

Sport Nap

Az idén rendhagyó formában ünnepeltük a **Magyar Diáksport Szövetség** kezdeményezésére indított Európai Diáksport Napját: az iskolák a testnevelés órák keretei között, osztálybontásban szervezték meg a sportnapi programokat, nem iskolai szinten, közösen. A téma most nagyon aktuális, hiszen a vírusfertőzés elleni védekezésben kiemelten fontos a rendszeres testmozgás.

Az idei tanévben nem csak egy nap, hanem egy hét állt rendelkezésre, hogy megtartsuk a sportnapot, így ez **Európai Sporthétnek** tekinthető. Iskolánkban a szeptember 23-30-i héten szerveztük valamennyi osztálynak a foglalkozásokat, minden nap más sportmozgásokkal, lehetőség szerint szabad téren. Minden évfolyamnak több állomásból, feladattól tevődött össze a sportnapi tevékenysége, mely tulajdonképpen egy szervezett sportfesztiválnak nevezhető, melynek célja a pozitív játékelmény szerzése, minél több tanuló egyidejű megmozgatása, és a sport során kialakuló közös élmények átélése volt a legfontosabb.

Mivel az ESSD idei fókusztemája a **mentális egészség** és az egészséges önkép, így mi ezeket a kérdéseket is feldolgoztuk tanórai keretben, minden felsős évfolyamon. Ehhez a Lelki Egészség Eszköztárat is felhasználtuk, valamint interaktív feladatokat végeztünk a tanulókkal, csoportmunkában.

A felső tagozatban szintén többféle mozgást, programot szerveztünk a diákoknak.

□ A fiúknak az iskolában kialakítottunk egy akadálypályát, melyen kerékpárral kellett végighaladniuk, továbbá szerveztünk egy ügyességi és lassúsági versenyt is kerékpárral.

A kerékpáros foglalkozásokat pedig egy kb. **20 kilométeres túra** koronázta meg, melynek célpontja a **Maconkai-tó** volt.

□ A lányoknak **aerobik**- és zumbaórákkal kedveskedtünk, melyen nagyon lelkesen, aktívan és örömmel vettek részt. Rendeztünk egy váltóversenyt is, ahol rollerrel kellett különféle feladatokat végrehajtani akadálypályákon, valamint egy ugrókötel-versenyt, ahol a legtöbb kötelhajtást végző lányokat díjaztuk.

□ Iskolánk 6. évfolyamos tanulói egy **10 km-es gyalogtúrán** is részt vettek, melynek célállomása egy egyedülálló geológiai képződmény volt, a **kazári riolittufa**. A kirándulás során a gyerekek megfigyelhették a különféle erdők növényeit, terméseit, melyekből anyaggyűjtést is végeztünk. Túra közben beszélgettünk a szabad levegőn végzett mozgás fontosságáról és egészségre gyakorolt pozitív hatásairól, valamint a folyamatos vízpótlásról és a víz jótékony hatásairól. A kirándulás nagyon jó hangulatban telt, a hegytetőn piknikeztünk, bújócskáztunk és megnéztük a közeli tavat is.

□ Tartottunk elméleti tanórákat is, melynek témája a lelki és mentális egészség volt.

□ A Sportnaphoz kapcsolódóan csatlakoztunk egy másik programhoz is: az Aqua-challengehez, mely arról szól, hogy egy hónapon keresztül (október 1-31. között) kizárólag vízzel csillapíthatjuk szomjunkat. A tanulókkal el is kezdtük a víz-kihívást, és közben folyamatosan tudatosítjuk bennük a vízivás előnyeit és jótékony egészségügyi hatásait, egy egészségesebb életmód elérése érdekében.



