

“Kis tornászok - a tehetség kapujában”
pályázatról szóló kiadvány



#nemzetitehetségprogram

#mertatehetségszámít

NTP-TEHETSEG-25-0246



Az Intézmény bemutatása



A Kcskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskolában egy gyermekközpontú, nyitott és befogadó pedagógiai szemléletet képviselünk. Intézményünk hitvallása, hogy „a gyermekek személyiségének fejlődése csak a TEST, a LÉLEK és a SZELLEM összhangjában valósulhat meg.”

Oktató-nevelő munkánkat a gyermekek iránti elkötelezettség, a személyre szabott fejlesztés és a tehetséggondozás határozza meg. Az iskolánkban a tanulás, a mozgás és az élmény egyensúlyban van – célunk, hogy minden gyermek megtalálja a saját útját és sikerélményét.

Sportos identitás és köznevelési típusú sportiskolai működés

Iskolánk köznevelési típusú sportiskolaként működik, és tagja vagyunk a Sportiskolák Országos Szövetségének.

A sport számunkra nem csupán tantárgy, hanem életforma és szemléletformáló erő. A testnevelés, a mozgás és a kitartás a mindennapok szerves része. Tanulóink atlétika, torna, labdarúgás, kézilabda, asztalitenisz, úszás és jégkorong sportágakban vesznek részt emelt szintű képzésben, szakedzők vezetésével.

Szoros együttműködésben dolgozunk a város élsport-egyesületeivel és szakosztályaival, így biztosítjuk a minőségi utánpótlás-nevelést. Diákjaink évről évre kimagasló eredményeket érnek el országos bajnokságokon, több tanulónk a korosztályos válogatott tagja.

Büszkék vagyunk az Aktív Iskola címre, amelyet azok az intézmények érdemelnek ki, ahol a mindennapos mozgás és az egészséges életmód a nevelés központi eleme. A program célja, hogy a mozgás ne csupán a testnevelésórákhoz kötődjön, hanem az iskola mindennapi életének természetes része legyen.





A Pályázat bemutatása



A Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola a „Tehetségközelben” – komplex tehetséggondozó programok támogatásával, vissza nem térítendő támogatásban részesült a Nemzeti Tehetség Program támogatásával. A támogatott projekt azonosító száma: NTP-TEHETSEG-25-O246, a támogatás mértéke 2.200.000Ft.

A „Kis tornászok – a tehetség kapujában” – tehetséges tornászok személyiségének sokoldalú fejlesztése” című program a 2025.09.01- 2026.08.31. közötti időszakban valósul meg. Kis tehetségeink egy olyan komplex programsorozatban vesznek részt, amely változatos feladatokkal, módszerekkel mozdítja elő a sport más műveltségterületekkel oktatási formákkal való állandó kölcsönhatásának kialakulását, amellyel erősíteni tudja a sportolók inkluzív és proaktív gondolkodását. Bemeneti szakaszban a program befogadó, így a kettős különlegességű és hátrányos helyzetű tanulók is célcsoportját képezi.

A program alatt tornászaink felmérjük a fizikai, lelki adottságaikat, akaraterőjüket, kudarcűrő képességeiket. Megtapasztalják, hogy kitartó gyakorlások mennyire növeli önbizalmukat. Fejlődik nonverbális és verbális kommunikációjuk, logikai, matematika intelligenciájuk, erősödik szabálytudatuk. Egészséges én- és testképük felismerésével nagyobb önbizalomra és elfogadásra tesznek szert. Az együtt megélt történések során, saját gondolataik, céljaik megfogalmazásával fejlődik szókincsük, társas kapcsolataik nyitottabbá, őszintébbé válnak, az összetartozás érzése élményé válik számukra.

Támogatja a személyiség belső erőforrásainak feltárását és mozgósítását. A modell lehetőséget teremt a szociális készségek formálására is.

További célja, hogy a torna, mint alapozó majd versenysport által pozitív változást hozzon a sportolók tanulási attitűdjének alakulásában, egészségi állapotában, életvitelében, fejlessze az együttműködési képességeiket, a kritikus gondolkodásukat, a toleranciájukat, empátiájukat, a kommunikációjukat és a felelősségvállalásukat.

A modell által biztosított tehetségfejlesztés biztosítja azt, hogy a tanulók ne csak a saját sportágukban legyenek eredményesek, hanem saját személyiségfejlődésükben is.





Megvalósítás





Megvalósítás



Komplex foglalkozások, amelyeken
a torna és a tanulás együttesen
jelenik meg.





Példaképeink



Diákjaink példaképeket választottak maguknak, majd készítettek a témában egy kiselőadást, hogy megmutathassák a többieknek, miért is érdemes sportolni.





Stresszkezelés hatékonyan

Bálint Hanna foglalkozásai



A foglalkozásokon 8-10 éves lányokkal dolgozhattam. Elsődleges célunk a feszültség-, szorongás- és stresszkezelési készségek fejlesztése, valamint az önértékelés és az önbizalom erősítése volt. A program a munkatervben meghatározott célkitűzések mentén épült fel, különös hangsúlyt helyezve az élményalapú, mozgásos és önreflexív módszerek alkalmazására.

A foglalkozások során a lányok életkorához igazított formában dolgoztuk fel a stressz és a szorongás témáit. Beszélgettünk a feszültség testi és lelki jeleiről, valamint arról, hogy különböző helyzetek milyen érzéseket válthatnak ki belőlük. A gyerekek fokozatosan képessé váltak arra, hogy felismerjék és megfogalmazzák aktuális érzelmi állapotaikat, illetve tudatosabban kapcsolódjanak a bennük zajló folyamatokhoz.

A stresszoldás támogatására többféle relaxációs és mozgásos technikát alkalmaztunk. Voltak légzőgyakorlatok, gyermekjóga-elemek, aktív mozgásos lazító feladatok, valamint relaxációs gyakorlatok is. A mozgás stresszoldó és feszültség szabályozó hatását, közvetlen élményeken keresztül tapasztalhatták meg. Emellett külön figyelmet kapott az izomtónus szabályozása, a testérzetek tudatosítása és a testi feszültség oldása is.





Stresszkezelés hatékonyan

Bálint Hanna foglalkozásai



A mindfulness és imaginációs gyakorlatok kiemelten pozitív fogadtatásban részesültek. A „belső kert” és a „láthatatlan hátizsák” gyakorlatok segítették őket a belső biztonságérzet kialakításában, az érzelmek szimbolikus megjelenítésében, valamint a nehézségek tudatosításában és átkeretezésében.

Az önbizalom és az önértékelés fejlesztése során nagy hangsúlyt kapott a saját testhatárok tudatosítása és megélése, valamint a nonverbális önkifejezés. A lányok különböző mozgásos, szerep- és szituációs feladatokon keresztül tapasztalhatták meg saját kompetenciájukat, kitartásukat és kudarc-tűrő képességüket. Több alkalommal dolgoztunk azzal is, hogyan lehet a negatív élményeket átkeretezni, illetve hogyan válhatnak ezek fejlődési tapasztalattá.

A foglalkozások során, saját stresszkezelő „varázsmozdulatot” alakítottak ki maguknak, amely személyes megküzdési eszközként szolgálhat számukra a feszültséggel teli helyzetekben. A szituációs és játékos feladatok lehetőséget biztosítottak az agresszív vagy intenzív érzelmek biztonságos megélésére és szabályozására.

A több alkalmon átívelő folyamat során jól megfigyelhető volt a gyermekek érzelmi megnyílása és biztonságérzetének fokozatos erősödése. Az első találkozáshoz képest később már bátrabban kapcsolódtak a feladatokhoz, szívesebben osztották meg saját élményeiket és érzéseiket,





Kirándulás

Élmények és ámulat a cirkuszban

2026.04.30-án, csütörtökön, - A „Kis tornászok – a tehetség kapujában” – tehetséges tornászok személyiségének sokoldalú fejlesztése című program keretében, lányaink a Fővárosi Nagycirkusz Mirázs című előadását tekinthették meg. Nem egyszerűen egy cirkuszi előadás részesei lehettünk, egy folyamatos, intenzív élményben volt részünk, ahol nem volt üresjárat, nem volt „pihenő”. Egy egészen kivételes, magával ragadó világ részeseivé váltunk ezen a délutánon.

Már az első pillanatban érezni lehetett, hogy itt egy egészen különleges dolog vár ránk. Ahogy beléptünk a nézőtérre, a porondot egy hatalmas, díszes lepel fedte. Sejtelmes és titokzatos volt, mintha egy másik világ kapuja lenne. Az első produkciótól kezdve lélegzetelállító élményben volt részünk. Az artisták előadása egyszerűen hihetetlen volt – olyan erő, kontroll és elegancia egyszerre, amit ritkán lát az ember. Az előadók szinte játszottak a fizika törvényeivel. Amikor megláttuk a kifeszített hálót, már előre tudtuk, hogy itt valami egészen varázslatos következik. Nem is csalódtunk: az akrobaták lehengerlő erővel, elképesztő tempóban és precizitással töltötték meg a teret. Az a dinamika és bátorság, amit ott láttunk, letaglózó volt. A lovas produkcióknál már szinte felfoghatatlan volt, ami a szemünk előtt zajlott. A harmónia, sebesség, összhang ember és állat között egyszerűen leírhatatlan élményt nyújtott. Tornászaink szeme csak úgy csillogott, visszafoготt lélegzettel figyelték az izgalmas produkciókat. A cirkuszban átélt izgalmak előtt, tornászaink a Magyar Zene Házában látogattak el, ahol az intézmény állandó kiállítását tekintették meg. Lányaink egy élményekkel teli történetet járhattak be, egy téralapú fejhallgató segítségével, a zenetörténeti kalandozás az ősember mágikus cselekményeitől, vagyis a zene születésének pillanatától a magyar népzene gyökeréig. Végül a technológia fejlődésének hatásával, a fonográftól a legmodernebb hanghordozókig és az elektromos hangszerekig, a mindent elsőprő populáris zenei stílusokkal is találkozhattak a lányok.

Programunk maximálisan illeszkedett a profilunkkal, azzal amit a tornászaink, sportolóink tanulnak, képviselnek. Egy nagyon tartalmas, látványos kulturális napot tölthettek kis tornászok a fővárosban.





Kirándulás

Élmények és ámulat a cirkuszban







Nemzeti Tehetség
Program



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

#nemzetitehetségprogram
#mertatehetségszomit