

# Testnevelés munkaközösségi munkaterv

2024-2025 I. félév

## A testnevelés munkaközösség tagjai és a tanított osztályok:

Név	Tanított osztályok	Szakkör, egyéb foglalkozás
Endrédi Dezső	2. évfolyam fiú 5. évfolyam fiú 6. évfolyam fiú 7. osztály	Alsós fiú kézilabda szakkör Felső fiú kézilabda szakkör 4-6. osztály labdarúgás szakkör
Kovács Tünde	7. osztály	7-8. osztály labdarúgás szakkör
Varga Szilvia	Teljes alsó tagozat	Gyógytestnevelés
Zentai Vanda	1.A osztály 2. évfolyam lány 4.A osztály 5. évfolyam lány 6. évfolyam lány	Alsós és felsős lány kézilabda szakkör

## 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 ismét a tanév elején valósul meg 9 napig két turnusban az 5. és 3. évfolyam számára.

Az egyik legnagyobb nehézségünk, hogy továbbra is egész évfolyamot tanítunk a 7. és 8. évfolyamban, a 7.osztályban 30 fővel, a 8. évfolyamon kb. 28 fővel. 30 fő-vel lehet testnevelés órát tartani, de nem túl magas színvonalon vagy nagyon szűkül a tanítható sportágak száma.

Tornánál a tanulók többségénél tanári segítségadás szükséges, de ilyen magas létszámmal lehetetlen körbe érni. Osztályzásnál is nagyon nehéz elegendő időt és próbálkozást adni a tanulóknak.

## **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. Az intézményvezető azt mondta, hogy közösen le fogunk ülni egyeztetni a büfé üzemeltetőjével, erre még nem került sor.

## **Teljesítmény értékelési célok:**

A testnevelő tanárok céljai:

### **Endrédi Dezső**

1. A gyermekek sportoktatását szeretném segíteni a digitális eszközök bevonásával. Az új mozgások tanulásánál hasznos visszajelzést kaphat a tanuló, ha kívülről látja saját magát. Magasugrás oktatásánál videófelvételen fogom megmutatni a tanulóknak a saját mozgásukat az összes 6. osztályos fiúnak (egy egész évfolyam fiú tanulóinak)
2. Az egészséges táplálkozás népszerűsítése a diákok és a tantestület számára is. Külső dietetikus bevonásával előadás szervezése a szülők számára. Tanévenként legalább egy előadás a szülők számára és egy előadás a tantestület tagjai számára.
3. Egy új sportszakkörrel szeretném színesíteni az iskolai sportlehetőségeket. Labdarúgás szakkörön szeretnék tanítani legalább 8 fiút hetente egyszer délután.

## **Varga Szilvia**

1. Fotózás az iskola eseményein (4 esemény/tanév)
2. Téli sport oktatása és az esemény szervezése (fotózással és esemény leírásával)
3. Kollégáknak gerinctorna tartása (3 alkalom/tanév)

## **Zentai Vanda**

1. 4 sportágban (kézilabda, strandkézilabda, atlétika, labdarúgás) diákolimpiai szereplés, minimum Megyei szintű versenyzés. Tehetséggondozás, pedagógiai kompetenciák fejlesztése.
2. Úszásoktatás lebonyolítása legalább 6 napon keresztül 3 és 5. évfolyamon -víz, mint új közeg megismertetése, megszerettetése, alap úszástechnikák elsajátítása, a már meglévő tudás továbbfejlesztése.
3. Az iskola udvarának és környékének tisztántartása (főleg szemétszedés), kiterjesztve alkalmanként a falura, és a falu környékére. Dokumentáció az alkalmakról és a szemét mennyiségéről, fénykép és mérőeszköz segítségével. Féléves és éves beszámoló készítése az eredményről, mennyiségről. Legalább 10 alkalommal.

Munkaközösség vezetőként segíteni fogom a testnevelő tanárokat céljaik megvalósításában. Zentai Vandának a több sportágban történő versenyfelkészítését támogatni, segíteni fogom a testnevelés órai munkámmal. Azt gondolom, a felső tagozatos lányok 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**

#### **Körzeti kézilabda diákolimpia**

III. korcsoport fiú

IV. korcsoport fiú

III. korcsoport lány

IV. korcsoport lány

### **Atlétika versenyek**

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

### **Labdarúgás**

diákolimpia 7-8.o fiú

### **Iskolán belüli sport programok:**

- Mikulás kupa az iskolánkban decemberben
- Tanár-diák kosárlabda mérkőzés júniusban

### **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. Általában ugyanazok a gyerekek ügyesek kézilabdában és atlétikában, néha még labdarúgásban is. Viszont az iskolai sportéletet színesíteni próbáljuk a többféle sportszakkör lehetőségével. Eddig csak kézilabda szakkörre lehetett járni, most már ez kibővült labdarúgás és általános sportszakkörrel. Kiemelt célunk még az egészséges életmód népszerűsítése és a környezetünk óvása.