

# PROJEKT TERVEZŐ LAP

## 1. A projekt neve: Sportklub

### 2. A projekt átfogó célja:

*A projekt általános céljának megfogalmazása.*

A diákoknak az iskolai foglalkozáson kívül nincs szervezett sportolási lehetőségük, ezért cél-szerű létrehozni a sportklubot. Olyan mozgásformákkal tudjanak megismerkedni, melyek nem része a tananyagának, de a létesítményi-, eszköz- és szakmai háttere biztosítva van.

### 3. A projekt konkrét célkitűzései:

- az általános mozgáskultúra kiszélesítése
- a versenysport megismertetése, megszerettetése
- önuralomra, önfegyelemre nevelés
- a figyelemösszpontosítás kialakítása, illetve fejlesztése
- a kézügyesség és a reflexek fejlesztése
- a ritmusérzék fejlesztése
- a testük feletti „uralom” megtanulása
- a gyors, helyes döntés kialakítására nevelés

### 4. Helyzetleírás

A településen sportegyesület nem működik, ezért sportlétesítményekkel sem rendelkezik. Egyedül az iskolában van lehetőség rendszeres és szervezett testmozgásra. Igaz szerény körülmények között, de a választott mozgásformákhoz (asztalitenisz, aerobic, jóga, vívás) így is lehetőséget biztosítanak. A létesítményi- és eszközfeltételek adottak, kivéve a víváshoz, de a salgótarjáni székhelyű Galba Árpád Vívóegylet és Szabadidőklub biztosítja a technikai hátteret.

Mivel a szülők jelentős része munkanélküli és aluliskolázott, így a gyermekek nevelése, személyiségfejlesztése, tehetséggondozása fontos feladata az iskolának. A gyermekek jelentős része motiválatlan, nincsenek céljaik. Akik pedig szeretnének sportolni, nincs mit és hol. A szülők anyagi helyzete nem teszi lehetővé ezen igények kielégítését, hogy más településre utazzassák gyermekeiket.

A gyermekekben megvan a mozgás szeretete, sőt vannak tehetségek is. Az iskolának ezért kiemelt feladatának kell lennie ezeknek a tehetségeknek a felkarolása és további tehetségek felkutatása.

## A PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSA:

5. Tevékenységek, ütemezés, haladási menet, időigény			
időütemezés tevékenység	oktatási anyag	felelős	időigény (összesen: 80 óra)
2013. november	tervezés, adatgyűjtés	Horváth Attila	3,5 óra
vívás	balesetvédelem, mi a vívás, fegyvernemek, alapállás, vívóállás vívástörténet	Horváth Attila	2 óra 1,5 óra
2013. december	előre-, hátralepés keresztlépés előre és hátra, vívástörténet, kesztyűs játék, kitörés	Horváth Attila	4,5 óra 3x1.5 óra
2014. január	kettőslépés előre és hátra, a vívófegyver részei, találati felület kesztyűs játék	Horváth Attila	6 óra 2x2 óra
jóga	Pranayama-légzőgyak. Tadasana-faállás Tuladandsana-mérleg Garurasana-sasállás hullapóz	Fenyvesi Ágnes	1 óra
asztalitenisz	ütőfogás, alapállás, labdaütési gyakorlatok (labdatartás, labdapattogatás)	Horváth Attila	1 óra
2014. február	a tör fogása, egyenes szúrás kitöréssel, szabályismeret teniszlabdás játékok	Horváth Attila	6 óra 2x2 óra
aerobic	marching, out-in box-step cha-cha, cha-cha box l-step, step-touch	Fenyvesi Ágnes	1 óra
asztalitenisz	labdaütés társal és társakkal, tenyeres és fonák labdatartás	Horváth Attila	1 óra

2014. március			6 óra
vívás	kvart és szixt háritás háritás-visszaszúrás iskoláztatás, páros gyakorlatok pénzermés játékok	Horváth Attila	2x2 óra
jóga	Pranayana-légzőgyak. Utkatasana-székállás Sasangsana-nyúlállás Bhujangsana-kobrapóz hullapóz	Fenyvesi Ágnes	1 óra
asztalitenisz	adogatás és adogatás- fogadás, nyesés nyesett adogatás	Horváth Attila	1 óra
2014. április			6 óra
vívás	cseltámadás kitöréssel, cseltámadás háritása és visszaszúrás szabályismeret iskoláztatás, játék	Horváth Attila	2x2 óra
aerobic	Marching,out-in, Mambo, Leg curl, Mambo cha-cha, Push-touch	Fenyvesi Ágnes	1 óra
asztalitenisz	az eddig tanultak gyakorlása, dropp	Horváth Attila	1 óra
2014. május			6 óra
vívás	kvart-, szixt ütés és szúrás, illetve ezek há- ritása és visszaszúrás iskoláztatás,szabály- ismeret	Horváth Attila	2x2 óra
jóga	Pranayama-légzőgyak. Ustrasana-tevepóz az eddig tanultak is- métlése, hullapóz	Fenyvesi Ágnes	1 óra
asztalitenisz	szabályismeret bevezetés a mérkőzés- be	Horváth Attila	1 óra

2014. június			2 óra
vívás	szabadvívás	Horváth Attila	2 óra
2014. október			5 óra
vívás	az elmúlt évi anyag átbeszélése és ismétlése szabadvívás	Horváth Attila	2x2 óra
asztalitenisz	az elmúlt évi anyag átismétlése, gyakorlása	Horváth Attila	1 óra
2014. november			6 óra
jóga	Pranayama-légzőgyak. Pada-hastasana-golyaállás Ardha-chandrasana-fél-holdállás, hullapóz	Fenyvesi Ágnes	1 óra
vívás	kvart-, szixt ütés csel-szúrás, iskoláztatás szabályismeret kesztyűs játék szabadvívás	Horváth Attila	2x2 óra
asztalitenisz	tenyeres és fonák pörgető ütés és beépítése a játékba	Horváth Attila	1 óra
2014. december			5 óra
aerobik	Marching, Step-touch Out-in, Side-to side Knee lift, Lounge	Fenyvesi Ágnes	1 óra
vívás	szekond és szerkl háritás, iskoláztatás páros gyakorlás szabályismeret pénzermés játék	Horváth Attila	2x2 óra

2015. január			6 óra
asztalitenisz	tenyeres és fonák csapott ütés, kontra csapott ütés, bevezetés a páros játszma	Horváth Attila	1 óra
jóga	Pranayama-légzőgyak Ardha-kurmanasana fél teknőspóz Supta- vajrasana nyújtó merevtartás hullapóz	Fenyvesi Ágnes	1 óra
vívás	Kettős cseltámadások és ezek hártása konvencionális gyakorlatok, iskoláztatás szabadvívás	Horváth Attila	2x2 óra
2015. február			6 óra
asztalitenisz	az eddig tanultak gyakorlása szabályismeret kötött játszma	Horváth Attila	1 óra
vívás	cseles visszaszúrás, iskoláztatás, szabadvívás, kesztyűs játék szabályismeret	Horváth Attila	2x2 óra
aerobic	záró és nyílt aerobic óra	Fenyvesi Ágnes	1 óra
2015. március			6 óra
asztalitenisz	asztalitenisz verseny	Horváth Attila	3 óra
vívás	verseny lebonyolítás rendszere, mérkőzésvezetés megismerése szabadvívás	Horváth Attila	2 óra
jóga	a két év alatt tanultakból összeállított intenzív óra	Fenyvesi Ágnes	1 óra
2015. április			4 óra
	vívóverseny	Horváth Attila	4 óra
2015. május			2 óra
	A projekt értékelése és lezárása		2 óra

### **10. A megvalósítást elősegítő tényezők**

- Intézményünk nagy sportpályával, szép udvarral rendelkezik, amelyek jó helyszínt biztosítanak a sporttevékenységekhez.
- Intézményünkben többféle sportágban jártas pedagógusok dolgoznak.
- Az iskolai sporteszközök megfelelő választéka
- A tanulók érdeklődnek a különböző sportágak iránt.

### **11. A megvalósítást hátráltató/ veszélyeztető tényezők**

- Intézményünk kis méretű tornaszobával rendelkezik.
- Az elhasználódás miatt a sporteszközök gyakori pótlására lenne szükség.

### **13. A projekt hatásai**

- A rendszeres sport elősegíti a gyerekek egészséges testi fejlődését.
- Állóképessége, kitartást, koncentrációt fejleszt.
- A csapatjátékok jó hatással vannak az együttműködésre, összetartásra.
- Segíti a rendszeres mozgás igényének kialakulását.
- Szélesíti a tanulók sportolási ismereteit.

### **12. A projekt várható eredményei**

- Az érintett tanulók új sportágakkal ismerkednek meg (vívás, jóga, aerobik)
- A diákok nagyobb érdeklődést és igényt mutatnak a sportolás iránt.
- Fejlődik a személyiség, a tanulók kitartóbbak, fegyelmezettebbek lesznek.
- Segíti a gyerekek mozgáskultúrájának fejlődését.

**Készítette:**

**Horváth Attila**