



Vértessomlói Német Nemzetiségi Általános Iskola  
2823 Vértessomló, Sport tér 8.  
Tel./fax: 34/493-192  
OM 200845  
email: vertessomloiskola@gmail.com

---

## Kivonat a Vértessomlói Német Nemzetiségi Általános Iskola Pedagógiai Programjából

### 1.1 A mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módja

Az iskola mindennapos testnevelési órákról szóló programja a helyi lehetőségekből kiinduló, reális, fenntartható célkitűzés, mivel a program iskolánk minden tanulójának egész éven át lehetőséget ad a rendszeres mozgásra.

*Megvalósulási formái:*

- *a heti 5 testnevelés óra, amelyből legfeljebb heti 2 óra kiváltható a következő módon:*
  - *iskolai sportkörben való sportolással, vagy*
  - *gyógytestnevelés órákkal, vagy*
  - *versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel,*
  - *egyesületben legalább heti két óra sporttevékenységet folytató tanuló kérelme alapján - amennyiben délután szervezett testnevelés órával ütközik - a félévre érvényes, az egyesület által kiállított igazolással, vagy*
  - *egyéb, jogszabályok által lehetővé tett módon kiváltva testnevelésórákat, pl. egy testnevelésóra néptánc, úszás stb. oktatásával is kiváltható.*
- *A tanórák közötti szünetekben, délután a napközi és tanulószobai szabadfoglalkozások keretében a szabad levegőn, szabad mozgástevékenység pedagógusi irányítással.*
- *Osztályprogramok, kirándulások, spotnap és egyéb sportrendezvények alkalmával*
- *A helyben meglévő mozgási, sportolási lehetőségek kihasználása. Ezek beépítése a mindennapos testmozgás programjába.*

A mindennapos testnevelésben lehetőség van arra, hogy a tanuláshoz szükséges tulajdonságokat megerősítsük: legyen erős, kitartó, becsületes és szorgalmas,

ne legyen fáradékony, bírja a tanulással járó idegi és fizikai terhelést.

Célunk:

- Tanulóinkban felkelteni a rendszeres testmozgás, az egészséges életmód iránti igényt, elsajátíttatni az ehhez szükséges elméleti és gyakorlati tudnivalókat, ismereteket.
- *A tanulói fejlődő szervezet mozgásigényének kielégítése.*
- *Az esélyegyenlőség megteremtése a mindennapos mozgással.*
- Tudatosítani a tanulóknál a saját szervezetük felépítésének és működésének alapfokú tudnivalóit.
- *Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés, balesetvédelem, higiéniai elvárások elmélyítése, stressz oldás relaxációs módszerekkel, prevenció, rekreáció mozgással.*
- *Az együttműködő társas és személyes kompetenciák (mint pl. felelősségtudat, önismeret...) fejlesztése.*
- A testnevelés, sport segítségével kialakítani a tanulóknál a mindennapi élethez szükséges alapvető tulajdonságokat, készségeket: akaraterő, szorgalom, kitartás, becsületesség, szabályok betartása, a társak tisztelete, segítése a csapatmunka szerepe, az idegi és fizikai állóképesség, az egészséges önbizalom, a céltudatosság, *önkifejezés, kreativitás, és nem utolsósorban a problémamegoldás. stb.*
- A mindennapos testnevelés tematikáját a testnevelés helyi tantárgyi programja tartalmazza.