

## 2. Kerékpár túra

### **Az A1ii tanórán kívüli- szabadtéri jellegű- mozgásos tevékenységek szakmai megvalósítása**

A pályázatban szereplő 2016. 09.16. napi A1ii tanórán kívüli- szabadtéri jellegű- mozgásos tevékenység, mint biciklitúrát szerveztük 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 52 szakiskolai tanuló vett részt önkéntes jelleggel, és a 3 kísérőtanár, illetve az iskola kísérő kocsija, a technikai gondok, problémák elkerülése miatt, egy sofőrrel készenlétben állt. Az előző évben kapott 2 férfi és 2 női Schwinn-Csepel biciklit a karbantartó kollégák átnézték, felkészítették, ezekkel is túráztak, és jó szolgálatot tettek a messzebről bejáró, és-vagy kerékpárt nem hozó diákoknak.

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 legbiztonságosabb útvonalon az iskolától eljutottunk 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 egy rövid pihenőt, frissítés céljából a Zamárdi kikötőnél, majd a végcélnál Balatonszárszón a strand mellett lett a túra során a második pihenő, itt a tanulók ettek, ittak valamit. Rövid beszélgetés és község-nézés után indultunk vissza. A visszaúton megálltunk még a Balatonföldvári hajóállomáson, megint csak frissíteni, illetve szabad program, nézelődés, séta zajlott.

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 újfent erősíteni a fent említett tevékenységgel.

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.

