

A mindennapos testedzésről az iskola Szervezeti és Működési Szabályzatának 13. fejezete, „Az iskolai sportkör működési rendje”, valamint a Szakmai Program 3.3. fejezete, „Tevékenységek az egyes területeken” rendelkezik.

Szervezeti és Működési Szabályzat: 13. Az iskolai sportkör működési rendje

Az iskolai sportkör a diákok mozgásigényének kielégítésére, a mozgás, a sport megszerettetésére alakult meg. Szervezett keretek között alkalmat biztosít az egészséges életre, életvitelre való felkészítésben. Az ISK, mint szervezeti forma iskolánk tanulóinak nyújt lehetőséget sportköri foglalkozásokon, versenyeken való részvételre. Ezeken az iskola minden tanulója jogosult részt venni.

Az iskolai diáksportkör munkáját az iskola igazgatója által megbízott testnevelő segíti. Az ISK saját szabályzat szerint működik.

Az ISK elnöke minden év májusában az osztályok sportfelelőseinek küldöttgyűlést szervez, melynek feladata, hogy a következő tanítási évre meghatározza a sportkörök fajtáit, lehetséges időpontjait, valamint javaslatot tesz téli és nyári táborokra.

Az iskolai diáksportkör foglalkozásait a tanévenként az iskolai munkatervben vagy tantárgyfelosztásban meghatározott napokon és időben, az ott meghatározott sportágakban a törvényi előírásoknak megfelelő vezető irányításával kell megszervezni. A délutáni sportfoglalkozásokhoz az iskola biztosítja, hogy a sportudvar, a sportpályák, a tornaterem, az edzőterem az ISK rendelkezésére álljon.

A sportfoglalkozások megtartásához szükséges óraszámot a heti órakeretből oldjuk meg. Biztosítjuk szakosztályaink számára az országos és a megyei, valamint a városi sportversenyeken, a diákolimpián történő részvétel feltételeit.

Természetjáró csoportunk alkalmanként, havi gyakorisággal szervez gyalogos túrákat, teljesítménytúrákat diákjaink, oktatóink és a szülők, valamint külsős résztvevők számára.

Szakmai Program: 3.3. Tevékenységek az egyes területeken

Testmozgás, testnevelés

Összetett céljai között az egészséges testfelépítés kialakításán, a mozgásszervi és egyéb betegségek megelőzésén, a testileg és lelkileg egészséges, mozgásban gazdag életmód, az életen át tartó sportolás szokásának kialakításán túl jelentős még a személyiség- és a közösségfejlesztő hatása is: a mozgás hatására erősödik a tanulóknál a kötelességtudat, miközben növekszik bennük a csapatszellem és az egymással való törődés készsége. A sport révén fejleszthető a tanulóknál

- az önismeret, az önfogadás képessége,
- a kudarcűrő képesség,
- az akaraterő,
- a kapcsolatteremtési képesség.

A testnevelésórák és a sportfoglalkozások során a testnevelők igyekeznek olyan légkört teremteni, amelyben a mozgás egyben öröm is, amely alkalmas a stressz oldására, sikerélményekhez jutáshoz.

A Nemzeti Köznevelési Törvény 2012-től felmenő rendszerben kötelezővé tette a mindennapos testnevelést, de iskolánk már ezt megelőzően is arra törekedett, hogy minden tanuló számára

biztosítsa a mindennapos testmozgás lehetőségét a sportszakkörök és más szabadidős tevékenységek révén.

A testmozgás tanórák során biztosított keretei:

A 2012-ben beiskolázott 9. osztályoktól kezdve felmenő rendszerben azon osztályainkban, ahol közismereti oktatás is folyik, tanulóink az ún. mindennapos testnevelés keretein belül heti öt testnevelésórán vesznek részt. A mindennapos testnevelés feltételeit jelenleg heti öt testnevelésórával, ezen belül a 9. évfolyamon társastáncórával, a 10. évfolyamon önvédelmi és küzdősport alapjaival biztosítjuk, lehetővé téve diákjainknak, hogy a tanórai testedzésen túl másféle impulzusok is hassanak rájuk. Tervezzük, hogy jóga vagy a relaxáció alapjaival gazdagítjuk tanulóink ismereteit, a mindennapos testnevelés keretein belül.

Jelenleg egy tételválasztóval, így egyszerre két tanulócsoporthoz fogadására alkalmas tornateremmel rendelkezünk. Távlati tervünk egy kondicionáló terem, és egy relaxációs szoba kialakítása. A kimenő rendszerű szakközépiskolás osztályaink tanulói jelentős részben választják a testnevelést érettségi tárgyként középszinten, így az érettségire való felkészítés is hangsúlyos szerepet kap a testnevelésórák során. Az emelt szintű érettségi vizsga megszerzésében is segítünk tanulóinknak.

A testmozgás tanórákon kívül biztosított keretei:

- Szabadidős tevékenységek.
- Sportversenyek, a Legügyesebb kollégista vetélkedő.
- Gyógytestnevelés: tanulóink szűrését, gondozását az iskola-egészségügyi szolgálat végzi és biztosítja a gyógytestnevelés feltételeit.
- Kollégiumi keretekben: labdarúgás, kosárlabda, röplabda, asztalitenisz.