

## **Élményszerű testnevelés**

**(A testnevelés óra nem tudomány – avagy, hogyan éljem túl a tornaórákat)**

### **A képzés célja:**

A képzés célja, hogy minél több praktikai tanáccsal és megoldásokkal lássa el az érdeklődőket és az érintett pedagógusokat. Konkrét megoldásokat nyújt a különféle mozgáskészségek fejlesztésében és felhívja a figyelmet a tanulók fizikai állapotfelmérésének a fontosságára. Külön figyelmet szentel az úszótanfolyamok megtervezésében illetve kivitelezésében, s végül segítséget nyújt eligazodni az edzőtermek világában.

### **Célcsoport:**

A képzés elsősorban nem testnevelés szakos kollégáknak szól, de igyekszik megszólítani minden olyan pedagógust, akik aktív részesei a testnevelés óráknak.

### **A képzés tartalma:**

- Az oktatási folyamat sajátosságai a testnevelésben,
- Az alsó tagozati testnevelés oktatásának főbb módszerei,
- Képesség fejlesztés – Kondicionális képességek –állóképesség, izomerő, gyorsaság,
- Koordinációs képességek fejlesztése – ügyesség, mozgástanulás,
- Alkalmazkodási és terhelési sajátosságok,
- A mozgáskészségek diagnosztizálása,
- Atlétika – futások, dobások, ugrások,
- Játékok és sportjátékok - futó, fogójátékok, labdajátékok, versengések, sor és váltóversenyek,
- Kosárlabda alapjai,
- Kézilabda alapjai,
- Labdarúgás alapjai,
- Röplabda alapjai,
- Úszásoktatás az általános iskolák alsó tagozatán,
- A turisztika alapismerete

**Képzők:** Vámos István, Csizi Zoltán