

**Gödöllői Montágh Imre Általános Iskola, Szakiskola,
Készségfejlesztő Iskola**

Sportmunkaközösség

munkaterve

2019-2020. tanév

Gödöllő, 2019. szeptember 1.

Készítette:
Hegyiné Kugler Beatrix

A munkaközösség tagjai: Iski Zsolt
Hajdu Tiborné
Hegyiné Kugler Beatrix
Laczi Lilla
Tukora Veronika

Gyűlések, összejövetelek időpontja:

- szeptember, január és június hónapban
- aktuális események megszervezése céljából alkalmanként
- e-mail kapcsolat is

Nevelési oktatási célok és feladatok:

- fizikai állóképesség, edzettség növelése
- versenyekre való felkészítés
- egészséges versenyszellem kialakítása, a teljesítmények elismerése
- a sport egészségmegőrző hatásának felismertetése
- a tanulók érdeklődésének, tehetségének fenntartása, fokozása
- viselkedéskultúra javítása
- közös követelmények egységes betartása (öltözék, felmentések, érdemjegy, utcai vonulás, az óra rendje)
- hátrányos helyzet csökkentése
- lehetőség biztosítása felzárkóztatásra, javítási lehetőség, gyakorlás biztosítása
- differenciált óravezetés
- tehetségek felismerése, megfelelő szakkörbe irányítás, tehetséggondozás
- test és lélek harmonikus fejlesztése
- a nevelés, példamutatás és meggyőzés az egész évben folyamatos
- higiéniai szokások kialakítása: testnevelés felszerelés használata, kézmosás, mosakodás, toalett használata
- házi versenyek megrendezése egyéni sportszámokban (asztalitenisz, erőemelés, tollaslabda, úszás, atlétika, darts, sakk)
- a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) felmérése
- csoportok közötti bajnokságok szervezése (foci, kosár, zsinórlabda, kapkodd a lábad)
- tömegsport népszerűsítése, rendszerességre való nevelés (kondicionáló eszközök használata, aerobic, tollaslabda, stb.)
- részvétel a városi sportrendezvényeken (futóversenyek, horgászverseny, streetball, kihívás napja)
- az integráció megvalósítása sportrendezvényeken (iskolák közötti bajnokságok szervezése)
- az értékelési és jutalmazási rendszer folyamatosan ösztönözze a tanulókat a jobb teljesítmények elérésére

Iskolánk a törvényi szabályozásoknak megfelelően a mindennapos testnevelést, 3 testnevelés órán kívül, délutáni sportfoglalkozás kötelező bevezetésével oldotta meg.

Ebben az évben az első és második osztályokban TSMT foglalkozás színesíti a sportolási lehetőségeket heti 2 órában, illetve a harmadik osztályban csoportos IMPP terápiát végzünk.

Iskolai kereteken belül foglalkozunk heti rendszerességgel a gyógytestnevelésre előírt tanulóink folyamatos ellátásával tartásjavító torna keretein belül.

A délutáni sportfoglalkozások: kapkodd a lábad, foci, asztalitenisz, atlétika és úszás.

Ezek a sportkörök biztosítják a tanulásban és értelmileg akadályozott általános és szakiskolás korú tanulóink mindennapos testedzését, valamint a tehetséges fiatalok felkészítését a különböző versenyekre.

A versenyeket a Fogyatékosok Pest Megyei és Országos Sportszövetsége hirdeti meg.

Évek óta rendszeresen és nagy létszámmal veszünk részt a városi sportrendezvényeken. Versenyszezonon kívüli időben házi bajnokságokkal tartjuk fenn a tanulóink sport iránti érdeklődését, valamint rendszeresen szervezünk sportprogramokat városi iskolákkal (Református Líceum, Török Ignác Gimnázium, Damjanich,- Petőfi,- Erkel,- Szent Imre általános iskolák). Túrát szervezünk a közeli erdőbe, és évente 2 alkalommal részt veszünk NB I- es kosárlabda mérkőzésen mint játékos felvezetők, tanulóink nagy örömeire.

Idén is tervezzük a „Kapkodd a lábad” integrált sportversenyt tavasszal 4 városi iskola részvételével.

Tervezett sportcsoportok:

atlétika, asztalitenisz, labdarúgás, úszás, „kapkodd a lábad”, mozgásfejlesztés a foglalkoztató csoportosoknak, és tartásjavító torna

A sportkörök helyszínei:

Tornaterem, mozgásterem, GEAC atlétikai pálya, Hajós isk. uszoda, iskolaudvar, iskola környéke.

A tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérése [Nkt. 80.§ (1)]

Iskolánk január és február hónapokban az MDSZ által javasolt mérési módszer alkalmazásával tanévenként, 5-12 évfolyamra kiterjedően, a nappali oktatás munkarendje szerint felkészülő tanulók részvételével megszervezi a tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérését, vizsgálatát.

A vizsgálatokat az iskola testnevelés tantárgyat tanító pedagógusai végzik, az adatokat feltöltik az elektronikai rendszerbe.

A lefolytatott mérés, vizsgálat eredményeit a vizsgálatot végző pedagógus a mérésben érintett tanulónként, osztályonként és évfolyamonként rögzíti. Az eredményeket a testnevelés tantárgyat tanító pedagógusok közösen elemzik és meghatározzák a tanuló fizikai fejlődése szempontjából szükséges intézkedéseket.

A hiányosságok feltárása, a tanulók életmódjának ismerete legfeljebb kiindulási alapul szolgál mind az egyéni, mind a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítéséhez, lehetőséget biztosítva az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, a szükséges szint elérésére, megtartására.

Intézményünkben az MDSZ által javasolt és alkalmazott mérési módszer 5-8. osztályig:
A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT)

A NETFIT egy olyan országosan egységes módszertani alapokon nyugvó, diagnosztikus értékelő rendszer, amely segítségével a tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota mérhető és értékelhető, egyúttal lehetővé teszi a személyre szabott egyéni értékelést a tanulók egészségközpontú fittségi állapotáról.

A NETFIT a tanulók fizikai fittségi állapotát az egyes tesztektől, nemtől és életkortól függően változó külső kritériumértékek alapján felállított úgynevezett egészségstenderdekhez viszonyítja. Az egészségstenderdek olyan teljesítményminimum értékek, amelyeket teljesítve a tanuló egészséges fittségi zónába kerül. Amennyiben a tanuló egy tesztben nem éri el az adott sztenderd értéket, úgy a teljesítménye a fejlesztési vagy a fokozott fejlesztési zónába kerül. A fejlesztési és a fokozott fejlesztési zóna felhívja a tanuló, a törvényes képviselő (szülő), az iskola testnevelést tanító pedagógusai, valamint az iskola egészségügyi ellátásban résztvevő védőnő figyelmét arra, hogy a tanuló esetében az adott képesség, fittségi összetevő esetében beavatkozás, specifikus egyéni fejlesztés lehet indokolt.

A NETFIT - filozófiája szerint - elsődlegesen az egészséghez szükséges fittségi állapot elérését, megőrzését, javítását (fejlesztését) célozza a tanulók fizikai aktivitási szintjének növelésén keresztül.

A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

Testösszetétel és tápláltsági profil:

Testtömeg mérése

-testtömegindex (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék mérése –testzsírszázalék

Aerob fittségi (állóképességi) profil:

Állóképességi ingafutás teszt (15 méter)

–aerob kapacitás

Vázizomzat fittségi profil:

Ütemezett hasizom teszt

–hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt

–törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütemezett fekvőtámasz teszt

–felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése

–kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt

–alsó végtag robbanékonyereje

Hajlékonysági profil:

Hajlékonysági teszt –térhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

Az iskolai sportkörök, rehabilitációs órák heti rendje:

Sportcsoportok	Időrend	Helyszín	Felelős pedagógus
Asztalitenisz	Szerda 13.30- 15.00 2 óra	Tornaterem	Hegyiné Kugler Beatrix
Atlétika	Péntek 13.30-15,00 2 óra	Tornaterem, GEAC pálya.	Iski Zsolt
Foglalkoztató csoport- mozgásfejlesztése	Kedd 14.15-15.00 1 óra	Tornaterem	Hajdu Tiborné
Kapkodd a lábad	Hétfő 12.35- 13:20 Kedd 13.30-14.15 2x1 óra	Tornaterem	Iski Zsolt
Labdarúgás	Csütörtök 13.30- 15.00 2 óra	Tornaterem	Iski Zsolt
Úszás	Hétfő 8.00- 8.45 2 óra	Hajós isk. uszoda	Hegyiné Kugler Beatrix, Hajdu Tiborné
Tartásjavító torna	Szerda 12.35-13.20 Csütörtök 10.55-11.40 2x1 óra	Mozgásterem	Hegyiné Kugler Beatrix

Hétfő	úszás, kapkodd a lábad
Kedd	kapkodd a lábad, foglalkoztató edzés
Szerda	asztalitenisz
Csütörtök	labdarúgás
Péntek	atlétika

Iskolai sportkör heti óraszámja összesen: 13 óra

A sportköröket vezető pedagógusok létszáma: 3 fő

Fogyatékosok Pest megyei Sportszövetsége
Diáksport - Szakiskola Sporteseményei
2018-2019.

Ssz.	Időpont	Sportág	Helyszín	Verseny	Korosztály	Sérülés
1	2019.10.09	atlétika	Budapest	országos	III.	T
2	2019.10.18.	atlétika	Budapest	országos	IV.	T
3	2019.10.16	labdarúgás	Abony	megyei	III-VI.	T
4	2019.11.14.	zsinórlabda	Gödöllő	megyei	III-IV.	T
5	2019.11.20.	asztalitenisz	Abony	megyei	III- VI.	T
6	2019.12.04.	úszás	Vác	megyei	I-VI.	É, T
7	2020.01.10.	kosárlabda	Gödöllő	megyei	III-IV.	T
8	2020.01.15.	zsinórlabda	Gödöllő	megyei	III-IV.	É, T
9	2020.01.21.	kosárlabda	Budapest	regionális	III-IV.	T
10	2020.01.23.	asztalitenisz	Tata	országos	III-IV.	T
11	2020.február	úszás	Debrecen	országos	I-VI.	É,T
12	2020.02.06.	zsinórlabda	Szolnok	regionális	III-IV.	T
13	2020.02.26..	sorverseny	Vác	megyei	I-II.	T
14	2020.03.06-07.	zsinórlabda	Kecskemét	országos	III-IV.	T
15	2020.03.13.	kosárlabda	Kunszentmiklós	országos	III-IV.	T
16	2020.03.26.	asztalitenisz	Budapest	országos	V-VI.	T
17	2020.04.03.	mezei futás	Gyömrő	megyei	I-VI.	T
18	2020.04.03-04.	sorverseny	Tata	országos	I-II.	T
19	2020.04.22.	labdarúgás	Abony	megyei	III-IV.	T
20	2020.04.24.	mezei	Pomáz	országos	I-VI.	T
21	2020.05.06.	atlétika	Gödöllő	megyei	III- VI.	T
22	2020.05.08-09.	labdarúgás	Budapest	országos	III-IV.	T
23	2020.05.14-16.	asztalitenisz, atlétika, darts, labdarúgás	Baja	országos	V-VI.	É,T
24	2020.05.22.	atlétika	Budapest	országos	III.	T
25	2020.06.03	atlétika	Budapest	országos	IV.	T

T	Tanulásban ak.
É	Értelmileg ak.

Fogyatékosok Pest megyei Sportszövetsége
Szabadidős Sporteseményei
2019-2020.

Sportág	Időpont	Sportlétesítmény, helyszín neve
egységes elnevezés		pontos név
Integrált Sportsziget	2019.09.07	Gödöllő, Kastélypark
Integrált Megyei Horgászverseny	2019.09.14	Gödöllő, Pelikán HE.tava
Gyalogtúra	2019.09.26	Gödöllő, Papp Miska forrás
Adventi Sportnap	2019.12.13	Cegléd, Losotczy István EGYMI
Integrált "kapkodd a lábad"	2020.03.11	Gödöllő, Montágh I.Ált.Iskola
Integrált Megyei Horgászverseny	2020.05.16	Gödöllő, Pelikán HE.tava