

**Bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus  
Gimnázium, Kollégium, Általános Iskola és  
AMI**



**TESTNEVELÉS**

Tantermen kívüli digitális munkarend

Csábrák János  
Ferenczi Imre  
György Ferenc  
Kersák Tamás

Scheidler Géza  
Szekerczés Szilárd  
Toderoné Reidl Rita

*Bonyhád, 2020. március 20.*

## **Kedves Diákok, Tisztelt Szülők!**

A járvány miatt kialakult helyzetre való tekintettel a testnevelés tantárggyal kapcsolatban az alábbi megállapításainkat, javaslatainkat tesszük közzé:

Valószínűleg senkinek nem mondunk újdonságot azzal, hogy ebben a helyzetben a testnevelés az a tárgy, ami talán a legnehezebben kivitelezhető otthoni körülmények között. Mégis bízva diákjaink tudásában és felelősségteljes döntéseikben, olyan tananyaggal készülünk, ami az eddigiekben elsajátított gyakorlatokra épül, és amelyek hozzájárulnak egészségük megőrzéséhez.

### **Miért kérjük, hogy mozogjatok otthon? Pár alapvető gondolat a témával kapcsolatban:**

- Az izomzat tétlenség esetén rövid időn belül elkezd visszafejlődni → ezt szoktátok érezni nyári szünet után is, amikor az első héten izomláztok lesz attól is, hogy ránéztek a Forberger pályára.
- A rendszeres testmozgás erősíti az immunrendszert és a jelenlegi helyzetben nagyon fontos, hogy ne betegdjétek meg.
- A mozgás jótékony hatásai közé tartozik, hogy stresszoldó. Fontos, hogy megőrizzétek ne csak fizikális állapototokat, hanem kiegyensúlyozottak maradjatok mentálisan is ebben az új helyzetben.

+1 Az egészséges táplálkozással, folyadék-tápanyagbevitellel támogatjátok az egészségeteket, figyeljétek hát a mennyiség-minőségre!



Talán nem is gondolnátok, de az iskolába járás gyalog, biciklivel, vagy a napi szinten megtett „vándorlások” az épületek között is hozzájárul izomzatunk szinten tartásához. A digitális oktatással ez a napi minimum is megszűnik. Olyan sajátos helyzetbe kerültünk, amivel a magyar oktatás is először találkozik. Számítunk az együttműködésetekre!

Nem tudjuk eléggé kihangsúlyozni, hogy mennyire fontos az **EGYÉNI FELELŐSSÉG**. Nem tudunk most a sarkatokban lenni és ösztönözni minden percben, de tudnotok kell, hogy nekünk testnevelőknek szívügyünk a mozgástanítás és az egészségetek védelme, minden órán ezért dolgozunk. Olyan szabadságot kaptok most a mindennapos mozgás megvalósításában, amivel ha éltek, nem teher lesz a kényszerhelyzetben elvégzendő otthoni feladat. Legyetek kreatívak, megfontoltak és alaposak! Javasoljuk, hogy amíg tehetitek, a szabadban végezzétek a mozgásokat, figyelve a higiénia és a szabályok betartására!

Hogy ne érezzétek magatokat teljesen egyedül és mi is betekintést nyerjünk az általatok végzett munkába, ezért hetente visszajelzést kérünk tőletek: Ehhez vezessetek edzésnaplót, amiben feljegyzitek mit csináltatok, hogy éreztétek magatokat a feladat előtt, alatt és után. Részletes tájékoztatót testnevelőitektől a Google Tanterem-ben kaptok. Csatlakozzatok az osztály testnevelés órájához!



## **DigiTesi**

Szükségetek lesz az eddig tanultak felelevenítésére. (Nem, nem a szekrényugrást kell most gyakorolnotok, azzal majd szeptemberben foglalkozunk) ☺

Különböző videókat, edzésterveket találhattok a neten, letölthettek ingyenes applikációkat, vagy terveztek a barátokkal egyedi edzést!

### Milyen gyakorlatokra kell gondolni?

1. Gimnasztika: általános, speciális, sportág/mozgás specifikus
2. Erősítő hatású gyakorlatok saját testsúllyal
  - támaszhelyzetek
  - guggolások
  - kitörések
  - felülések
  - törzsemelések
  - szökdelések
  - plank
3. Erősítő hatású gyakorlatok eszközzel
  - használjátok az otthoni sporteszközöket, kondigépeket, szobabiciklit, gyógylabdákat, gumiszalagokat
  - helyettesíthetitek a kézisúlyzót, medicin labdát a háztartásban található eszközökkel
4. Szabadtéren végezhető mozgások
  - futások, szökdelések, kerékpározás

**FONTOS:** Nem ajánlott csoportokba verődni sportolás céljából! Viszont, ha egyedül futsz a parkban, háztömb körül, de mindenképpen biztonságos környéken, akkor se feledkezz meg szólni szüleidnek, hogy tudjanak róla hol vagy! A lakásban kerül a balesetveszélyes gyakorlatokat!

### Hogyan építs fel egy DigiTesi órát?

1. **Megtervezed** a feladatot a Google Tanterem-ben mellékelt táblázatban, a linket bemásolod, vagy kiválasztod az applikációt!
2. **Bemelegítesz:** ráhangolod a szervezeted, idegrendszered a terhelésre. Figyelj, hogy fentről lefelé haladj, a leginkább használt izomcsoportokra, ízületekre fókuszálj!
3. **DigiTesi:** tudásodhoz, állapotodhoz mérten elvégzed a kitzűzött feladatokat. Mozgásszünet nélkül napi 30 perc, szünettel 45 perc legyen!
4. **Levezetés, nyújtás:** szánj rá 8-10 percet, hogy izmaid regenerálódjanak és elkerüld a sérülés veszélyét!

+ **Dokumentálás:** edzéseidet videózhatod, fotózhatod, amit megoszthatsz velünk is, így tudunk segíteni a helyes végrehajtásban.

Ha kérdésetek van, tanácstalanok vagytok, netán segítségre lenne szükségetek, keressetek minket bátran a megadott elérhetőségeken!

### **Jó tanács!**

Tervezd meg a napod, legyen napirended! Mindig legyenek céljaid az adott mozgással, tervezz előre! Ne hagyd, hogy a kedved befolyásolja a tevékenységed! Ha kevésbé vagy motivált, gondoldj arra, hogy utána sokkal jobb lesz a hangulatod és büszke lehetsz magadra, hogy igenis megcsináltad, pedig nem is volt kedved!

Ez most nem a jegyekről szól, hanem az egészségedről, amiből csak egy van. Tegyéél érte! Vond be hozzátartozóidat is, mozogjon együtt a család! Legyéél példa a testvéreid, barátaid, ismerőseid körében, ezzel is elősegítéd a pozitív változást környezetekben!

Ernest Hemingway szavaival kívánunk minden jót diákjainknak és hozzátartozóiknak! Vigyázzatok magatokra és egymásra!

**„A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszíteni.  
A sport tehát mindenre megtanít.”**



A mihamarabbi találkozás reményében várunk benneteket vissza!

Üdvözlettel, Testnevelőitek!