



Sports Stacking



Sport Poha-Rak és Akadémia

Új sport, játék és fejlesztő program

“GONDOLKODJ, MOZOGJ és TANULJ GYORSAN”



Sport Poha-Rak



- 30 éve alakult ki az Egyesült Államokban egy fizioterapeuta ötletéből Bob Fox testnevelő tanár továbbfejlesztésével
- Nemzetközileg népszerű játék és sport a világ 36 országában
- Több, mint 40 ezer iskolában és intézményben használják
- Készségfejlesztő játék, sport és szabadidős tevékenység

Sport Poha-Rak



- Készségfejlesztő program korhatár nélkül
- Különböző képességgel rendelkező gyerekeknek , felnőtteknek és időseknek egyaránt fejleszti fizikai és szellemi fittségét
- Családi program
- Fogyatékosok integrált részvételének lehetősége
- Iskolai oktatásban, fejlesztő pedagógiában, testnevelésben, zeneoktatásban, gyógytestnevelésben , csapatépítésben és szabadidős programokban egyaránt hasznos tevékenység

Sport Poha-Rak mindenkinek

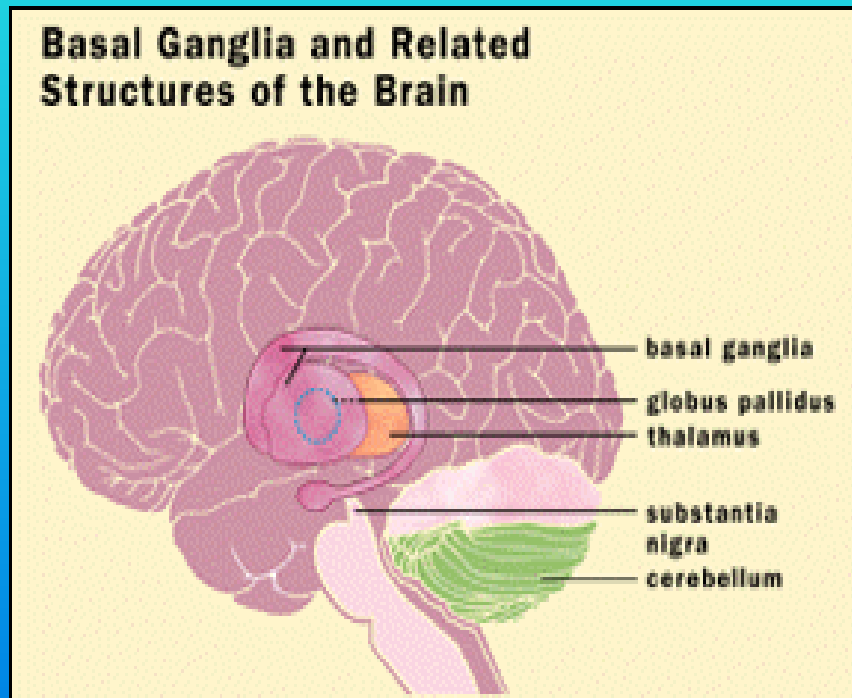


Sport Poha-Rak előnyei



- Szem-kéz koordináció fejlesztése és javítása
- A jobb és bal agyfélteke aktivizálása
- A kétoldalúság kialakítása
- A szellemi és fizikai edzettség fokozása
- Az agyműködés serkentése
- Finomkordináció és kognitív képességek fejlesztése
- Az ideg-és mozgatórendszer kapcsolat hatékonyságának növelése
- Kevesebb számítógéphasználat és TV-nézés
- A családi programok , csapatépítés

Test idegrendszer fő funkciói



- **Kisagy:** automatizmus, memória, koordináció, motoros tanulási készség, egyensúly
- **Kérgestest:** agyféltekék közötti kapcsolat és információáramlás
- **Törzsdúcok:** mozgásszabályozás, emlékezeti működés, időérzékelés, motiváció



Testünk középvezetékének átlépése és különböző sorozatok megtanulása : **szerialitás** képessége a poharazás legfőbb feladatkörei közé tartozik

Kovács Dóri (10) korosztályos bajnok

Sport Poha-Rak alkalmazási területei:

Iskolai programok:

- mindennapos testnevelés
- akadémikus képességet fejlesztő tantermi feladatok
- napközis program
- szakkör/sportkör

Fejlesztő pedagógia:

- kognitív képességfejlesztés
- tanulmányi nehézségek kezelése (diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia)

Sport programok

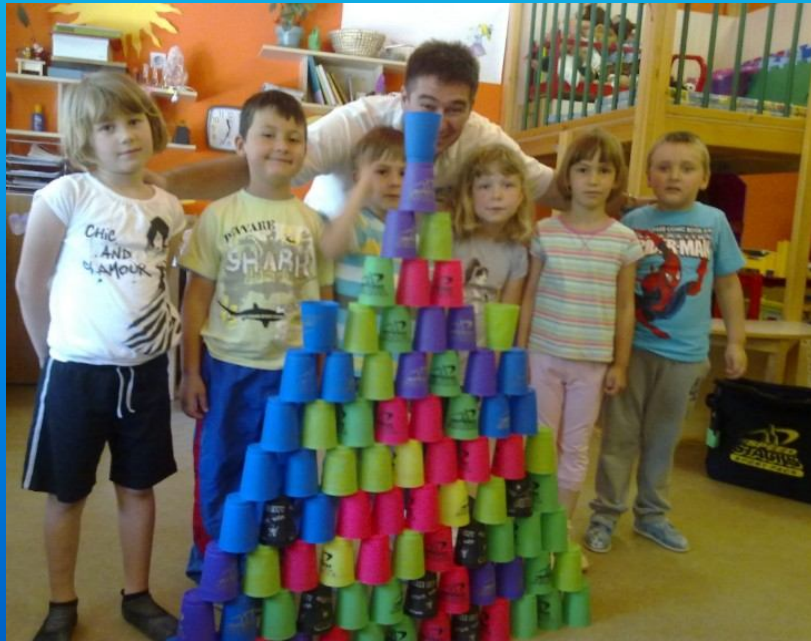
- iskolai és klub versenyprogram
- egyéni, páros és csapatverseny**
- szabadidősport
- tömegsport, családi program
- fogyatékos sport
- **sportági kiegészítés és tehetségkiválasztás**
 - ✓ szem-kéz koordináció
 - ✓ reakcióidő
 - ✓ összpontosítás
 - ✓ csapatépítés

Óvodai programok



Óvodai alkalmazás területei

- **Kognitív funkciók**
észlelés, figyelem,
emlékezet,
gondolkodás és
problémamegoldás
játékos feladatokkal
- **Mozgásfejlesztés**
nagy és finommotoros
új és élményszerű
tevékenységek az
óvodai
testnevelésben
- **Beszédkésztség**
értés, produkció tanult
feladatok
alkalmazásával és
manuális feladatok
(extra stimuláció)
hozzáadásával
- **Szociális érettség**
az együttműködés
és önbizalom
fejlődése kreatív
játékokkal



Gyakorlati bemutató és képzés pedagógusoknak



rAkadémia képzés kimenetele

Bemelegítés, alapfeladatok a jobb és bal kéz váltakozó használatára

Alapfeladatok hozzáadott gyakorlatokkal

Színkeverő (szemfejlesztő) feladatok 2 színnel

Színkeverő (szemfejlesztő) feladatok 4 színnel

Alapgúla és alapsorozat helyes technikája és tanítása

Páros feladatok az alapsorozat alkalmazásával

6-os gúla és annak felhasználása / változatai

Gondolkodó feladatok a matematika világában (számokkal)

Gondolkodó feladatok a nyelvtan világában (betűkkel)

Gondolkodtató feladatok a tanult képességek automatizálásához (pl. zenetanulás, nyelvtanulás, képletek vagy sorozatok alkalmazása)

Mozgásfejlesztés a tanteremben (koordináció, egyensúly, erő, gyorsaság, szív-érrendszer fejlesztése és nyújtó gyakorlatok)

Csoportos feladatok és Játékok

rAkadémia tanfolyamvezetők

Héri Márti és Kovács Gábor

(Testnevelési Főiskola, Budapest 1990)

Nemzetközi tanfolyamvezetői diplomák:

(FIG Academy 2006-2007)

Dore Program – U.K.(2007-2008)

Nemzetközi Sports Stacking Oktatói képzés

(Speed Stacks Inc. training 2011)

Tanfolyamvezetőink több, mint 20 éves nemzetközi tapasztalattal rendelkeznek nemcsak a testnevelés terén, de felnőtt oktatás, pedagógus - és edzőképzés szakmai területén is

GONDOLKODJ, MOZOGJ és TANULJ GYORSAN ☺

Sport Poha-Rak képzések 2011 - 2013

- Gyakorlati bemutatók: 57
- rAkadémia tanfolyam:
 - Iskolák: 28
 - Óvodák: 12
- Szakkör és versenyképzés: 13
- Tanfolyamvezetői képzés:
 - 2011. május 17.
 - 2012. szeptember 3.
 - 2013. február 25.

Iskolai alkalmazás



- **Tantermi gyakorlatok kognitív feladatok** alkalmazásával az olvasás-írás/számolási készség fejlesztésére, sorozatok tanulására
- Testnevelés órai felhasználás:
 - ✓ fizikai képességfejlesztés
 - ✓ Váltóversenyek
 - ✓ játékok
 - ✓ **Mindennapos testnevelés akár a tanteremben is!**
- Szünetekben , táborokban alkalmazható
- Napközis program
- Szakkör és versenyprogram
- Fejlesztő pedagógiai program

Tantermi feladatok



Testnevelés órai feladatok



Váltóversenyek



Időmérő versenyek





Táborok



Sportesemények

Sport Poha-Rak Világnap Tömegsport rendezvény



Időmérő versenyek



Tömegsport : Világnap

- A Speed Stacks Világnap (Stack Up!) a Nemzetközi Sport Poha-Rak Szövetség (WSSA) évenként megrendezett eseménye.
- A Guinness Record szerint tavaly 483658 -en vettek részt
- 2013.november 14.-én, a felhívás szerint minimum 25 résztvevővel legalább fél órán keresztül 33 összevont intézményben játszottak a sport poha-rak program keretében
- **Magyarország 6900 emberrel vett részt a Világnap eseményeiben, így a 33 ország közötti versenyben 3. helyezést értünk el USA és Kanada mögött az országonkénti résztvevők nemzetközi ranglistáján.**
- **Új Guinness World Record: több, mint 530 000 résztvevő**

Világnap a Mindennapos Testnevelés jegyében!





STACK UP!

- A 3 év alatt összesen 100 intézmény, közel 20 000 résztvevővel nevezett erre az évenként megrendezett tömegsport eseményre. Ezek között óvodák, általános - és középiskolák, egyetemek, sportegyesületek és gyógypedagógiai intézmények voltak.

Legnagyobb létszámmal szereplő intézmények:

- Nagyatádi Óvoda, Általános Iskola, Sportiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Egységes Pedagógiai Szakszolgálat 1594 részvevő
- Bornemissza Péter Ált. Isk. és Gimnázium 832 részvevő
- BNI Deák Ferenc Általános Iskola, Barcs 526 részvevő



2013. november 14. Szentés
Kosztá József Általános Iskola



TESIS
animationteam

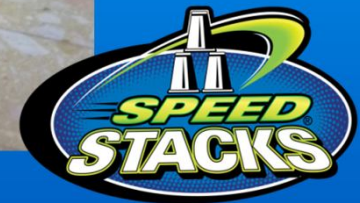
Fejlesztő programok:

- ✓ Vizuális képességek
- ✓ Veszitbuláris rendszer
- ✓ Automatizmus
- ✓ Kisagy stimuláció
- ✓ Kognitív képességek
- ✓ Dominancia/kétkezűség
- ✓ Finom motorika
- ✓ Akadémikus képességek
- ✓ Jobb-bal agyfélteke kapcsolat
- ✓ Mozgásterápia
- ✓ Szenzomotoros képesség
- ✓ Szem-kéz koordináció





Speciális igényekkel rendelkezők foglalkoztatása



Kiválasztás és tehetségnevelés program -kiegészítő sportági tevékenység-

- **Bemutatásra és alkalmazásra került több utánpótlás - nevelés programban:**

edzőtáborok, csapatépítés
kiválasztás, felmérések
képességfejlesztés

- Kézilabda Ifi Válogatott
- BSE Ifi Kosárlabda
- Rátgéber Kosárlabda Akadémia, Pécs
- DSK-k, Sportklubok szakosztályai, Parasport
- Semmelweis Testnevelési Egyetem

Támogatók:

Dr. Hamar Pál és Dr. Hamza István Testnevelési Egyetem (TF)

Ráczi Mariann

Volt Világválogatott Kapus
Magyar Kézilabda Szövetség
Nemzetközi kapcsolatok

Strannig Ferenc

Férfi Kézilabda Ifjúsági
Válogatott edzőj 2011-2012

Nagy Dóra

BSE vezetőedző

Volt válogatott játékos

Rátgéber László



Sportági kiegészítő programok



Kézilabda ifi válogatott edzőtábor Időmérő váltóverseny

Szakmai referenciák

- **SPEED STACKS (SPORT POHARAK) - A FIZIKAI ÉS SZELLEMI AKTIVITÁS ÚJ LEHETŐSÉGE**
Dr.Hamar Pál - Dr.Hamza István
- Héri Márta - Kovács Gábor
Testnevelés Egyetem cikk és fejlesztő Pedagógia Szaklap 2011
- **TDK 2012 március Testnevelési Egyetem (Schneider Ádám): A reakciógyorsaság és szem-kéz koordináció fejlesztése a sport pohar-ak program alkalmazásával**
- **Testnevelési Egyetem Szakdolgozat: Speed Stacks, mint a fizikai és szellemi aktivitás új lehetősége és szerepe a mindennapos testnevelésben**
- **Sport Poha-Rak: a képességfejlesztés új lehetősége óvodás korúaknak**
Dr.Hamar Pál - Dr.Hamza István
Héri Márta és Kovács Gábor
Óvodai Nevelés szaklap 2011 szeptember
- **Ifjúsági Sport és tehetséggondozás - a XXI. sz. Kihívásai Konferencia 2012. szeptember, Debrecen**
- **Youth Sport Development International Conference, 2012. december, Bled (Slovenia)**
- **Budaörsi Tavaszi Pedagógiai Konferencia 2012-2013**
- **„Mozgásban a Tudás” szakmai konferencia, Zalaegerszeg 2013.**

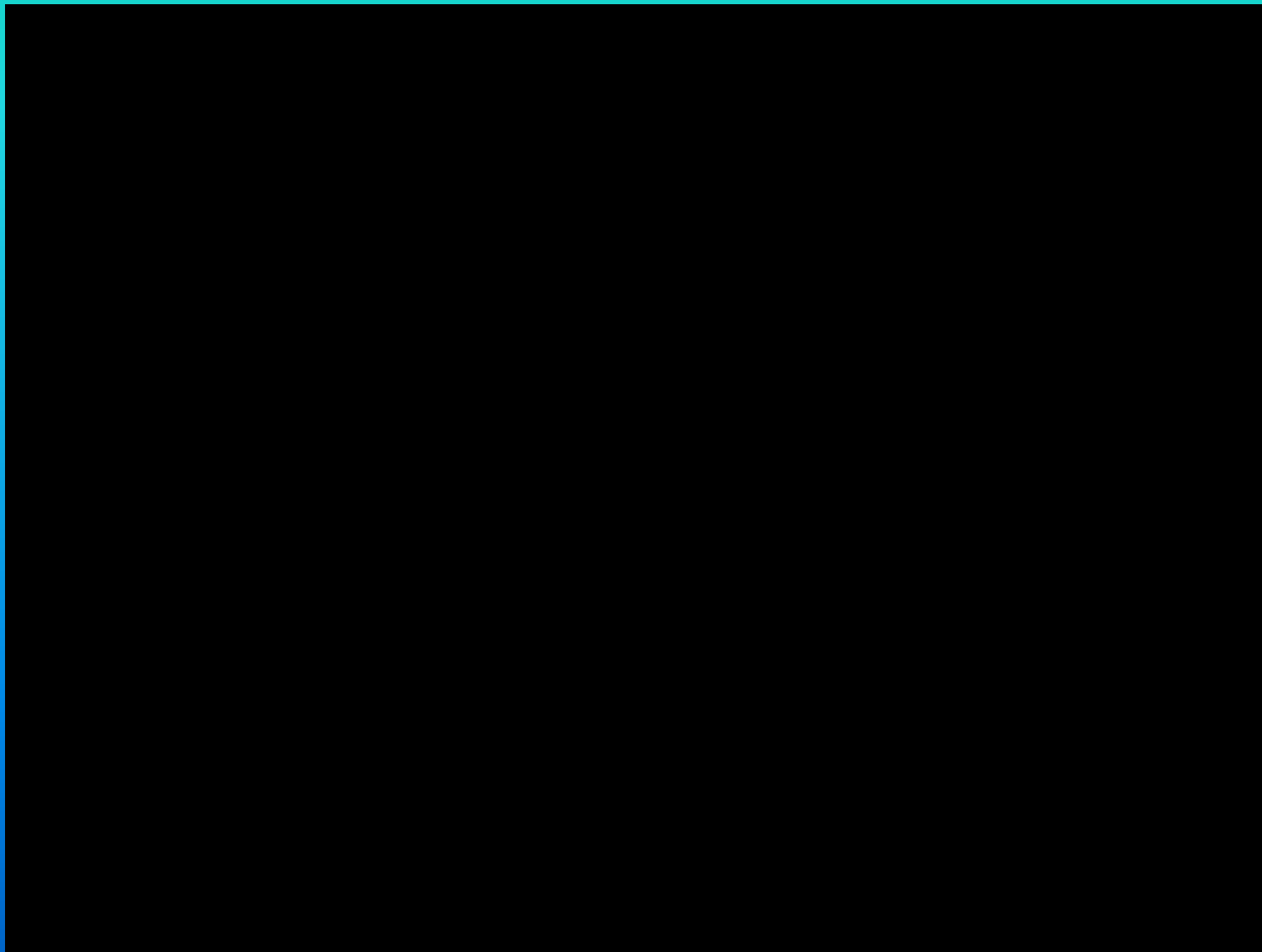
Céljaink:



- Minél több óvoda, iskola és más intézmény ismerje meg programunkat és alkalmazza az oktatás és rekreáció részeként, mint kreatív és élményszerű oktatási módszer
- Mindennapos testnevelés alternatív programja
- Új iskolán belüli és iskolák közötti versenyprogram
- A különböző sportágak egyesületekben használják kiegészítő tevékenységként
- Nemzetközi szintű versenyzés lehetőségének megteremtése minden korosztály számára

GONDOLKODJ, MOZOGJ ÉS TANULJ GYORSAN ☺

Sport Poha-Rak Mozgásban!





Speed Stacks Hungary Sport Poha-Rak rAkadémia

+36 70 4515169 Márta

+36 70 455 6453 Gábor

www.speedstacks.hu

<http://speedstacks.ucoz.hu>

admin@speedstacks.hu