

TESTNEVELÉS

2011/2012

A Szerb Antal Gimnáziumban a testnevelés és a sport a tanulás mellett kiemelt szerepet kap a diákok mindennapjaiban. Az iskola létesítmény feltétele kiválónak mondható. A testnevelési- és sportolási lehetőségeket, egy 800 m²-es csarnokban, illetve szabadtéren 2 kosárlabda és egy kézilabda pályán és a csodálatosan szép parkban tudjuk megoldani. Az oktatási és nevelési feladatok még hatékonyabbá tétele érdekében továbbra is több és rendszeresebb mozgásra ösztönözzük tanulóinkat az iskolai, és tömegsport foglalkozásokon.

A tömegsport foglalkozások keretében lehetőség van:

- Floor ball (Csete Attila)
- Kosárlabda (Köntös Zoltánné)
- Labdarúgás (Molnár István)
- Röplabda (Köntös Zoltánné és Csete Attila)
- Tollaslabda, pingpong (minden tömegsport foglalkozáson)
- Emelt és középszintű érettségire való felkészülés (Köntös Zoltánné és Csete Attila)

A tömegsport foglalkozások időpontjai:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
0. óra	Tanári foci	Tánc	Kosárlabda és érettségi előkészítő	Tánc	Tánc
8. óra	Röplabda	Tanári röpi		Röplabda	labdarúgás
9. óra		Tanári röpi		Röplabda	Tánc

Testnevelés órák tantárgyfelosztása:

7 a-b lányok	Köntös Zoltánné	9. c.	Molnár István
7. a-b fiúk	Molnár István	9. nyek.	Molnár István
8. a-b lányok	Köntös Zoltánné	10. c.	Csete Attila
8. a-b fiúk	Molnár István	10. nyek.	Molnár István
9. a-b lányok	Köntös Zoltánné	11. c.	Csete Attila
9. a-b fiúk	Csete Attila	11. nyek.	Köntös Zoltánné
10. a-b lányok	Csete Attila	12. c.	Csete Attila
10. a-b fiúk	Molnár István	12. nyek.	Köntös Zoltánné
11. a-b lányok	Köntös Zoltánné	13. nyek.	Köntös Zoltánné
11. a-b fiúk	Csete Attila		
12. a-b lányok	Köntös Zoltánné		
12 a-b fiúk	Csete Attila		

Az alábbi versenyeken való részvételt tervezzük a 2011/2012-es tanévre.

Kerületi diákolimpiai versenyek:

Atlétika:

- Fórum futás (Köntös Zoltánné)
- Mezei bajnokság, fiú-lány IV.-V. kcs. (Molnár István, Csete Attila, Köntös Zoltánné)
- Pályabajnokság (Köntös Zoltánné)
- Váltófutó verseny (Csete Attila, Molnár István)

Asztalitenisz:

Fiú-lány IV. kcs.

Kosárlabda:

Fiú-lány IV. kcs. (Csete Attila, Köntös Zoltánné, Molnár István)

Labdarúgás:

- Terembajnokság fiú-lány IV. kcs. (Molnár István)
- Kispályás foci (Csete Attila, Molnár István)

Röplabda:

V. kcs fiú-lány (Köntös Zoltánné)

Budapesti ill. országos versenyek:

Nemzetközi Kegyeleti Váltófutás IV-V-VI. kcs. fiú-lány (Molnár István, Csete Attila, Köntös Zoltánné)

Országos atlétikai diákolimpia: egyéni versenyszámokba a feljutásos rendszer alapján

***AZ ISKOLÁBAN MŰKÖDŐ EGYSÉGES TANANYAG FELOSZTÁS ÉS
KÖVETELMÉNYRENDSZER***

TANANYAG HAVI FELOSZTÁSA

SZEPTEMBER ÉS OKTÓBER:

- képesség fejlesztések
- év eleji felmérések (helyből távolugrás, fekvőtámasz, négyütemű fekvőtámasz, medicin hajítás hátra, hasizom gyakorlat)
- állóképesség fejlesztés
- atlétika: - futás felmérések (60, 200, 400, 600-800 méter)
- súlylökés- magasugrás- távolugrás (közül az egyik)

NOVEMBER:

labdajáték (kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás) - közül az egyik

DECEMBER, JANUÁR, FEBRUÁR:

szertorna:

- szekrényugrás
- talajtorna
- aerobik- tánc
- gerenda
- korlát
- gyűrű

MÁRCIUS:

- képességfejlesztés
- atlétika
- második, harmadik labdajáték

ÁPRILIS:

- futásfelmérések (60, 200, 400, 600-800 méter)
- magasugrás- távolugrás- súlylökés (valamelyike)
- második, harmadik labdajáték

MÁJUS:

- labdajáték (alkalmazási szint)
- képességfejlesztés

JÚNIUS:

év végi felmérések: játék

KÖVETELMÉNYEK:

Testnevelés órán osztályonként meghatározott, azonos színű pólót és sportolásra alkalmas, kényelmes nadrágot kell viselni. A cserecipő használata higiénias okok miatt kötelező.

Az osztályok színei:

- A osztály fehér
- B osztály fekete
- C osztály kék
- Nyek. osztály piros/bordó

Felmentések, igazolások:

- Egy félévben egyszer elfogadható a felszerelés hiány (igazolatlan felmentés) minden következmény nélkül, de az e-naplóban jelezzük.
- Félévenként 2 szülői felmentést elfogadunk.
- Egyéb felmentést csak orvosi igazolásra adunk.

Egységes tantárgyi követelmények alapján értékeljük diákjainkat, amelybe a hozzáállást, az aktivitást, versenyeken való részvételt is beszámítjuk.

Természetesen az előbb felsorolt tartalmak mellett a képességek fejlesztése, és a játék folyamatosan végigkíséri az egész tanévet. A testnevelés és a sport fő célja nem csak a teljesítmények megfelelő szintű előkészítése és elérése, hanem az egészséges életmódra nevelés, sport, és a játék szeretetének és az erre való igénynek a kialakítása is. Éppen ezért a diákok osztályzatába, értékelésébe nem csak az elért eredményeket, az értékelhető teljesítményeket számítjuk be, hanem nagymértékben figyelembe vesszük az órai munkát, a hozzáállást és az igyekezetet is. Ezzel is próbáljuk tanulóinkat arra ösztönözni, hogy minél többet mozogjanak, játszanak.

SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK

Téli sítúra:	Csete Attila
Kerékpáros túra:	Csete Attila
Gyalogos túrák:	Szemes Balázs
Egyhetes sporttábor:	Köntös Zoltánné

Egyéb tudnivalók az iskola sportéletével kapcsolatban:

Néhány osztály számára (az órarendtől függően) a testnevelési órák keretén belül, testnevelők felügyeletével úszás lehetőséget is biztosít az iskola heti egy-egy alkalommal, önkormányzati támogatással.

Diákok szervezésével egész tanévet átölelő labdarúgó házibajnokság zajlik, amelynek eseményeit külön honlapon folyamatosan figyelemmel lehet kísérni. Röplabdából és kosárlabdából pedig egy tanévben kétszer, kupa jelleggel szervezünk iskolai házibajnokságot. Egyszer a pizsama partin, egyszer pedig 12 órás röplabda és foci bajnokság keretén belül, ami a tanév utolsó napjait színesíti majd.

Tanulóinknak lehetősége van testnevelés tantárgyból érettségit tenni közép vagy emelt szinten. Mindkét szinten komoly gyakorlati és elméleti előkészítés folyik az iskolai tanórák keretén belül és ha van rá igény és lehetőség akkor a tömegsportok keretén belül is.

Iskolánkban minden feltétel adott ahhoz, hogy a diákok színvonalas sporttevékenységet folytassanak, hiszen minden nap lehetőség van valamely tömegsport foglalkozáson való részvételre, amiről a tanulók az iskola honlapján folyamatosan tájékozódhatnak.

Szintén folyamatosan fel fogjuk tenni a honlapra a kerületi bajnokságokat, annak helyszíneit és időpontjait és az ott elért eredményeket is.