

# **SPORT (TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS) MUNKAKÖZÖSSÉG MUNKATERVE 2016-2017**

## **MUNKAKÖZÖSSÉG TAGJAI:**

III. emelet: Pallag Ildikó

V. emelet: Kiss Zsuzsanna

VII. emelet: Tóth Irén

IX. emelet: Bornemissza Katalin

munkaközösség-vezető: Szabó Zsuzsa

## **A TESTI LELKI EGÉSZSÉGRE NEVELÉS CÉLJA:**

- a tanulók szocializációjának részeként segíteni a diákok harmonikus testi-lelki személyiségfejlődését
- önmegismerés, önnevelés elősegítése
- önmegvalósítás, önkifejezés gyakorlása
- hozzásegíteni a diákokat az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez
- ösztönözi a tanulókat az egészséges életmódra, helyes táplálkozásra, mozgásra
- tudatosságra, célszerűsége, a felkészülés során egyfajta rendszerességre szoktatás
- fejleszteni a kollégisták közösségi identitását, együttműködésre képessé tevő kompetenciáit a csoportos sportolás útján
- szabálytisztelő és- betartó életmód kialakítása
- megelőzni a káros szenvedélyek kialakulását
- mintát nyújtani a diákok számára az egészséges életvitelre sportélet működése és a tanárok életmódja révén
- biztosítani a kollégisták testi fejlődéséhez szükséges feltételeket

## **KÖVETELMÉNYEK**

- tudatosuljon a kollégistákban, hogy az egészségük érték, melynek megőrzéséért felelősek

- ismerjék fel, hogy a testi és lelki egészség megőrzésének egyik lényeges eleme, az állandó testedzés
- jellemezze életmódjukat a helyes táplálkozás, egészségüket hangsúlyozó napirend megfelelő arányának betartása
- használják ki a kollégium biztosította lehetőségeket
- szabadidejük eltöltésekor érezzék szükségét a mozgásnak
- ismerjék fel a betegségek és a káros szenvedélyek megelőzésének fontosságát
- akaraterejük fejlesztésével fogadják el az egészséges versenyszellemet
- értsek meg, hogy nem csak saját, hanem jövő generációik egészségéért is felelősek, jelenlegi magatartásukkal, cselekedeteikkel már azt is befolyásolják.

## KOLLÉGIUMI TEVÉKENYSÉGEK, SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK

### *Szervezett programok:*

<b>időpont</b>	<b>tevékenység, esemény</b>	<b>foglalkozás formája</b>	<b>módszer</b>	<b>eszköz</b>	<b>felelős</b>
2016. szeptember 6.	játékos sportvetélkedő	szabadidős	játékos csoportfeladatok	4 kosárlabda, 4 focilabda, kötél, laptop, hosszabbító, hangfal, jutalom	Pallag I. DÖK munkáját segítő tanár Szabó Zs. munkaközösség-vezető
2016. november 23.	Az „Egészséges életmód” verseny rendezése a megyei kollégiumok között	szabadidős	játékos csoportfeladat		Angeli Mariann munkaközösség vezető Tóth Irén foglalkozást vezető tanár Prátscherné Beke Mónika ápolónő Szabó Zs. munkaköz. vez.

2017. január 16-22.	Nemes Nagy Ágnes-hét asztalitenisz házibajnokság	szabadidős	verseny	2 pingpongasztal, labdák, ütők, jutalom	Szabó Zs. munkaközösség-vezető
2017. május 24.	Kihívás Napja Egészségnap Tavaszi Diákönkormányzat Nap	szabadidős	egyéni és csoportos feladatok	kollégiumi sporteszközök, jutalom	Pallag I. DÖK munkáját segítő tanár Szabó Zs. munkaközösség-vezető
hetente hétfőn Munkácsy 19.45-20.30	Színjátészó szakkör	szabadidős	közös próba		Bornemissza Katalin szakkörvezető
hetente szerdán Teleki 19-19.45	Stretching	szabadidős	egyéni és csoportos gyakorlás, játék	magnó	Virág Andrea szakkörvezető
hetente szerdán Teleki 19.45-20.30	Kosárlabda	szabadidős	csoportos játék	kosárlabda, jelzőmez	Miklós Andrea szakkörvezető
hetente szerdán Bugát 20.00-21.00	Főleg foci szakkör	szabadidős	egyéni és csoportos gyakorlás, játék	jelzőmezek, focilabdák, kosárlabda, röplabda	Szabó Zs. szakkörvezető
hetente szerdán Csitáry uszoda 19.30- 20.30	Úszás szakkör	szabadidős	egyéni és közös gyakorlás	úszódeszka, tenyérellenállás	Döbrentey Zs.. szakkörvezető
kéthetente szerdán fsz.-i előadóterem 19.45-21.15	Jóga szakkör	szabadidős	közös gyakorlás	magnó, polifoam	Kovács A. szakkörvezető
hetente csütörtökön 5. emeleti tv-szoba 19-19.45	Tornárium	szabadidős	közös gyakorlás	Dvd lejátszó, Tv, Dvd	Miklós Andrea szakkörvezető
hetente kinti helyszín	Futás	szabadidős	közös futás		Tóth Irén

(Az Arany János Tehetséggondozó Program kezdő évfolyama számára táncszakkört (társas és modern) is működtetünk. Kellő létszámú jelentkező esetén „Reneszánsz tánc” szakköri foglalkozás is indul.)

A felsoroltakon kívül lehetőség biztosítunk a **nem szervezett** sportoláshoz, mozgáshoz is:

kettő konditerem, balett-terem, kollégiumi sporteszközök (tollaslabda, asztalitenisz, taposógép, futópad, boxzsák stb.) használata (hullahopp karikát kölcsönözni is lehet).

### **Tornatermi időpontjaink:**

Munkácsi Á.I. –hétfő 20-20.45

Teleki G.- szerda 19-20.30

Bugát Szk. 20.00-21.00

### **KÜLSŐ RENDEZVÉNYEK:**

Ott leszünk a *városi, megyei és regionális versenyeken*, amennyiben ezeket megtartják:

Labdarúgás –Rudas Kupa, Árpád Kupa.

A Kihívás Napjának városi rendezvényeibe is igyekszünk bekapcsolódni a saját programjaink megtartása mellett. Idei tanévben is aktív részesei leszünk az „Iskolák szurkoljatok” programnak, vagyis csoportosan szurkolunk a Videoton focicsapatának. S, ha ismét kapunk ingyen jegyeket, akkor a kosárcsapat meccseire is ellátogatunk.

### **EGYÉB TERVEK**

Szeretnénk még alaposabban *tájékoztatni* a diákságot a kollégiumi sportolási lehetőségekről. Ezért készül erről egy PPT; illetve az egyik földszinti faliújságon rendszeresen megjelenítjük és frissítjük sportos híreinket (pl. városi sportrendezvények). Az elmúlt évekhez hasonlóan diákjaink sporteredményeit azonnal szeretnénk közkinccsé tenni.

Továbbra is jó lenne biztosítani a *közös tévés szurkolás* lehetőségét pl. válogatott meccsek.

A múlt évben teremtett hagyományt-*régi focisok visszahívása* kihívás napjára- szeretnénk folytatni.

Az időjárás vagy programjaink függvényében is, időnként néhány *akcióval* ( pl. biciklizés, futás) is népszerűsíténénk a sportolást.

Amennyiben lesz rá pénzünk, akkor szükség lenne néhány *sporteszközre*: röplabda, röplabdaháló, kézilabda, taposógép, szőnyeg, kötél, edzést segítő bolya. A második emeleti kondiszoba szőnyegpadlójának cseréje is esedékes.(Egy spinning is jól jönne, hiszen kis helyen is elfér).

Jó lenne a *kertet* jobban kihasználni, talán az új kerti bútorok ezt a szándékunkat segíteni fogják.

Székesfehérvár, 2016. szeptember 3.

Szabó Zsuzsa