



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



TÁMOP 3.1.4-08/2-2008-0001

**Petőfi Sándor Gimnázium Kollégium és
Közétkzeptetési Központ
Mezőberény**

**Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése
Mezőberény és mikrotérségének nevelési – oktatási
intézményeiben c. projekt**

**„A SPORT ÁLTALI NEVELÉS
INNOVÁCIÓJÁNAK MEGVALÓSÍTÁSA”**

Készítették:

Barna István és Molnár Zita

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése
Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	4
1.) A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKOLTSÁGA, KAPCSOLÓDÁSA AZ INTÉZMÉNY TEVÉKENYSÉGÉHEZ	5
2.) ALKALMAZHATÓSÁG, IDŐKERET	6
3.) ALKALMAZÁSI TERÜLETEK (KOMPETENCIATERÜLETEK)	7
3.1. A sport általi nevelés során kiemelt kompetenciaterületek.....	8
3.2. A sport általi nevelés során kiemelt feladatok	9
4.) A PROGRAM TARTALMÁNAK ÖSSZEFOGLALÁSA.....	10
4.1. Modulórák beépítése a tanmenetekbe	10
4.2. Osztálykirándulások.....	11
4.3. Az iskola minden diákja számára elérhető sportfoglalkozások	14
4.4. SpinRacing edzések	15
4.5. Versenyek szervezése	19



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



5.) A PROGRAM TARTALMÁNAK BEMUTATÁSA	20
5.1. Célok	20
5.2. Áttérés a tananyagközpontú módszertanról a tanulóközpontú pedagógiai eljárások alkalmazására	21
5.3. A kompetencia alapú oktatás eszközrendszerének alkalmazása	21
5.4. A gyermekek egyenlő hozzáféréseinek biztosítása a minőségi neveléshez és a sikeres együttnevelés	23
5.5. Várható hatások és eredmények	24
5.6. A kifejlesztés fázisai	27
5.7. Működőképesség	28
5.8. Újszerűség	29
5.9. Az eredményesség ellenőrzése, értékelése	29
6.) EGYEDI HUMÁN-ERŐFORRÁS IGÉNY ÉS ESZKÖZIGÉNY	
AZ ÁTVEVŐ INTÉZMÉNY SZEMPONTJÁBÓL	30
IRODALOMJEGYZÉK	31



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



BEVEZETÉS

A többéves oktatási tapasztalat, a megváltozott társadalmi és szociális helyzet gondolkodásra bírja a tanárt, hogy hogyan is lehetne hatékonyabban és motiváltabban oktatni a fiatalabb generációt. Mindez fokozottan igaz olyan tantárgyakra, mint a fizika vagy a kémia. (A matematikát nem is említve, ami érettségi tantárgy.) Mi, ezen innovációban szerepet vállalt pedagógusok ezeket a tantárgyakat oktatjuk.

A problémánkban segítséget nyújtott az összes továbbképzés, ami 180 órát jelentett. A kiválóan felkészült és tapasztalattal rendelkező előadók rávilágítottak a lényegre. Tulajdonképpen a tanulói különbségek teszik szükségessé a módszertani megújulást. A tanulói különbségek forrásai pedig a következők: személyiségükben, képességeikben, intelligenciájukban, nemükben, ismereteikben, és etnikai hovatartozásukban. Továbbá az intelligencia lehet hétféle: logikai, zenei, interperszonális, intraperszonális, vizuális, nyelvi, és mozgásos. Mi az utóbbi intelligenciát és a sport általi nevelést helyeztük a fókuszpontba. Fő célunk a teljesítménycsökkenés által történő személyiségfejlesztés. Nem könnyű ezt megvalósítani, ha figyelembe vesszük azt a korosztályt, akikkel foglalkozunk. De az eszköz kiválóan alkalmas a szocializációra – általános nevelési célkitűzés, és sportági profilban – differenciált nevelési célkitűzés. Más tanórák keretén belül ezt játékosan meg lehet valósítani.

A magyar élsport csak bizonyos területeken mutat kiemelkedő eredményeket. Sok helyen leépítés, és színvonalcsökkenés tapasztalható. Egyes felmérések szerint a magyar lakosság csupán 9 százaléka végez rendszeres testmozgást, szemben az uniós átlag 25-30 százalékaival. A lakosság rossz fizikai állapotából következően kialakult betegségek miatt hazánkban a megtermelhető nemzeti össztermék (GDP) egyharmadáról le kell mondania.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



1.) A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKOLTSÁGA, KAPCSOLÓDÁSA AZ INTÉZMÉNY TEVÉKENYSÉGÉHEZ

Az aktív sport és az egészséges életmód mindkettőnk számára kiemelt helyet foglal el pedagógiai tevékenységünk során. Mi is jó példával járunk elől, hiszen a diákok a mi életvitelünket látva pozitív példát látnak: egyikünk sem rabja semmilyen káros szenvedélynek, szabad időnként mindketten szívesen töltjük a természetben (túrázás, kerékpározás, úszás, síelés, foci, horgászás stb.). Mivel a sportokat amatőr szinten, de annál lelkesebben űzzük, így indokolt volt, hogy a sport általi innováció kidolgozásában mi ketten vegyünk részt. Intézményünkben sokszínű sportélet zajlik, ennek mi is részesei vagyunk, annak ellenére, hogy egyikünk sem testnevelés szakos.

Az innováció során bemutatjuk iskolánk gazdag, sokszínű sportéletét, bátran merjük ajánlani más hasonló intézmények számára is ennek megvalósítását. Az innováció újdonságértéke abban rejlik, hogy részletesebben fejtenénk ki egy újonnan kipróbált sportág bevezetését: a zenés, teremkerékpáros edzésprogram, a SpinRacing elemeit.

[1. kép: Az innováció egyik újdonsága: a SpinRacing bevezetése iskolánkban \(Saját fénykép\)](#)



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



2.) ALKALMAZHATÓSÁG, IDŐKERET

➤ INTÉZMÉNYEK / ISKOLATÍPUSOK:

A mi intézményünkben gimnázium és kollégium működik, mi itt valósítjuk meg a sport általi nevelést. Természetesen az itt leírtak más iskolatípusnál is hasonlóan eredményesen alkalmazhatók. (Például általános iskolában vagy szakközépiskolában.)

➤ KOROSZTÁLYOK:

A mi iskolánk diákjai 14 – 20 évesek, ők könnyen motiválhatók bármilyen sporttevékenységre.

➤ IDŐKERET:

Az innováció megvalósítása megfelelő anyagi háttérrel nem igényel túl sok időt, egy tanév bevezető „próba” után már olajozottan, gördülékenyen működnek a dolgok, a diákok hamar megszokják, hogy milyen kínálatból választhatnak maguknak szabadidős tevékenységet.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



3.) ALKALMAZÁSI TERÜLETEK (KOMPETENCIATERÜLETEK)

A testnevelés és sport célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek együttes hatásával járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a verseny örömét, és igényeljék azt. Becsüeljék meg társaik teljesítményét, sajátítsák el az elvárható mozgáskultúrát, ismerjék a testnevelés és sport egészségügyi és prevenció értékkeit. Válgjon a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé. A testnevelés és sport felkészít az élet- és munkanehezségek elviselésére, a kapcsolatteremtő képesség fejlesztésére, a szolidaritás, a tolerancia és a fair play szellemének megismertetésére is. Az ember biológiai és pszichikai természetéről ismereteket, meggyőződéseket, értékítéleteket alakít ki. Képesse tesz a környezetben végbemenő változások egészségügyi jelentőségének értékelésére, egyben összhangot teremt az egyéni tevékenység és életmód között. Higiéniai szokások alakításával az egészségfejlesztési eljárások, módszerek megismertetésével szükségleteket fejleszt az egészség megőrzése és fenntartása érdekében.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



3.1. A sport általi nevelés során kiemelt kompetenciaterületek:

- *Társas aktivitás és együttműködés*
(véleménykülönbségek és konfliktusok kezelése)
- *Szervezőképesség (csoportos munkamegosztás)*
- *Döntésképeség (kockázatvállalás és rutin a döntéshozatalban)*
- *Helyzetbehozás (tervkészítés és végrehajtás)*
- *Önértékelés és önfejlesztés (saját értékrend és életmód kialakítása)*
- *Nyitottság és rugalmasság (társak véleményének mérlegelése, elfogadása)*
- *Pozitív gondolkodás (előrevivő érzelmek erősítése)*
- *Az egészségmegőrzés szerepének fontossága*



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



3.2. A sport általi nevelés során kiemelt feladatok:

➤ **Az egészséggel kapcsolatos feladatok**

Az ellenálló képesség és az edzettség fejlesztése, az ortopédiai elváltozások ellensúlyozása. Értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek és önállóan hajtsanak végre relaxációs gyakorlatokat. A gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartása a testnevelés tananyag egészében, a tanuló felelősségének kialakítása saját testi fejlődése érdekében.

➤ **A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatos feladatok**

A kondicionális és koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása. A játék- és sporttevékenységekhez és azok űzéséhez kapcsolódó ismeretek bővítése. Mozgáskommunikáció.

➤ **Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása**

Sportágak elsajátítása, törekvés teljesítményre, kollektív sikerélmény, a tevékenység öröme. Értékes személyiségvonások fejlesztése. Kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, kitartás, a monotonia tűrése, környezetkímélő magatartás. A megtanult test-kulturális tevékenységek kontrollált versenyhelyzetekben való alkalmazása, az iskolai, más területi vagy országos bajnoki rendszerekben való részvétel.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



4.) A PROGRAM TARTALMÁNAK ÖSSZEFOGLALÁSA

4.1. Modulórák beépítése a tanmenetekbe

A sporttal kapcsolatos témakörök beépíthetők bizonyos kompetencia területek fejlesztésénél. A moduláris órák a sportpályákon kívül segíthetik az oktatási és nevelési folyamatot. Ezeken az órákon megvalósulhatnak az elméleti kérdések a nevelési területen, mint pl.: nevelési célzatú beszélgetések, személyes példamutatás, szokások kialakítása, gyakoroltatás, követelés, ellenőrzés - önellenőrzés, buzdítás-büntetés. Jó idő esetén rendhagyó tanórák tarthatók az udvaron, ilyenkor több lehetőség nyílik a tanulók fizikai megmozgatására is. Például tánc és dráma vagy idegen nyelvórán szituációs gyakorlatok nem csak a tanterem falain belül játszhatók el, hanem a füves udvaron is – így maradandóbb élményt nyújt az adott tanóra és a tanult ismeretek is jobban rögzülnek, ha a jó levegőn végzett aktív mozgás is hozzájárul a tanulás folyamatához.

Tanulmányi kirándulások során lehetőség nyílik irodalmi és történelmi emlékhelyek felkeresésére, illetve a természetben tett túrák segítik a diákok természettudományos ismereteinek elmélyülését. „Terepgyakorlat” formájában a földrajz és biológia órákon tanultak kézzelfoghatóvá válnak. Ezek a kirándulások megvalósíthatók osztályszinten vagy az egész iskola szintjén hirdelve, az érdeklődő tanulók számára.

A továbbiakban adnánk néhány ötletet, hogy a sport megjelenésének bátorítása az iskolai tantervekben miként valósítható meg.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



4.2. Osztálykirándulások

Az osztálykirándulás az egyik legjobb színtere a tanár – diák kapcsolat elmélyítésének, a csoportkohézió erősítésének.

Az osztálykirándulások szervezésével kapcsolatban egyre gyakoribb nehézséget jelentenek az anyagiak: mennyibe kerül a kirándulás, hogy tudjuk úgy megtervezni, megszervezni, hogy tartalmas és szórakoztató legyen, tanító jellegű, közösségépítő, ugyanakkor a lehető legolcsóbb. Az utóbbi időben egyre gyakrabban fogalmazzuk meg, hogy ez a közös együttlétről és ne a pénzről szóljon. Ehhez nem kell feltétlenül buszba ülni és az ország távoli vidékére elutazni, ott kiszállni, megnézni valamit és visszaülni a buszba. Azok az iskolák, amelyek az ország peremén helyezkednek el, csak sokórányi utazással tudják megközelíteni a történelmi, kulturális kincsekben, látnivalókban gazdag városokat. Főleg akkor, ha az általános iskolában már bejárták a gyerekek a közelebbi szóba jöhető helyszíneket.

Miről is szóljon egy középiskolás osztálykirándulás? A diákok legfőbb igénye a közös együttlét, a jó hangulat, a pedagógus pedig ragaszkodik a tartalmas programokhoz. Az „áthidaló megoldást” az aktív időtöltés jelentheti: a sportot, a mozgást állítjuk a kirándulás középpontjába. Az osztálykirándulás programjait úgy alakítjuk ki, hogy minden diákunk számára élvezhető és eseménydús legyen. Programjaink keretében diákjaink szociális képességei fejlődnek, megnő az önbizalmuk és társas kapcsolatra való törekvéseiket segítjük elő.

Milyen program jöhet szóba?



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



Egynapos osztálykirándulás a természetbe – valamelyik közeli tó vagy folyó partjára.

Közlekedési eszköz:

A távolságot kerékpárral tesszük meg, a diákok saját kerékpárral közlekednek, esetleg az iskola is biztosíthat kerékpárokat, ha erre van lehetősége. A mi iskolánk rendelkezik 40 db kerékpárral, ezeket a gazdasági épületben tároljuk, kiadásukról, rendben tartásukról a gondnok intézkedik. Ez a lehetőség a bejárós vagy kollégista diákoknak jelent áthidaló megoldást.

Helyszín:

A sporttevékenységet a helyszín határozza meg és az időjárás. A Körös parton vagy más víz közelében horgászunk, a buszon társasjáték, a szobákban sakk, a természetben pedig labdajátékok.

Tevékenységek:

A napi program lehet csoportos vagy páros labdajáték: pl. foci, tollaslabda. A diákok négy tégl segítségével megoldják a kapufák problémáját, és máris elkezdődik az örömteli vetélkedő. A fiúk-lányok kispályás fociban mérik össze tudásukat. A legjobb csapat mindig a pályán marad. A fiúk a kirándulás helyszínén szoktak futóversenyeket szervezni egymás között. Ha fürdésre is van lehetőség, fontos a biztos úszástudás megkövetelése.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



Szabályok:

Minden sporttevékenységnél a kirándulás előtt megbeszéljük a kapható pontszámot. Mivel vannak olyan diákok, akik nem annyira ügyesek a labdajátékokban, azoknak lehetőségük van kibontakozni egyéb sportágakban. (pl.: sakk vagy horgászat) Ők itt érnek el a nagyobb sikerélményt. Előre közösen megbeszéljük a pontozás rendszerét. Az osztálykirándulás végén eredményt lehet hirdetni, és akár egy kis ajándékkal jutalmazzuk a kitartókat. Célszerű nemek szerint is differenciálni. Örülnek a sikereknek, és elviselik a kudarcokat.

Akad olyan helyzet is, hogy a kirándulás adott helyszínén alkotunk szabályzatot. Ilyen volt például hogy ki vállalja a táncos fellépést, lovaglást, íjászatot, tábornász átugrását, úszást, gólyaláblépést vagy a számháborút a sötétben.

Eszközök:

A sporteszközöket visszük magunkkal, nem sok helyet foglalnak. Egy-egy diák felelős értük, vigyáz a rá bízott eszközre.

Eredmények:

Kirándulásainkat úgy tervezzük, hogy az minden diák számára aktív szórakozást nyújtson. A természet harmóniájába illeszkedve állítjuk össze a sporttevékenységeket, amelyben együtt játszva erősítjük az egymás iránti tiszteletet, az odaadást, a felelősségvállalást, az őszinteséget, a barátságot, amelyek életre szóló élményekkel gazdagítják őket. Nem utolsó sorban a diákok a környezetvédelem fontosságát is játszva tanulják meg. Megtanulják élvezni és óvni az érintetlen természet értékeit.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



4.3. Az iskola minden diákja számára elérhető sportfoglalkozások

- Kosárlabdaedzések
- Kézilabdaedzések
- Aerobik foglalkozások
- **SpinRacing edzések**
- Kondi terem használata
- Asztaltenisz
- Tollaslabda
- Streetball
- Step-aerobic

A fent említett délutáni foglalkozások iskolánk minden diákja számára ingyenesen hozzáférhetőek, így is elősegítjük az esélyegyenlőség megvalósulását. A sajátos nevelési igényű tanulók a többiekkel együtt foglalkoztathatók ezeken az órákon, hiszen itt nincs osztályozási és megfelelési kényszer. Versenyezni sem kötelező egy-egy sportágból, elég, ha a diák a maga örömeire vesz részt a foglalkozásokon

[2. kép: A kondi terem használata \(Saját fénykép\)](#)

[3. kép: A kondi terem minden diák számára egész évben hozzáférhető \(Saját fénykép\)](#)



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



4.4. SpinRacing edzések

Külön kiemelnénk az innováció kapcsán megvalósuló **SpinRacing** edzéseket. Ez az elnevezés tulajdonképpen egy zenés, csoportos teremkerékpáros edzésmódszert jelent, ahol edzői bemutatással végzik a diákok a gyakorlatokat. Az edző a gyerekekkel szemben ülve, tükörképi bemutatással a zene ütemét hangosan diktálva végzi a gimnasztikai gyakorlatokat, miközben a kerékpárt folyamatosan, tetszőleges ellenállásra (azaz nehézségi fokra) beállítva kell tekerni. A SpinRacing edzésmódszer hasonlít a közismertebb „spinning” sportághoz, a különbség csupán annyi, hogy itt intenzívebben megmozgatjuk az egész felsőtestet és a lábakat, több karhajlítás és felállva végzendő gyakorlat szerepel a programban. Ez az edzés tulajdonképpen egyfajta fitness-tréning.

A SpinRacing karakterjegyei a következők:

- 1.) Ez egy komplex, az egész testet fejlesztő edzésmódszer
- 2.) A zene nem kísérőeleme a tevékenységnek, hanem az egész óra szerkezete a jól összeválogatott zenei anyagon nyugszik. Érdeemes mindig a célcsoport ízléséhez választani a zenei stílust, középiskolás diákok esetén a mai, közkedvelt, ritmusos slágerek nagy sikert aratnak.
- 3.) Fontos tényező a szigorúan kontrollált edzésmetódus, amely alatt a következőket értjük:



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



- Intenzitás-kontroll: A pulzust fokozatosan mérjük, nehogy az ütemes zene miatt „túlpörögjön” az edzés. Ez a sport nem verseny, így nem célja, hogy minél gyorsabb legyen a tekerés. Mivel kardio-edzésről van szó, így a szívritmus ideális tartományon belül tarása kiemelt szerepet kap az edzés során.
- Légzés-kontroll: Tudatosan figyelni kell a szabályos levegővételekre, mindig orron keresztül végezve a belégzést és szájon át a kilégzést. A levegő kapkodását mindenképpen el kell kerülni, ugyanis ennek kellemetlen egészségügyi hatásai lesznek (pl.: szúr az ember oldala).
- Mozgástechnika: A helyes testtartásra mindvégig ügyelni kell – görnyedt háttal, görcsösen, feszesen, felhúzott vállakkal, merev karral nem szabad intenzív gimnasztikai gyakorlatokat végezni.
- Elme-kontroll: Az óra végén akkor távozik az ember feltöltődve, ha végig nem csak testben, de lélekben is jelen volt. Minden sporttevékenység célja, hogy az edzés végén megfogalmazódjon, hogy „De jól kikapcsolódtam!”. Ezt akkor érezzük el, ha az óra hangulata olyan, hogy a csapat teljesen azonosulni tud a biciklizés élményével.

A SpinRacing órától elvárjuk, hogy:

- Hatékony legyen. Ez alatt nem azt kell érteni, hogy nagyon kemény, megerőltető a sporttevékenység, hanem hogy nagy a felhasznált kalóriaigénye. Emellett jó állóképesség-fejlesztő elemeket is tartalmazzon.
- Szórakoztató legyen. Ezt elsősorban a jól megválasztott zenék garantálják.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



- Sérülésmentes legyen. Azaz minden óra egy kb. 5 – 8 perces, egész testre kiterjedő bemelegítéssel kezdődjön, és kb. 4 – 5 perces levezető gyakorlatokkal és 6 – 8 perces nyújtógyakorlatokkal végződjön.
- Gördülékeny legyen. A gyakorlatok között mindig biztosítani kell kb. 0,5 – 1 perces pihenőidőt, ahol van lehetőség rendezni a légzést, inni és szükség szerint törölközni. Ez idő alatt a pulzus is rendeződik, így elkerülhető a túlpörgés.

Ez a sportág azért népszerű, mert:

- Széles célcsoportot lehet vele megcélozni, ugyanis biciklizni mindenki tud, és a teremkerékpár tekerése néhány perc alatt elsajátítható.
- Heterogén összetételű csoportot lehet ily módon egyszerre edzeni, hiszen az ellenállási fokozatot mindenki magának állítja be, így kezdő sportolók kisebb ellenállással képesek végigtekerni egy teljes órát, míg a rendszeresen sportoló gyerekek is találnak kihívási lehetőséget ebben a sportban.
- Állóképesség-fejlesztő és zsírégető hatása miatt széles körben népszerű.
- Nagyon motiváló, ugyanis a csoportdinamika nagy szerephez jut. (Az a tény, hogy körülöttem mindenki teker, egyfajta húzóerőt jelent.)
- Mivel jól koreografált, ezért látványos.
- Összefonódik benne a biciklizés egyszerűsége és az aerobic zenére végzett, koreografált közös élménye.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



A SpinRacing óra felépítése:

- A hangulat megteremtése, kapcsolatfelvétel a diákokkal, biztatás
- Bemelegítés: egyszerű, dinamikus nyújtógyakorlatok, tekeréssel egybekötve végezhető gimnasztikai elemek. Célja a szervezet felkészítése az edzésre. Fő elve a fokozatosság.
- A fő rész időtartama változó lehet, itt az iskolában kb. 30 – 35 perces intenzív edzést szoktunk végezni, ahol közepes ellenállással tekerve egy futással indulunk, majd karhajlítások és „jump” típusú gyakorlatok következnek (adott számú ütemet felállva, adott számút ülve tekerünk). Az edzés közepén kerül sor a „nehéz” gyakorlatokra: lassú ütemű, nagy ellenállással végzett hegymenetek, illetve gyors tempójú lejtők. Ezek célja a hatékony izzadás és az állóképesség-fejlesztés. Az utolsó gyakorlat rendszerint egy laza futás.
- A levezető részben végzett légző- és nyújtó gyakorlatok a regenerálódást segítik elő, levezetik a feszültséget, felkészítik a szervezetet a pihenésre. Ilyenkor már relaxáló, megnyugtató, halk zene szól.

[4. kép: A diákok szívesen tekernek az általuk kedvelt mai zenék ritmusára \(Saját fénykép\)](#)

[5. kép: Az iskola dolgozói is lelkes SpinRacing – rajongók \(Saját fénykép\)](#)



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



4.5. Versenyek szervezése

Természetesen lehetőséget biztosítunk az érdeklődő diákok számára a versenyeken való részvételre is, házi bajnokságok keretében. Erre szükség is van, hiszen a sport a küzdés és a versenyszellem erősítésének egyik legjobb színtere is. Iskolánk pedagógiai programjában a következő sportágak szerepelnek a megmérettetési lehetőségek között:

- Kispályás foci házi bajnokság – ősszel
- Kosárlabda házi bajnokság – télen
- Röplabda házi bajnokság – tavasszal

Ezeket a mérkőzéseket külön 5. illetve 6. korcsoport számára hirdetjük, azaz a 9 – 10. évfolyam részére, illetve a 11 – 12 – 13. évfolyamnak. Az 5. korcsoportban osztályszinten folynak a meccsek, a 6. korcsoportban az A – D, illetve a B – C osztályok közös csapatként versengenek. Mindhárom házi bajnokságon az alapszakaszt rájátszás követi.

A házi bajnokságokra plakátokon keresztül hívjuk fel a diákság figyelmét, így nem csak az érintett játékosok, hanem a szurkolótábor is mozgósítva van. A díjazás általában valamilyen élelmiszer, amellyel az egészséges életmód fontosságát hangsúlyozzuk (pl.: müzli szelet), illetve oklevél, amit a győztes osztályközösségek egyfajta trófeaként az osztályterem dekorálására használnak.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



Ezen felül a győztes osztályok, illetve a bajnokok névsora iskolánk honlapján is olvasható, ami szintén nagy dicsőség az érintetteknek.

Igény szerint más sportágakban is hirdetünk házi bajnokságot, ahol egyénileg versenghetnek tanulóink, például:

- Erőemelő házibajnokság
- Ping-pong házibajnokság

[6. kép: A labdajátékok erősítik a diákokban a csapatszellemet és az együttműködési készséget \(Saját fénykép\)](#)

5.) A PROGRAM TARTALMÁNAK BEMUTATÁSA

5.1. Célok

- A sport megjelenésének bátorítása az iskolai tantervekben
- A sport által átadható értékek felhasználásának az átgondolása, amely értékek segítségével a fiatalok nem csupán fizikai állapotukban, de szociális készségeiket illetően is fejlődnek – csapatmunka, szolidaritás, tolerancia, fair play
- A tanulói mobilitás elősegítése, különösen multikulturális környezetben, valamint sport és kulturális kapcsolatok szervezése az iskolai tevékenységek keretében
- A sajátos nevelési igényű tanulók többiekkel együtt nevelésére törekvés
- Az oktatási intézmények és a sportszervezetek rádöbbenése arra, hogy a sport milyen nagy jelentőséggel bír a fiatalok nevelésében



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



5.2. Áttérés a tananyagközpontú módszertanról a tanulóközpontú pedagógiai eljárások alkalmazására

- A diákok maguk választhatják meg, hogy szabadidejükben milyen sportfoglalkozáson kívánnak részt venni, illetve a kötelezően választható vetélkedőkön is teret engedünk az önálló döntésnek
- A tanárok személyes példamutatással járnak elől, hiszen a foglalkozásokon a gyerekekkel együtt mi is aktívan részt veszünk – így a saját életvitelünkkel is példát állítunk eléjük, hogy a sportolás a mindennapi élet része kell, hogy legyen
- A délutáni foglalkozások azért is népszerűek a diákok körében, mert nem jelenik meg a tanórai megfelelési kényszer, így valóban csak a mozgás öröme kovácsolja össze a csapatot
- Az edzéseket a diákok igényei szerint lehet úgy alakítani, hogy valóban magukénak érezzék a foglalkozásokat (pl.: a SpinRacing nevű zenés teremkerékpáros edzéseken azokra a zenékre tekerünk, amiket ők hoznak, így egyfajta közös bulivá válik a biciklizés)

5.3. A kompetencia alapú oktatás eszközrendszerének alkalmazása

- A sportot nemcsak az egészségügy, hanem a szociális kohézió, illetve a kulturális párbeszéd szolgálatába tudjuk állítani, megtanítva a fiatalokat a kommunikációra, az együttműködésre, a csapatmunkára és egymás kölcsönös tiszteletére
- A különböző sportágak széles választékában minden diák megtalálhatja a neki leginkább testhezálló mozgásformát. Aki „magányos farkas” típusú, annak



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



rendelkezésére áll a kondi terem (fekve nyomás, súlyemelés), a páros játékok kedvelői választhatnak a tenisz, asztalitenisz, tollaslabda játékok közül, a közkedvelt labdajátékok szerelmesei erősíthetik iskolánk csapatait (foci, kézilabda, kosárlabda). Iskolánk mikrobusza lehetőséget biztosít, hogy a megye strandjain az év minden szakában úszhassanak is a gyerekek. Aki nem versenyszerűen szeretne sportolni, csupán a mozgás örömeért választja a szabadidőnek ezt a fajta hasznos eltöltését, annak aerobic és SpinRacing foglalkozásokat tartunk szervezett keretek között.

- A kompetencia alapú oktatás elvei így valósulnak meg, hogy minden diák a saját igényei és képességei szerint választhat magának kihívást, és az adott területen sikerélményekhez juthat. Például egy sportot egyáltalán nem kedvelő, testnevelésből felmentett gyerek is örömmel távozik egy zenés SpinRacing óráról, ahol nem időre vagy teljesítményre koncentrálna végig az 50 percre, hanem saját teljesítőképeségéhez mérten, kedvelt slágereit hallgatva hasznosan tölthette a szabadidejét.
- A sportolás és a jó levegőn való mozgás iránti igény belopható más tantárgyak tanításába is. Jó példa erre egy játékos akadályverseny, ahol a városban vagy a parkban bolyongva kell a 3 fős csapatoknak matematikai – logikai feladatokat megoldaniuk.
- A kompetencia alapú oktatás lényege, miszerint nem „tantárgyakat” kell tanítani az iskolában, hanem egységes ismeretekkel rendelkező, kiegyensúlyozott egyéniségeket kell faragnunk a diákokból, a sporton és a mozgáson keresztül nagyon szépen megvalósítható.

[7. kép: Matematika feladatok megoldása akadályverseny keretében \(Saját fénykép\)](#)



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



5.4. A gyermekek egyenlő hozzáféréseinek biztosítása a minőségi neveléshez és a sikeres együttnevelés

- A torna-, a kondi-, és az aerobik-terem az iskola minden tanulója számára hozzáférhető. Délutánonként szervezett foglalkozásokon (pl.: SpinRacing, tömegsportok), illetve önállóan (pl.: kondizás) térítésmentesen sportolhatnak.
- Az iskola színeiben versengő kosárlabda illetve kézilabda csapataink is megerősítik a diákokban az összetartozás és a közös célért való együttes küzdés érzését. A kooperatív tanítási módszerekkel tulajdonképpen ezt a gondolkodásmódot kell becsempésznünk más tárgyak oktatásába is. Megfigyelhető egyébként, hogy az a diák, aki játszik iskolánk valamelyik sportcsapatában és rendszeren képviseli intézményünket versenyeken, jobb „csapatjátékos” például matematika órán is
- Az iskola rendelkezik negyven kerékpárral, így osztálykirándulások alkalmával van lehetőség a kollégisták számára is biciklitúrát tenni.
- Hasonló a helyzet a kajakokkal is. Kajakozásnál általában túljelentkezés van, ezt egy kiválasztó próbával oldjuk meg, ami egyébként is feltétele a vízi túrázásnak. A berényi strandon egy jó hangulatú délelőttön mindenki úszik folyamatosan 200 métert és gyakorolja a mentő beugrást. Ezután a diákok egymást „mentik” ki a medence közepéről, végül kenuval borulási gyakorlatot végeznek leküzdve azt a gátlást, hogy nem kell pánikba esni borulás esetén sem. Végül mindenki megismerkedik a hajózási szabályzattal.
- Sok kistelepülés számára az egyetlen sportlehetőség a helyi sportegyesület. Az edzővel és a szülőkkel együttműködve sok sikert értünk el. Mindez az együttnevelésnek köszönhető.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



5.5. Várható hatások és eredmények

- A sport több, mint szabadidős tevékenység: a gazdaság és a társadalom egészét átszövi. Tökéletes eszköze a nevelésnek: megtanít a társadalmi együttélésre és arra, hogy az egyén beilleszkedjék valamely csoportba, annak hasznos tagjává válva. Átala az ember elsajátítja mind a társak, mind az ellenfelek és a szabályok tiszteletét, a szolidaritást, a vállalkozó szellemet, a kollektív fegyelmet.
- Elősegíti a diszkrimináció és a kirekesztés elleni küzdelmet, valamint erősíti a nemi egyenlőséget, hiszen e sportágak mindenki számára űzhetőek.
- A személyiségfejlesztésben is jelentős szerepe van:
 - ✓ Érdeklődés, irányultság kialakítása, fejlesztése
 - ✓ Motiváció, teljesítménymotiváltság kialakítása
 - ✓ Konfliktushelyzetek és stressz-hatások leküzdésére nevelés
 - ✓ Siker, kudarc elviselésére nevelés
 - ✓ Igénynívó, önértékelési képesség, értéktudat kialakítása
 - ✓ Önállóságra nevelés
 - ✓ Kitartásra, önfegyelemre nevelés
 - ✓ Küzdeni tudásra nevelés
 - ✓ Kreativitásra nevelés



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



- A legfontosabb várható eredmény: diákjaink remélhetőleg mind testiekben mind lelkiekben egészséges felnőtté válnak, akik a társadalom hasznos és életerős tagjai lesznek. A rendszeres sportolás pozitív élettani hatásait mindenki ismeri, ám hazánk statisztikai adatait nézve a megvalósítás terén van még mit tanulnunk. Egészségügyi szempontból egy társadalom akkor gondolkodik helyesen, ha a betegségek megelőzésére helyezi a hangsúlyt, nem a kialakult problémák orvoslására öli a pénzt. Ezt az igényt már gyerekkorban ki kell alakítani, mert később már csaknem lehetetlen a gyökeres életmód-váltás. Az egészséges táplálkozás és pozitív életszemlélet mellett bizonyított a rendszeres aktív sport szerepe az életminőség javulásában és a hosszú, egészséges élet elérésében.
- Néhány pozitív hatás, amit a rendszeresen sportolók magukon megtapasztalnak (és mi ketten személyes tapasztalataink alapján csak alátámasztani tudjuk ezeket!):
 - ✓ A szívizomzat megvastagszik, a szív edzettebb lesz, gazdaságosabb működésre lesz képes, így a nyugalmi pulzus is alacsonyabb lesz és a pulzus megnyugvás is hamarabb bekövetkezik. Ezáltal kisebb a hazánkban vezető halálok, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata
 - ✓ Az érrendszer is rugalmasabbá válik, csökkentve a trombózis és a stroke veszélyét
 - ✓ A vérnyomás is szabályozottá válik rendszeres sport hatására
 - ✓ A légző-rendszerre is pozitív hatást gyakorol: nő a tüdőkapacitás
 - ✓ Zsírégető hatásának köszönhetően csökken az elhízás veszélye, illetve a felszedett kilók leadásának tartós és hatékony módja



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



- ✓ Bizonyítottan erősödik az immunrendszer állapota: a rendszeresen sportoló ember ritkábban lesz beteg és hamarabb felgyógyul egy-egy fertőzés után
 - ✓ A test öregedési folyamatai lelassulnak
 - ✓ A lélektani hatások szerepe sem elhanyagolható: a sportolás során keletkező endorfin hatására boldogabbnak érezzük magunkat, nő a vitalitásunk, az önbizalmunk és oldódnak szorongásaink
- A sport általi nevelés megjelenése az iskolai tantervekben egy szép kihívás, akkor válik eredményessé, ha az egyes tárgyak tanterveiben és tanmeneteiben is megjelenik. Természetesen minden pedagógusnak magának kell megtapasztalnia, hogy az ő szakterületén a sport és a mozgás szeretete hogyan építhető be a tanórák megszokott rendjébe. Ha valaki egyszer megpróbálja, hogy az óra monotonitásából néhány percre kiragadja a tanulóifjúságot (pl. néhány légző-gyakorlattal „felrázza” a gyerekeket, vagy a számítógép előtt órák óta görnyedő testhelyzetből néhány percnyi gimnasztikával kizökkenti őket), akkor megtapasztalja, hogy milyen áldásos hatása van néhány percnyi mozgásnak.

Mindezek persze akkor válnak hitelessé a diákok szemében, ha mi, pedagógusok pozitív példával járunk elől. Az osztálykirándulásokon velük együtt túrázunk, az edzéseken velük izzadunk. A rendszeres testmozgás néhány előnye azonnal tapasztalható (pl.: jó közérzet), ám a fő eredmény csak hosszabb távon lesz érzékelhető: egészséges, kiegyensúlyozott személyiségű fiatalok kerülnek ki az iskolapadokból.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



5.6. A kifejlesztés fázisai

- Iskolánk pedagógiai programjában mindig is kiemelt szerepe volt a sporttevékenységeknek. A kötelező testnevelés órákon felül a klasszikus labdajátékok mindig népszerűek voltak a diákok körében. Ezeknek valószínűleg minden általános és középiskolában vannak hagyományai.
- A konditerem és az aerobic terem fejlesztésére már jelentősebb anyagi ráfordítás kell. Testépítő gépeket, step-padokat, SpinRacing teremkerékpárokat különböző pályázatokon elnyert pénzből tud venni az intézmény.
- A kerékpárok, a sífelszerelések és a kajakok – kenek vásárlása is jelentősebb, hosszabb távú beruházás.
- Természetesen ezen eszközök használatának oktatásához megfelelő szakember kell. Így az intézményben tanító kollégák elvégezték a megfelelő képesítéseket nyújtó tanfolyamokat, továbbképzéseket (pl.: vízitúra vezetői tanfolyam, síoktató, SpinRacing oktató stb.). Ezek is anyagi ráfordítást igényeltek.
- Természetesen folyamatosan fejlesztjük a palettát, igyekszünk minden lehetőséget megragadni, hogy iskolánkban még változatosabb, színesebb legyen a sportélet. Ezek a fejlesztések néha jelentős anyagi ráfordítással járnak (pl. sífelszerelés), ám legtöbbször elég néhány jó ötlet, ami olcsón megvalósítható (pl. a füvesített udvaron való „öko iskola” tanórák élményszerűek a gyerekeknek és nem túl költséges beruházás).
- Nem utolsó sorban meg kell említeni, hogy a fejlesztések során lényeges szempont kell, hogy legyen a tanulóifjúság igénye. Így született meg például a SpinRacing ötlete. Városunkban működik egy népszerű Spinning klub, ahol a borsos óradíjak nem a diákok pénztárcájához vannak szabva. Ám a sport



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



közkedveltsége indokoltta tette, hogy érdemes legyen erre beruházni, hiszen a spinning kerékpárok megvásárlása nem néhány évre szól. A sportág folyamatosan a diákok igényeihez igazítható, hiszen a fő eszköze a zene, ami akár hetente – havonta frissíthető a célközönség igényeinek megfelelően.

- Nem szabad megfeledkezni az üzemeltetés és a karbantartás költségeiről sem. A sífelszerelések, kajakok, kenuk megfelelő tárolást igényelnek, ezek helyszínre történő szállítása is megoldott kell, hogy legyen. A sílécek, vízi járművek ápolása megfelelő szakértelmet kíván. A spinning kerékpárok, kondi gépek balesetveszélyes eszközök, ha nincsenek megfelelően karbantartva. Olyan olcsó, de nélkülözhetetlen eszközök beszerzésére is gondolni kell, mint pl. zenelejátszó és hangosító berendezések a SpinRacing és aerobic-órákhoz.
- A szervezett kirándulások, utazások szervezése közbeszerzési pályázatok útján történik. A külföldi utak szervezésénél utazási irodák különböző ajánlatait érdemes mérlegelni.

5.7. Működőképesség

Az idei iskolaévtől sok tantárgynál, és tanórán kívül próbálkoztunk bevezetni a sport általi nevelést. A tanári kar nagy többsége próbálkozott ezzel a kihívással. Erre konkrét példa az idei témahét ami a Föld napjához kapcsolódott. A pedagógusok 45% csatlakozott a projekthez, és fejlesztették a moduláris oktatást. Az előző években is voltak a kijelölt célnak megfelelő rendezvények és találkozások, csak most újítként bevezettük a sport általi nevelést is. A sport általi nevelés működőképes és fejlődésben van.



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



5.8. Újszerűség

A sportos modulok kellemes meglepetéssel hatottak. Azok a diákok is szívesen veszik az akadályokat, akik addig nehezen voltak motiválva. A sok mozgás és a játékos feladatok megkönnyítették a tanárok dolgát. A tanulók nagy örömmel és lelkesedéssel fogadták az újfajta kihívásokat, és örültek hogy nemcsak „krétás” és „táblás” órákat tartanak a tanárok. Új dolog volt számukra még a sok természetjárás, és mozgással teli akadályverseny.

5.9. Az eredményesség ellenőrzése, értékelése

Az eredményességet fel lehet mérni a diák, és a szülői kérdőíveken keresztül. Az adott órán a diákok is értékelni tudják az órai produktumot. Más módszerek is valós képet adhatnak az eredményességről. Az iskolában van egy füzet, amibe mindenki beleírja az elért sikereket. Ez év végén összegzésre kerül. A több éves adatok összehasonlításával nyomon lehet követni a fejlődést. Olyan mutatók is javulhatnak, mint az órai hiányzások vagy az orvosi igazolások száma. Vagy az iskola tanulmányi átlaga. Az értékelésnél megtanultuk, hogy azt nem célszerű számokkal kifejezni. A pozitív hozzáállást, a csoport-munkát, a sikerélményt, a nehezen elért eredményt mind sikerként kell elkönyvelni.

Az iskolai, megyei és országos versenyeknél pedig egyértelműen az elért eredmények fogják tükrözni a sikereket.

[8. kép: A versenysportban elért eredmények kézzelfogható bizonyítékai a kupák és oklevelek](#)

[\(Saját fénykép\)](#)



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



6.) EGYEDI HUMÁN-ERŐFORRÁS IGÉNY ÉS ESZKÖZIGÉNY

AZ ÁTVEVŐ INTÉZMÉNY SZEMPONTJÁBÓL

A humán erőforrásnál mindenképpen szerepelnie kell a testnevelő tanároknak. Ők fogják legjobban átlátni az iskolai megyei és országos versenyeket. Mint szakemberek segíteni fogják a modulokba beépíteni a sport általi nevelést. A lelkes TÁMOP-os kollégák is sokat segítenek, akik részt vettek a továbbképzéseken. Az idei tapasztalatok alapján kijelenthetjük, hogy a miénk egy igazán együttműködő tantestület. Komolyabb sporttevékenységeknél szükséges az orvos jelenléte. Kell még IKT asszisztens illetve rendszergazda Eszközигények már a tevékenységek felsorolásban is szerepelnek:

- Iskolai mezek lányoknak, fiúknak több sportágban
- Labdák, és egyéb tornatermi felszerelés
- Kerékpárok, védőfelszereléssel
- Kajakok védőruhákkal
- Sífelszerelés
- Úszáshoz kellékek
- Edzőtermek biztosítása
- Teremkerékpárok, zenelejátszó eszközzel, hangosítással
- A modulórák beépítéséhez szükséges eszközök

[9. kép: A SpinRacing teremkerékpárok megvásárlása jelentős anyagi ráfordítást igényel](#)

[\(Saját fénykép\)](#)



Petőfi Sándor
Gimnázium

5650 Mezőberény
Petőfi u. 13-15.

E-mail:
psg@mezobereny.hu
Tel.: 66/515-578, 66/515-579
Fax.: 66/515-580



FELHASZNÁLT IRODALOM:

A mezőberényi Petőfi Sándor Gimnázium Pedagógiai Programja

UNESCO Közgyűlés 32. ülészakának 32 C/51 (2003. július 22.) jelű dokumentuma – javaslatok

A SpinRacing – tréningen tanultak

A TÁMOP 3.1.4-es 180 órás továbbképzés előadásainak jegyzetei