

Hétpróbák – „Nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos!”

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ a projekt megvalósítása során élményközpontú sportprogramokat szervez a 6-14 éves korosztály számára. A programok lebonyolításával legfőbb célunk a gyerekek egészségtudatos életmódra nevelése és a mozgás megszerettetése. A Hétpróba elnevezésű programsorozatban lehetőség nyílik többféle sportág és mozgásforma kipróbálására, a mozgás örömeinek felfedezésére. A próbák összeállítása során ezért kiemelt szempont, hogy a gyerekek versenyhelyzet nélkül, a kudarcélmények elkerülésével vehessenek részt a programokon.

Miből állnak a Hétpróbák?

Maraton próba: a próbán résztvevő diákok csapatban vagy váltó formájában teszik meg a kijelölt távot futás, gyaloglás, nordic walking, vagy más sporteszközök (kerékpár, roller, görkorcsolya) segítségével. Az eseményen az 1-8. évfolyamon tanulók Magyarország természeti környezetét és saját tájegységük adottságait is megismerik.

Kinizsi Erőpróba: a Maraton próbával összekapcsolva megszervezett Kinizsi Erőpróbán a tanulók küzdősportokban és vívásban, íjászatban, nehéz atlétikai mozgásformák alkalmazásában próbálhatják ki magukat.

Búvár Kund próba: ügyességi vízi próba a 6-7. évfolyam tanulóinak. A próbán többek között úszásra, evezésre, vagy kajak-kenuzásra és új lehetőségként sárkányhajózásra lehet jelentkezni.

Szent László próba: a gyermekek természetes alapmozgására épül: a próba keretében a 3-4. osztályosok játékos akadálypályákat teljesítenek, melyhez elengedhetetlen a megfelelő csapatszellem kialakítása, alkalmazása.

Bartók Béla próba: a résztvevő 5. osztályos gyerekek kulturális örökségünkkel, különböző tájegységek és népek tradicionális táncával, valamint modern táncokkal ismerkedhetnek meg.

Emellett megjelennek az egészséges életmódhoz kapcsolódó programok is:

Egyem vagy ne egyem próba: célja az egészséges életmód szerepének megismertetése a diákokkal. Ezen a próbán az egészséges táplálkozással és ételkészítési szokásokkal kapcsolatos bemutatókra, ismeretterjesztő előadásokra kerül sor.

„Hogyan mondjam el Neked?” próba: az egészséges életmóddal és az energiaegyensúllyal kapcsolatos program. Az általános iskolai tanulók kisfilm, rádióműsor, videó, plakát, web- vagy közösségi oldal készítésével üzenhetnek osztálytársaiknak, kortársaiknak, hogy számukra mit jelent a mozgás és az egészség.