendszer nevelési eszközként is tekinthető, amely lehetővé teszi a tanulók fejlődése során az alapvető fizikai tulajdonságok mérését.

A próbarendszer két csoportra bontható (elsősorban az eszközellátottságot figyelembe véve): kötelező és ajánlott tesztek.

A próbák minden korosztály számára egységesek.

A tesztek évente kétszer, tanév elején és végén kell elvégezni.

A tesztek eredményeit minden gyermeknek személyre szólóan kell megadni. Az értékelőlapot 3 példányban kell elkészíteni. Az egyik példány a gyermeké, hogy lássa hol áll korábbi teljesítményéhez, az osztályátlaghoz és az országos átlaghoz képest. A másik példány a szülőké, hogy tisztán lássanak és ösztönözhessek gyermekeiket fizikai fittségük fejlesztésére, a harmadik példányt a központi adatfeldolgozónak kell megküldeni.

A tanulók valamennyi tesztet sportfelszerelésben hajtják végre az iskola tornatermében.

A motoros tesztek sorrendje:

- Egyensúlyi teszt
- Végtagmozgás gyorsaságát mérő teszt: lapérintés
- Hajlékonysági teszt: ülésben előre nyúlás (kötelező)
- Dinamikus láberő teszt: helyből távolugrás (kötelező)
- Statikus erőt mérő teszt: kézi szorító erő
- Törzserőt mérő teszt: sit-up teszt, felülések (kötelező)
- Funkcionális karerőt mérő teszt: függés hajlított karral (kötelező)

- Futási sebességet, fürgeséget mérő teszt: 10x5 méter ingafutás
- Kardio-respiratorikus állóképességi teszt:
 - 20 méteres ingafutás
 - 12 perces futás - Cooper teszt

Az országosan egységes adatszolgáltatáshoz tanév elején és a tanév végén meg kell mérni a fizikai állapot minősítéséhez szükséges motorikus próbákban elért teljesítményt, és a mért eredmények pontértékei alapján kell az értékelést és a minősítést elvégezni.

A felmérés a „Hungarofit” teszt alapján történik.

A mérések általános szempontjai:

A tanulók valamennyi tesztet testnevelési / sportfelszerelésben hajtják végre.

Valamennyi tesztet jól szellőző, nagy teremben, pl. az iskola tornatermében vagy a sportpályán kell elvégezni. Csúszásmentes padló és sportcipő szükséges a futással és ugrással kapcsolatos tesztekhez. (Szabadtéri vizsgálatok esetén a vizsgálati körülmények túlságosan különbözőek lehetnek ahhoz, hogy standard teszteredményeket kaphassunk.)

A tesztek egymás után következése a körkörös rendszerben is szigorú sorrendiségű. Minden állomásnál fel kell írni a megfelelő sorszámot.

Minden tesztre vonatkozóan külön utasítások vannak, amelyeket pontosan el kell mondani minden tanulónak, hogy a vizsgálat pontos legyen.

A tesztek között a tanulók pihenjenek.

A tanulók nem próbálhatják ki a teszteket előre, kivéve, ha a teszt végrehajtási utasításában nincs erre külön utalás.

A mérések során fontos bátorítani a tanulókat. A mérés vezetője ösztönzi őket a mért képességnek megfelelő pontos, gyors és egyenletes tesztvégrehajtásra.

Ha a motoros tesztek és a kardio-respiratorikus állóképesség tesztjeit azonos napon mérjük, akkor először a motoros tesztek végeztessük el.

Egyéb felmérések

A testnevelő kollégák az eddig ismertetett tesztek mellett minden korcsoportban végeznek további felméréseket is abból a célból, hogy még teljesebb képet kapjanak tanulóink fizikai állapotáról. Ezek a felmérések a következő feladatokból állnak:

- falhoz passz: 2 méterről kosárlabdával 1 perc alatt
- 60 méteres síkfutás: salakpályán stopperral mért időre
- 400 méteres síkfutás: salakpálya körül (3 kör + 1 egyenes szakasz)
- stopperral mért időre
- kislabda hajítás: tömött kislabdával
- távolugrás: homokgödörbe nekifutó sávból
- négyütemű fekvőtámasz: négyütemű szabad gyakorlat elvégzése 1 perc alatt
- medicin dobás hátra: 3 kg-os medicin labdával fej fölött
- kötélmászás: 4 m-es kötéltre, időre, állásból indulva
- súlypontemelkedés: állásból, páros lábbal való felugrás

Mozgástevékenység-mozgási igényre nevelés

Minden pedagógusnak szem előtt kell tartania, hogy a testmozgás a fizikai és a lelki egészséget egyaránt erősíti. A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta egy jó óra tempós sétára volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de nagyon fontos, hogy

olyan mozgást válasszunk, amely az életkorunkhoz, testalkatunkhoz, egészségi állapotunkhoz igazodik.

Biztosítani kell a mindennapos testmozgást.

Ezt szolgáló programok:

- túrázás iskolai szintű szervezéssel,
- játékos testmozgás, egészségfejlesztő testmozgás,
- tömegsport-órák,
- a versenyszerű rendszeres sportolási lehetőségek,
- napközis torna bevezetése,
- sportrendezvények, sportnapok szervezése
- lányoknak; balett, tánc,
- labdarúgás fiúknak,
- erdei iskola.

Szülőknek, pedagógusoknak szervezett sportolási lehetőség:

- felnőtt foci férfiaknak,
- női torna.

7. Megfelelő táplálkozási szokások kialakítása

- Sok zöldséget, gyümölcsöt kell fogyasztani.
- A kenyérfélék közül a magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű lisztből készült fajtákat kell választani.
- A húsfélék közül előnyben kell részesíteni a halat és a baromfit.
- Kerülni kell a zsíros ételeket, állati zsiradékok helyett, növényi olajokat, margarint kell használni.
- A tejtermékek közül is a zsírszegényeket érdemes választani.
- Az ételeket nem szabad erősen sózni, fűszerezni, cukorral édesíteni.

- Kevés édességet szabad fogyasztani.
- Az étrend összeállításakor érdemes tanulmányozni az élelmiszerek legfontosabb jellemzőit tartalmazó tápanyag- és kalóriatáblázatokat, az élelmiszerek csomagolásán feltüntetett adatokat.
- A folyadékvesztés pótlására csapvizet, vagy ásványvizet, hozzáadott cukrot nem tartalmazó rostos gyümölcsleveket fogyasszunk.
- Kerüljük a cukrozott, erősen szénsavas üdítőitalokat.
- Az alkoholfogyasztás gyermekek számára kifejezetten tilos.
- Naponta 4-5 alkalommal együnk, egyszerre csak keveset! Ezzel biztosíthatjuk, hogy vércukorszintünk többé-kevésbé egyenletes legyen, és üres gyomrunk korgása miatt sem alakuljon ki erős éhségérzetünk!
- Étkezzünk változatosan mind az összetevők, mind pedig az ízek tekintetében!
- Kerüljük a gyorséttermeket, mert az ott kínált ételek zsír- és szénhidrát-tartalma általában nagyon magas, fehérje- és növényi rost-tartalma pedig alacsony!
- Lehetőség szerint nyugodt körülmények között, terített asztalnál, kapkodás nélkül étkezzünk! Legalább főétkezéseink során tartsuk be ezt a szabályt!

8. Jövőbeli terveink:

- a sport általi fejlesztés szemléletének teljes körű elterjesztése az iskolában meghívott sportolók segítségével történik, fórum jelleggel;
- továbbra is rendszeresen szervezzünk kirándulásokat, lehetővé téve a rendszeres testmozgást, bevonva a szülőket;
- továbbra is városi, megyei, országos megrendezésű versenyeken, diákolimpiákon való részvétel;
- még nagyobb hangsúly téve az egész iskolai sport általi nevelési újításunknak a kifelé való kommunikálására;

- új sportágak bevonása az iskolai diáksport életbe;

Irodalomjegyzék:

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Sport>

<http://www.edunet.hu/>

<http://www.nusi.hu/> - Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet

<http://www.gyalogolnijo.hu/>

<http://www.ofi.hu/tudastar/tanitasi-tanulasi>

<http://archiv.sulinova.hu/rovat.php?sess=&alsite=29&rovat=40&alrovat=17>

Kotschy Beáta (1998): Az oktatás célja. In Falus Iván (szerk.): *Didaktika*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási
Intézmény Pedagógiai Programjának áttanulmányozása