

Szertorna szakkör lányoknak

A szertorna foglalkozásra ebben a tanévben 17 fő jelentkezett felső tagozaton, közülük többen már tavaly is részt vettek a foglalkozásokon .

A tanulók sokoldalú személyiségfejlesztésén - , koordinációs és kondicionális képességeik fejlesztésén kívül a munkaközösségi értekezleten célul kitűzött feladatokat (kommunikációs készségek fejlesztése , egészséges életmódra nevelés , esztétikus környezet megteremtése) a szakkörön is fokozott figyelemmel kísértük .

A tanulókkal a szertorna foglalkozásokon olyan típusú feladatokat végeztünk , amelyekre a tanóra keretében nem volt lehetőségünk .

A szakköri foglalkozások oldott légkörben , jó hangulatban történtek , a lányok szívesen jöttek és fejlesztették tudásukat . Óráinkon a fő pedagógiai módszer az ösztönzés , egyéni segítségnyújtás és a dicséret voltak .

A betervezett foglalkozási tervet maradéktalanul sikerült megvalósítani.

Óráinkon felhasználtuk az IKT- s eszközöket is - fényképezőgép , számítógép , projektor , Cd-lejátszó- ,ezzel is színesítve óráinkat és motiválva gyermekeinket (pl. gimnasztikai bemelegítésnél , mozgástanulásnál , bemutatott gyakorlatok rögzítésénél) .

Témaköreink voltak :

- Éves feladatok megbeszélése , edzésterv
- Talajtorna elemek gyakorlása ,majd elemkapcsolatok összeállítása , zenére talajtorna bemutató
- Padgyakorlatok , gerenda gyakorlatok
- Szekrényugrás (felguggolás , homorított leugrás).
- Gyűrűgyakorlatok , alaplendületek ,lefüggések
- Karika gyakorlatok
- Kötélmászás
- Gumikötél gyakorlatok

Októberben Sportnap keretében talajtorna bemutatót szerveztünk a lányokkal , ahol egyéni és csoportos bemutatóra is sor került . Mindenki a maga koreográfiáját mutatta be. Erről pár kép :



A második félévben folytattuk a megkezdett munkát . Munkánk során az erősítésen és nyújtáson kívül változatos szereket próbáltunk ki .Dolgoztunk karikával , gumiszalaggal , labdával , koordinációs látrával . Terítékre került az aerobic is , az alaplépéseken túl lépéskombinációkat alkottunk .

A Kihívás Napi rendezvényen nyitó produkcióként pom-pomos gyakorlattal készültünk .

Íme néhány kép :



A következő tanévben is szeretnénk folytatni a szakköri munkát ,ugyanazzal a lelkesedéssel és elhivatottsággal , mint eddig.

K.Nagy Katalin

Árvainé Stummer Éva