

Alsó tagozat 2010/2011.

1. a Két tanítási nyelvű	1.b Sport-korcs. Művészeti <i>Iskolaotthon</i>	2.a Két tanítási nyelvű	2.b Sport-korcs. Művészeti <i>Iskolaotthon</i>	3.a		3.b Sport-korcs. Művészeti	4.a Sport-korcs.	4.b Művészeti
				Két tanítási nyelvű	Sport-korcs.			
Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 20 óra	Kötelező óraszám 22,5 óra	Kötelező óraszám 22,5 óra
+ 4 angol + 2 angol (lektor)	+ 1 korcsolya vagy +1 művészeti	+ 4 angol + 2 angol (lektor)	+ 1 korcsolya vagy +1 művészeti	+ 4 angol + 1 angol (lektor)	+ 1 korcsolya vagy +1 művészeti		+ 1 korcsolya	+ 1 művészeti
	1 óra angol vagy 1 óra német napközis időben		1 óra angol vagy 1 óra német napközis időben	1 óra angol – vizsgára való felkészítés	1 óra angol vagy 1 óra német		0,5 óra osztályfőnöki	0,5 óra osztályfőnöki
0,5 óra informatika	0,5 óra informatika	0,5 óra informatika	0,5 óra informatika	1 óra informatika		1 óra informatika	1 óra informatika	1 óra informatika
Fejlesztés, felzárkóztatás								
1 óra	1 óra	1 óra	0,5 óra 0,5 óra					
Szakkörök								
képzőművész		1 óra		Iskolai dekoráció, óvodások rajzi tudásának mérése, pályázatok ...				
Labdarúgás		2 óra		Tehetséggondozás, mozgás öröme ...				
matematika		1 óra		Tehetséggondozás, versenyekre való felkészítés				

Felső tagozat 2010/2011.

5.a	5.b	6.	7.	8.a	8.b
Kötelező óraszám 22,5 óra	Kötelező óraszám 22,5 óra	Kötelező óraszám 25 óra	Kötelező óraszám 25 óra	Kötelező óraszám 25 óra	Kötelező óraszám 25 óra
1 óra matematika-nszo	1 óra matematika-nszo	1 óra matematika-nszo + 1 óra csoportbontás 0,5 óra matematika	1 óra matematika	1 óra matematika	1 óra matematika
0,5 magyar			0,5 magyar	0,5 óra magyar	
2 óra angol		2 óra angol	2 óra angol	2 óra angol	
0,5 óra művészeti-nszo	0,5 óra művészeti-nszo	0,5 óra művészeti-nszo			
1 óra informatika	1 óra informatika	1 óra informatika	1 óra informatika	1 óra informatika	
1 óra testnevelés	1 óra testnevelés	1 óra testnevelés	0,5 óra testnevelés	0,5 óra testnevelés	0,5 óra testnevelés
Szakkörök					
természetismeret	1 óra			ÖKO iskolához kapcsolódva, udvar virágosítás, madár etetés.....	
fejlesztés	3 óra			Felzárkóztatás, fejlesztés	
Vöröskereszt-ÖKO iskola	1 óra			ÖKO iskolához kapcsolódó tevékenységek, pályázatok, egészségügyi „szolgálat”	
matematika	2 óra			Tehetséggondozás, versenyre való felkészítés, mérés	
fejlesztés	9 óra			Felzárkóztatás, fejlesztés	
matematika	1,5 óra			Tehetséggondozás, versenyre való felkészítés	
informatika	1,5 óra			Számítógépes modulok használata	
fejlesztés	3 óra			Felzárkóztatás, fejlesztés	
Iskolaújság, iskolarádió, honlap frissítő	1 óra			Iskolaújság (DÖK), honlapra megjelenő információk, Iskolarádió működtetése, diákok tájékoztatása, pályázatfigyelés, írás	
német nyelvi	2 óra			Tehetséggondozás, versenyre, (nyelvvizsgára) való felkészítés	
röplabda	2 óra			Tehetséggondozás, mozgás öröme	
Labdarúgás - Góliát	2 óra			Tehetséggondozás, mozgás öröme	

Mindennapos testnevelés

A mindennapos testmozgás a délelőtti és délutáni tanítási időben egyaránt biztosítjuk tanulóinknak.

2004/2005. tanévtől kötelező a heti 3 óra testnevelés az első osztályoktól. Ezáltal az alsó tagozatban újra kell gondolni a kötelezőhöz tartozó tantárgyak óráinak elosztását.

A délelőtti testmozgást egyrészt a heti 3 órás testnevelés órák, másrészt – azokon a napokon, melyeken nincs a tanulóknak testnevelés órájuk, a tanítók által szervezett, a tanulók életkorához és fejlettségéhez igazodó játékos egészségfejlesztő mozgásokkal valósítjuk meg.

A játékos egészségfejlesztő foglalkozások gyakorlati megszervezése napi 2x15 percben a tanítók kompetenciája.

Lehetőségek:

- Valamelyik tanítási órából 15 percnyi idő testmozgása (ének – dalok körjátékokkal, magyar – drámajátékok nyújtotta lehetőségek)
- 20 perces nagyszünet (módosítás szükséges, hogy a 15 percet 5 perccel megnöveljük) felét és az előtte vagy utána következő óra első, ill. utolsó 5 percét összekapcsolva 15 perc mozgás szervezése (tanteremben, folyosón, szabadon időjárás és lehetőségektől függően)

A napközis időben is igyekszünk naponta legalább 45 perc testmozgást biztosítani. Ezt a tanulók napi egyéb elfoglaltságától függően a napközis nevelő szervezi meg, szükség szerint több, legalább 15 perces foglalkozás keretében. A mozgásos játékfoglalkozásokat változatos tevékenységeken keresztül valósíthatjuk meg. (lehetőség szerint a szabadban)

Pl.: - sétákkal

- labdajátékokkal
- fogó-és futójátékokkal
- énekes-, népi és körjátékokkal
- sor-és váltóversenyekkel
- ügyességi feladatokkal (játszótér)
- tantermi mozgásos játékokkal, zenés tornával

Tanulók fizikai állapotának mérését 1-8. osztályig kell bevezetni a 2004/2005. tanévtől. Iskolánk szerencsés helyzetben van, hiszen 1996/1997. tanévtől egy országos szinten bevezetett képesség tesztet használunk. (Hungarofitt)

Ez áll: - Cooper teszt (12 perc futás)

- Fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás
- Hasonfekvésből törzsemelés
- Hanyattfekvésből felülés
- Helyből távolugrás

Ezeket a próbákat a fent említett tanévtől a 3-8. évfolyamokkal végeztetjük.

Munkánkat segíti (a pontos feldolgozás, értékelés szemszögéből) egy kiadvány: „Útmutató a tanulók fizikai és motorikus képességének méréséhez” OM. 2000. szerk.: Tompa Ferenc. Ebben a kiadványban részletesen ki van dolgozva az 5 próba értékelése (méterben, percben, darabban, milyen teljesítményhez milyen pontszám járul). Ezeket az eredményeket egy FISZOFT 2000 program segítségével feldolgozzuk és pontos képet kaphatunk az iskola tanulóinak (szűkebb közösségeinek) fizikai állapotának változásáról. A felméréseket évente kétszer, ősszel és tavasszal végezzük. Az eredményeket egy külön erre készített táblázatban vezetjük, minden tanulóra lebontva.

A kiadványt és a programot az iskola teljesen legálisan használhatja, hiszen erre 2001-től az Oktatási Minisztérium adott mindennemű segítséget és kötelezést is.

„A közoktatásról szóló törvény 41.§(5) bek. kimondja, hogy '.....az általános iskolában, középiskolában és szakiskolában évente 2 alkalommal', ősszel és tavasszal gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának méréséről. Az általános fizikai teherbíró képesség mérés során feltérképezhetőek az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. E hiányosságok feltárása, a tanulók életmódjának ismerete kiindulási alapul szolgál mind az egyéni, mind a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítéséhez, lehetőséget biztosítva az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, a szükséges szint elérésére, megtartására.