**MINDENNAPOS TESTNEVELÉS**

Iskolánkban a mindennapos testnevelés a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény, valamint a helyi adottságok alapján, az alábbi módon valósul meg.

**5.6. és a 9. évfolyam:**

Heti 2 órában- délelőtti órarendbe építve- **úszás** órán vesznek részt tanulóink.

**Célunk**, hogy diákjaink vízbiztonságot szerezve, két úszásnemben megtanuljanak úszni, a már úszni tudók technikáját javítsuk, valamint biztosítsuk diákjaink számára mindazon pozitív élettani hatásokat, amit a vízben végzett mozgással érhetünk el.

Mivel az órák az első két tanítási órában vannak, felmentést csak az egyesültben, versenyengedéllyel rendelkező úszóknak, szinkronúszóknak és vízilabdázóknak tudunk adni az iskola igazgatójának benyújtott kérelem alapján.

**7. 8. évfolyam:**

A kötelező 5 testnevelés órát a kisgimnáziumi osztályaink esetében a délelőtti órarendbe építve tartjuk. Egyesületben, versenyengedéllyel rendelkező sportolók felmentést tudnak kérni, ha testnevelés órájuk az első, vagy utolsó tanórában van és ezt edzőjük is indokoltnak tartja.

**10. 11. 12. évfolyam:**

Diákjaink a 8.-9. órában szervezett **sportfoglalkozások** közül választhatnak.

**Célunk,** hogy sokszínű mozgásos, sporttevékenységet biztosítva mindenki találjon olyan mozgásformát, amit szívesen, örömmel végez.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPORTFOGLALKOZÁSOK  2021/2022 | | | | | | | | | | | |
| HÉTFŐ | | | KEDD | | | SZERDA | | | CSÜTÖRTÖK | | |
| Tt. I. | Tt. II. | Kondi | Tt. I. | Tt. II. | Kondi | Tt. I. | Tt. II. | Kondi | Tt. I. | Tt. II. | Kondi |
| GERINCPREVENCIÓ ÉS ALAKFORMÁLÁS 20fő  *Asszonyi Evelin* | TN JÁTÉKOK 20 fő  *Vígh - Hegedüs Ágnes* | TESTÉPÍTÉS 20 fő  *Soltész Dávid* | Funkcionális tréning 20 fő *Soltész Dávid* | KÉZILABDA 20 fő  *Bóta Marianna* | TESTÉPÍTÉS 20 fő  *Nagy Ádám* | ZENÉS GERINCJÓGA 20fő  *Vígh-Hegedüs Ágnes* | FOCI 20 fő  *Soltész Dávid* | TESTÉPÍTÉS 20 fő  *Nagy Ádám* | GERINCTORNA\_GYT 20 fő *Bedécs Szilvia* | FOCI 20fő  *Nagy Ádám* | TESTÉPÍTÉS 20 fő  Soltész Dávid |
| GERINCTORNA GYT 20fő*.*  *Vígh-Hegedös Ágnes* |

**TEKERGŐ - GYALOGTÚRA CSOPORT:** Ha szívesen regenerálódnál, kikapcsolódnál a természetben, jelentkezz *Asszonyi Evelin* és *Bedécs Szilvia* tanárnő és Nagy Ádám tanár úr csoportjaiba. A két csoport együtt túrázik, egy éves túraterv alapján. További részletekért keresd a túravezetőket.

*Figyelem! Csak azok a tanulók jelentkezzenek be, akik hétvégén is megtudják oldani az Egerbe történő be és a hazautazást!*

**GYÓGYTESTNEVELÉS-GERINCTORNA:** Erre a foglalkozásokra az iskolaorvos által gyógytestnevelési kategóriába sorolt tanulókon kívül az idei tanévben bejelentkezhetnek - korlátozott számban- mindazok, akik szükségét érzik, akár csak prevenciós jelleggel, speciális gerinctornának. Ha a sok üléstől gyakran fáj a hátad, derekad, hanyagtartásod van, minimális gerincferdülésed, akkor itt a helyed. Képzett gyógytestnevelőinknél (*Bedécs Szilvia, Vígh-HegedüsÁgnes)* jó kezekben leszel!

**GERINCPREVENCIÓS ÉS ALAKFORMÁLÓ TORNA:** Kardió és erősítő hatású gyakorlatok, különböző kézi szerekkel a gerinc és ízületi védelmet szem előtt tartva, *gyógytestnevelésre (II. a) utaltak számára is Asszonyi Evelin* tanárnővel.

**KÉZILABDA:** *Bóta Marianna* tanárnő várja a kézilabda sportág rajongóit, fiúkat, lányokat egyaránt.

**FOCI:** A nagy népszerűségre való tekintettelaz idén is heti két alkalmat biztosítunk a foci szerelmeseinek Soltész Dávid és Nagy Ádám tanár úr vezetésével. Fiúk és lányok jelentkezését is várjuk!

**ZENÉS GERINCJÓGA:** A hanyagtartás, gerincferdülés sok diák problémája. *Hegedüs Ágnes* tanárnő speciális, preventív gyakorlataival javíthatsz tartásodon és megelőzheted a hát- és derékfájást.

**TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK:** Itt a játéké a főszerep, fogó-, kidobó-, népi játékok, sorversenyek kívánság szerint *Vígh- Hegedüs Ágnes* tanárnő irányításával.

**FUNKCIONÁLIS TRÉNING:** A nem csupán szép, de használható izmokért Soltész Dávid tanár úrral.

**TESTÉPÍTÉS:** Hétfőtől csütörtökig minden délután *Nagy Ádám és Soltész Dávid* tanár úr szakmai felügyelete mellett használhatjátok iskolánk kondicionáló termét.

***Bejelentkezés: 2021. szeptember 2., 15 órától szeptember 3. 24 óráig, elektronikus úton, az iskola honlapján***

**F I G Y E L E M !**

**Az idén azoknak is be kell jelentkezni egy délutáni foglalkozásra, akik nem versenyszerűen sportolnak és szeptember 13-ig nem tudnak igazolást hozni. Szeptember végéig pótolhatod az igazolásod, akkor kikerülsz a sportköri névsorból, addig viszont kötelező a foglalkozáson részt venned**

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény alapján a **mindennapos testnevelés heti 2 órája alól felmentés adható** az alábbiak szerint:

*"Az iskola a nappali rendszerű iskolai oktatásban azokban az osztályokban, amelyekben közismereti oktatás is folyik, azokon a tanítási napokon, amelyeken közismereti vagy szakmai elméleti oktatás is folyik, megszervezi a mindennapos testnevelést legalább napi egy testnevelés óra keretében, amelyből legfeljebb heti két óra  
a)a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással,  
b)****iskolai sportkörben való sportolással,*** *c)****versenyszerűen sporttevékenységet folytató*** *igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes* ***versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel,*** *d)****egyesületben legalább heti két óra sporttevékenységet folytató*** *tanuló kérelme alapján - amennyiben délután szervezett testnevelés órával ütközik -* ***az egyesület által kiállított igazolással*** *váltható ki.”*

A mindennapos testnevelés heti két órájának iskolai kereteken kívüli teljesítését a **szülőnek az iskola igazgatójához címzett kérvénnyel** kell kérelmeznie, melyhez a fentiekben ismertetett i**gazolást** **csatolni kell.** [**<<letölthető itt>>**](https://www.gardonyi-eger.hu/_user/browser/File/2021_2022/testneveles/Sportol%C3%B3i%20igazol%C3%A1s%20%C3%A9s%20igazgat%C3%B3i%20k%C3%A9relem.docx)

**A kérvény és az igazolás benyújtásának határideje szeptember 13.**

A kérvényeket a testnevelés tanári folyosóján kihelyezett, testnevelő tanárod nevével jelzett irattartó papucsokban helyezd!

**F I G Y E L E M !**

**Az idén azoknak is be kell jelentkezni egy délutáni foglalkozásra, akik nem versenyszerűen sportolnak és szeptember 13-ig nem tudnak igazolást hozni. Szeptember végéig pótolhatod az igazolásod, akkor kikerülsz a sportköri névsorból, addig viszont kötelező a foglalkozáson részt venned**.

Amit elfogadunk:

1. VERSENYSPORT- versenyszerűen sportol
2. HOBBI SPORT – egyesületben legalább heti két órában sporttevékenységet folytat
3. EGYÉB MOZGÁSOS TEVÉKENYSÉG- néptánc, versenytánc, moderntáncok, lovaglás, majorett …
4. Fitness bérlet- CSAK A 12. ÉVFOLYAMOSOK SZÁMÁRA ELFOGADOTT!!