

Az A1ii alkalomszerű - szabadtéri jellegű- mozgásos tevékenységek szakmai megvalósítása

2015. 09.24-ei kerékpártúra

A pályázatban szereplő 2015. 09.24. napi A1ii alkalomszerű - szabadtéri jellegű- mozgásos tevékenység keretében kerékpártúrát szerveztünk és valósítottunk meg, a megfelelő kompetenciák fejlesztésével:

- Motoros képességek, ügyesség, állóképesség fejlesztése. Kondicionális képességek komplex fejlesztése.
- Csapatszellem, segítőkészség, társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra.
- A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, mozgás a szabad levegőn, egészségtudatosság, edzettség, teherbírás fejlesztése. Önértékelés fejlesztése.
- Alapvető közlekedési szabályok tudatos alkalmazása, betartása, szabálykövetés, szabálytudat, kockázatfelmérés, baleset-megelőzés, tolerancia, alkalmazkodás, együttműködés.
- Saját képességek megismerése, önkontroll, önfegyelem fejlesztése, kitartó munkavégzés, egészséges életmód kialakításának igénye. Empátia, nyitottság fejlesztése.

Ezen a tevékenységen összesen 62 szakiskolai tanuló vett részt és a 4 kísérőtanár, illetve az iskola kísérő kocsija, a technikai gondok, problémák elkerülése miatt, egy sofőrrel.

A rendezvény rövid tájékoztatóval indult a tornateremben, ahol a tanulók a program menetéről, az útvonalról és az alapvető kerékpáros közlekedési szabályokról, mint csoportos közlekedés, kaptak felvilágosítást, ismertetést. Ezek után a legrövidebb útvonalon az iskolától lejutottunk a Balatoni Bicikli körútra, amelyen az útvonal a következő volt:

B. Széplak Felső- B. Széplak Alsó- Zamárdi- Szántód-B. Földvár- B. Szárszó, illetve ugyanezen az útvonalon vissza.

Az oda úton Zamárdiban tartottunk csak egy rövid pihenőt frissítés céljából, majd a végcélnál, Balatonszárszón a strand mellett lett túra a leghosszabb pihenője, itt a tanulók ellátásban részesültek, három zárt szendvicset zöldségekkel, müzli szeleteket, gyümölcsöt és ásványvizet kaptak. Kb. fél óra pihenő után a diákok kulturális ismereteinek bővítése céljából megtekintettük a Szárszói temetőben József Attila sírhelyét.

Ezután indultunk vissza, majd megálltunk a Balatonföldvári hajóállomáson, ahol egy kis pihenőre, rövid szabad programra volt lehetőségünk.

A mozgásos tevékenység zárásaként, az iskolába visszaérkezéskor meleg étkezést biztosítottunk a résztvevőknek, ahol sertéspörköltet galuskával, savanyú uborkával fogyaszthattak a kerékpározók. Desszertként képviselőfánkot kaptak.

A program zökkenőmentesen, problémamentesen zajlott le.

Ez a sportág, mint szabadtéri mozgásos tevékenység szorosan kapcsolódik az iskolai testneveléshez, a mindennapos testmozgások körébe. A tartalmas szabadidő eltöltésének, és az egészség megőrzésének lehetőségét kívántuk erősíteni a fent említett tevékenységgel, önkéntes jelentkezéssel.

A szabályok betartásával, jó hangulatban zajlott le ez a túra, hiszen ez a fajta szabadidős tevékenységi forma igen kedvelt a tanulók körében. A mozgásos tevékenységek során nem csak a kompetencia és készség fejlesztésére volt lehetőség, hanem az egyes osztályok, tanulók közötti ismerkedés, barátkozás lehetősége, a kerékpározás megkedveltetése is lényeges szempont volt. Többek között fejlődött a tanulók együttműködési készsége, kooperációs készsége, kommunikációjuk, pozitív énképük, problémamegoldó gondolkodásuk, önkontrolljuk. Összességében személyiségük pozitív irányba változott.