

EGÉSZSÉGNEVELÉS ÉS SPORTPROGRAMOK TÉMAHÉT

A témahét témája	Egészséges életmód, mindennapi sportolás élménye
A témahét időpontja	2010. február 22.- február 26.
A témahét tartalma	<p>Zenés reggeli tornával kezdtük a napot a sportudvaron ezzel kívántunk ráhangolódni a mindennapi sportra.</p> <p>Ötlabda bajnokságot hirdettünk. A hét öt napján más és más labdajátékban mérhették össze tudásukat az iskola tanulói. Már az előkészítés hetében kellett jelentkezni osztályonként a különböző labdás sportokra. A cél az volt, hogy mindenki megtalálja a számára legközelebb álló labdás játékot. Előre meghatároztuk hány fővel, kell az osztálynak képviselnie magát az adott sportban. Minden osztály pontot kapott (2 pont) minden egyes versenyző után, illetve az első három helynél, az első 6 pontot, a második 4 pontot a harmadik helyért 2 pont járt. A hét végére a nyertes osztály, aki a legtöbb pontot érte el egy Visegrádi bobozáson vehetett részt, összekötve további sportprogramokkal és egészséges ételek elkészítésével.</p> <p><u>Sportprogramok:</u></p> <p>Az első napon, <u>hétfőn</u> asztalitenisz, tollaslabda nyitotta meg az egy hétig tartó bajnokságot. Mind a két sportra párosával jelentkezhetek a sportolni vágyók. 25 páros (50 fő) jelentkezett ping-pongra, 30 páros (60 Fő) pedig tollasra.</p> <p><u>Kedden</u> kosárlabda játék osztályonként 5+2 fős csapatot lehetett nevezni 12 csapat egyenesági kieső rendszerben mérkőzött meg. A tiszta játékidő 2X 8 perc volt.</p> <p>Szerdára: floorball játékot hirdettünk meg. Osztályonként 5+2 fős csapattal kellett kiállni, a meccs 10 perces egy forduló volt. Egyenesági kieséses rendszerben zajlott.</p> <p><u>Csütörtök:</u> röplabda bajnokságon 6+2 fős csapatok 21 pontig játszottak a tornateremben.</p> <p>A témahét utolsó labdajátéka <u>pénteken:</u> a teremfoci volt. 5+2 fős csapatok jelentkezhetek osztályonként. Az egyes meccsek 2X5 percesek voltak.</p> <p>Azok a tanulók, akik egészségügyi okok miatt nem tudtak aktívan részt venni az egyes labdás játékokban, azoknak hétfő délután az iskola könyvtárában előadást tartott az iskola védőnője. „Női gondokról” Nem csak lányoknak.</p> <p>A sportprogramokkal párhuzamosan zajlott az <u>egészséges életmódra nevelés</u></p> <p><u>Hétfő:</u> Multimédiás tananyag feldolgozása, egészséges tápanyagok címmel (első forduló)</p> <p><u>Kedd:</u> Plakátkészítés az egészséges tápanyagokról; Szerepjátékok a szenvedélyekről (felkészülés a döntőre)</p>

	<p><u>Szerda:</u> Egészséges táplálékok bemutatása és faliújság készítés</p> <p><u>Csütörtök:</u> Egészséges életmód verseny, döntő (többek között idegen nyelvű feladatok megoldása)</p> <p><u>Péntek:</u> Reggeli után eredményhirdetés</p>
A témahét célja	<p>Az egészséges életmódra nevelés</p> <p>Tapasztalás a mozgás öröméről.</p> <p>Egy héten át az iskola minden tanulóját bevonni a sportolás, versengés élményébe.</p> <p>A fair play és a szabályok az emberi életben, munkában, sportban betöltött szerepének tudatosítása.</p> <p>Konkrét feladatok végrehajtása csoportokban</p> <p>Hatékony együttműködési készség fejlesztése</p> <p>Az összedolgozás élménye</p> <p>A közös munka sikere, hatékonysága</p>
Célcsoport (korosztály, létszám)	<ul style="list-style-type: none"> ♥ A kétfordulós verseny az egészséges életmóddal kapcsolatosan a 9. évfolyamnak (130 tanuló) ♥ Faliújság készítés; egészséges táplálékok bemutatása; reggeli torna (400 tanuló) ♥ Sportprogramokon a gimnázium valamennyi tanulójának részvétele
A témahét eredményei	<p>A hét során az iskolánk 414 tanulója 6 labdás sportágban mérhette össze tudását, erejét, kitartását, bátorságát, ügyességét. Szinte mindenkit sikerült legalább egy alkalommal sportolásra hívni. Asztaliteniszen 50 fő, tollaslabdán: 60 fő, kosárlabdán 98 fő, floorballon: 91 fő, röplabdán: 112 fő, teremfocin: 63 fő vett részt. Összesen a hét során: 376 tanuló sportolt az ötlabda bajnokságon. A védőnő által megtartott előadáson 37 gyerek vett részt.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos programokon a 9. évfolyam valamennyi diákja lelkesen részt vett. Egészséges ételek bemutatójával, kínálásával, a reggeli tornával bevontuk iskolán valamennyi tanulóját a programokba.</p>
A témahét előkészítésének időtartama	<p>2 hét</p> <p>Ebbe beletartozott az is, hogy az osztályok az osztályfőnök segítségével, előre nyomtatott jelentkezési lapokon jelezték, hogy melyik sportágban hány fővel képviselik az osztályukat.</p>
A témahét végrehajtásának időtartama	<p>1 hét</p> <p>Hétfőtől-péntekig minden délután megtelt versenyzőkkel és hangos szurkolókkal a tornaterem, a sportudvar és környéke, miközben a szurkolók almát ettek és kínáltak.</p>
Helyszínek	<p>A Kispesti Deák Ferenc Gimnázium tornaterme, sportudvara, könyvtár</p> <p>31-es multimédiás terem</p> <p>30-as terem</p> <p>Aula, folyosók</p>
Fejlesztett kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> - kooperatív kompetencia - problémamegoldó kompetencia - végrehajtás gyakorlása - kooperációs képesség csoportokban, vagy párokban - személyiségfejlesztés - megismerési kompetencia - motivációs tényezők fejlesztése, erősítése - együttműködési kompetencia - önszabályozás: érzelmek kezelése-sikerkezelés, kudarctűrés, kitartás, tolerancia - a szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek,

	<p>szabálykövetés</p> <ul style="list-style-type: none"> - társas kompetenciák: empátia, együttműködés - multimédiás kompetencia; - szövegértés - matematikai kompetencia - nyelvi kompetencia - kézügyesség - kommunikációs kompetencia - egészségügyi kompetenciák
A munka ütemezése	<ol style="list-style-type: none"> 1. ráhangolódás a feladatra 2. ötletbörze 3. feladatok, ötletek kiválasztása 4. munkamegosztás meghatározása 5. felelősök kiválasztása 6. időbeosztás meghatározása 7. szerződés aláírása 8. jelen felszerelés átnézése, hiányzó eszközök beszerzése 9. beszámoltatás 10. végleges program összeállítása 11. A sportjátékok napok szerint és időrendi beosztása 12. A projekt végrehajtása 13. Az eredmények összegzése 14. Az eredmények kihirdetése, jutalmazása, (díjkiosztás) 15. A témahét kiértékelése
A témahét szervezői	<p>A témahét szakmai vezetője, lebonyolításáért felelős szervezője dr. Csapó Zsolt Tiborné, (a zenés reggeli torna megtartása, a tollaslabda, a floorball, a röplabda játékok játékvezetése)</p> <p>A témahét megszervezésében és lebonyolításában, segítséget nyújtó testnevelő: Gál Ferenc. (A kosárlabda, az asztalitenisz, a röplabda és a teremfoci meccsek vezetése)</p> <p>Az egészséges életmódra neveléssel kapcsolatos programokat Szécsi Mária koordinálta.</p> <p>Védőnő – előadás tartása</p>
A témahét eszközigénye	<p>Tollaslabdaháló, ütők, tollaslabdák, ping-pong aszal, ütők ping-pong labdák, kosárlabda, jelzőmez, floorball ütők, labda, röplabdaháló, röplabda, teremfoci labda, csomagolópapír az eredmények vezetéséhez, filctollak, időmérő, pontozó, projektor, kivetítő, fénymásoló papír</p> <p>multimédiás tananyag; számítógép; fülhallgató;</p> <p>kartonpapír; zsírkréta; rajzszeg; csomagoló papír; cellux</p> <p>vérnyomásmérő; mérőszalag; mobil telefon; filctoll; gyümölcsök;</p> <p>zöldségek; egészséges élelmiszerek;</p> <p>nyomtatáshoz papír; videó film</p>