

## MEGHÍVÓ

### „MENTOR(H)ÁLÓ KLUB” FOGLALKOZÁSRA

**Kedves Kollégák!**

Tisztelettel meghívjuk Önt és Kollégáit a Mentor(h)áló Klub következő rendezvényére!

**A klubfoglalkozás címe:** Sport Poharak gyakorlati képzés – Képességfejlesztő program és oktatási segédeszköz megismerése

**A klubfoglalkozás helyszíne:**

Intézmény neve: Kecskeméti Belvárosi Zrínyi Ilona Általános Iskola  
Intézmény címe: 6000, Kecskemét, Katona József tér 14.

**A klubfoglalkozás időpontja:**

2017. február 13. hétfő, 13.00-18.30-ig

**A klubfoglalkozást tartja:** Kovács Gábor

**A klubfoglalkozás témája:**

A Speed Stacks , magyarul Sport Poha-Rak program már 30 éve a világ 42 országában több , mint negyvenezer iskolában/ intézményben sikeresen működő tevékenység ,amely nemcsak sportágként, de leginkább oktatási segédeszközként, versenyprogramként és szabadidős tevékenységként is sikeresen alkalmazható mind tantermi, szakköri, testnevelési órák keretében vagy napközis programban és fejlesztő pedagógiai szakterületen!

A Sport Poha-Rak használata korosztálytól, képességektől, előképzettségtől független fizikai és szellemi fittség fejlesztése bizonyítottan javítja az iskolai érettségre felkészítő óvodai, iskolai eredményeket és megnöveli a sikerélményeket. Segítséget nyújt a kognitív képességfejlesztésben, az olvasási, írási, számolási és logikai készségek kialakításában, valamint a problémamegoldásban. Mindkét kezünk váltott használata javítja az agy féltekéinek folyamatos kapcsolatát, a középvonal keresztezésével pedig új kapcsolatok (hidak) alakulnak ki az agysejtek között. Ezáltal fejlődik az agyműködés, koncentrálódik a figyelem, javul a teljesítmény az óvodában, iskolában, a sportban, a zenetanulásban és minden más tevékenységben.

#### **A Sport Poha-Rak (Sports Stacking) előnyei:**

- Szem-kéz koordináció javítása
- A jobb és a bal agyfélteke aktivizálása
- A kétoldalúság kialakítása
- A szellemi és fizikai edzettség fokozása
- Az agyműködés serkentése
- Az ideg- és mozgatórendszer kapcsolat hatékonyságának növelése
- Új programok az óvodán és iskolán belüli játékos versenyek lehetősége

A Gordons Sport Kft. a magyarországi Sport Poha-Rak (Speed Stacks Inc.) kizárólagos terjesztője és forgalmazója legfontosabb feladatai közé tartozik a program népszerűsítése, és széles körű felhasználási területek bemutatása valamint betanítása. Ennek keretében nyújtunk magas színvonalú szolgáltatást a program gyakorlati bemutatására valamint a programot használni kívánó intézmények pedagógusainak és nevelőinek képzésére.

#### **Az alapképzés kimenetele:**

- A Sport Poha-Rak és rAkadémia program megismerése és alapjainak megértése
- Különböző oktatási módszerek elsajátítása
- Az alkalmazás különböző területei és annak változatossá tétele:
- Bemelegítő - és alapgyakorlatok
- Ügyességi feladatok asztalnál, körben vagy csoportokban
- Fizikai képességfejlesztő gyakorlatok : erő, gyorsaság, lazaság és állóképesség fejlesztésére ( nagy motoros készségek)
- Szem-kéz koordináció fejlesztés (finom motoros készségek)
- Gyakorlatok különböző testhelyzetekben, alakzatokban és kiegészítő feladatokkal
- Szemmozgásfejlesztő és szem-kéz koordináció program különböző színek használatával
- Egyéni és páros gyakorlatok
- Versenyek: egyéni - és csapatversenyek, valamint váltó versenyek
- Játékok és kreatív feladatok zene és ritmus használatával
- rAkadémia: Poha-Rak a kognitív funkciók, beszédkészség és szociális érettség fejlesztésére valamint akadémikus képességfejlesztés az olvasási, írási, számolási és logikai készségek kialakításához

**Javasolt résztvevők:**

- alsó tagozat minden évfolyamából legalább egy – egy tanító
- testnevelő tanárok
- napközis tanárok
- fejlesztő – és gyógypedagógus(ok)
- nyelvtanárok
- zene –és tánctanárok

A program felhasználása tantermi körülmények között és testnevelés órán, valamint iskolai utáni tevékenységek alatt egyaránt hasznos lehet . A képzésen résztvett tanárok segítségével az iskola képes lesz a Sport Poha-Rak program hasznos felhasználására mind a tanulási folyamat eredményesebbé tételének, mind a mozgáskészségnek, koncentrációs képességnek és önbizalom fokozásának területén.

Emellett az iskola vezető szerepet játszhat a Sport Poha-Rak új sport szervezésében és különböző rendezvények levezetésében.

**Szeretettel várunk minden érdeklődőt!**