Tisztelt Testnevelő, Gyógytestnevelő Kollégák!

A koronavírus járvány miatt a pedagógusoknak át kell állniuk a digitális tanrendre, ami a pedagógusoknak, tanulóknak és szülőknek egy teljesen új helyzetet teremt. A magyar köznevelésben még soha nem volt ilyen tanítási rend. Ez egyben új feladatokat és különleges kihívásokat is jelent a testnevelő és a gyógytestnevelő tanárok számára.

Most a legfontosabb feladat számunkra, hogy egy ülőéletmódot folytató világban úgy vegyük rá tanulóinkat a testmozgásra, hogy csak virtuális kapcsolatot létesíthetünk velük.

Habár még nem tudjuk, hogyan fog megvalósulni a digitális tanrend, az oktatás, mégis testnevelő és gyógytestnevelő kollégáink már számos interaktív szakmai fórumon, illetve pedagógus közösségben, sokféle módszertani megoldáson gondolkoznak, s próbálják a testi és testnevelés újszerű lehetőségeit feltárni, azokat, amelyek kreatívan felhasználhatók a gyermekek és fiatalok motoros fejlesztése, valamint egészségmegőrzése érdekében.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók esetében összetett feladatról beszélhetünk. Nemcsak az a fontos, hogy a tanuló az általunk kiadott „házi feladat" gyakorlatsort elvégezze, hanem az is, hogy azt – a már megtanultaknak és a saját képességeinek, tudásának megfelelően, a megadott terhelési szint elérésére törekedve – a különleges körülmények között is minél többet mozogva, helyesen hajtsa végre.

Javasoljuk, hogy a megfelelő eredményesség, a tanulók minél hatékonyabb elérése érdekében a gyógytestnevelő tanárok ne csak az iskolákkal, hanem az iskolákban dolgozó testnevelő tanárokkal is mielőbb vegyék fel a kapcsolatot. Kölcsönösen egyeztessenek arról, hogy az iskola milyen módon és csatornákon tartja a kapcsolatot a diákokkal, hogyan képzelik el a kollégák a testnevelési órák „megtartását". Lehetőség szerint hozzájuk csatlakozva, közös módszereket alkalmazva és a pedagógiai szakszolgálatok lehetőségeit is aktívan felhasználva próbáljuk meg diákjainkat testmozgásra ösztönözni, együtt tudatosítani azt a jelenleg kiemelt figyelmet érdemlő tényt, hogy a mozgás az immunrendszert is erősíti.

A kialakult helyzetben fokozottan számítunk egymás segítésére. Ezúton bíztatunk minden kollégát, hogy vállaljon aktív közreműködést a belső és külső szakmai közösségek munkájában, és ossza meg tapasztalatait minél nagyobb körben. Az ötletek, megoldási javaslatok, bevált módszerek, jó gyakorlatok nagy segítséget jelentenek valamennyiünknek.

Koordináló szerepünkkel állunk rendelkezésetekre!

Javasoljuk, hogy a testnevelő és gyógytestnevelő kollégák a diákjaikkal is vegyék fel a kapcsolatot, s bátorítsák őket. Az új helyzet adta felfokozott várakozásban jelezzék tanítványaiknak, hogy miként állnak rendelkezésükre, segítségükre. Az MTTOE vezetősége ugyancsak megteszi ezt, mégpedig az alábbi formában:

Kedves Tanulók! Kedves Diákok!

A vírusfertőzés miatt felerősödött az egyéni felelősségünk a saját egészségünkkel kapcsolatban. Ebben szeretnénk néhány tanáccsal segíteni:

- Kerüld a fertőzés veszélyét, kerüld a közösségi tereket!
- Fokozd szervezeted ellenállóképességét, legyél sokat napfényben, friss levegőn!
- A rendkívüli helyzetben az egészségmegőrzés szempontjából a szabadban végzett testedzésre leginkább a reggeli órák alkalmasak.

- A szorgalmi időszakban hozzászoktál a mindennapos testmozgáshoz, a napi 30-40 perces, magas pulzusszámmal történő teljesítéshez. Ne állj le! Találd meg a lehetőségét annak, hogy ez folytatódjék!
- Amennyiben igényeled, úgy egyéni edzéstervvel állok (állunk) rendelkezésedre.
- A virtuális együttlét jó lehetőséget kínál arra, hogy bővítsed az élettannal, edzéselmélettel, olimpiatörténettel, sportági szabályismerettel kapcsolatos ismereteidet. Várom (várjuk) a természetes kíváncsiságból eredő kérdéseidet!

Az egyéni edzéstervek elkészítéséhez – más szakirodalmak mellett (lásd Home workaut, Daily challange, Tabata) – segítő gondolatokat nyújt ***Dr. Kenneth H. Cooper: A tökéletes közérzet programja (Sport, Budapest, 1990)*** című könyve. Ebben a kötetben a legváltozatosabb külső feltételek között végezhető mozgásanyag található minden korosztálynak.

Budapest, 2020. március 16.

Szívélyes üdvözlettel,

az MTTOE vezetői:

Prof. Hamar Pál s.k.	Ónodi Szabolcs s.k.	Varga András s.k.
Takács Zoltán s.k.	Dr. Szalay Piroska s.k.	Kövesdi Orsolya Sára s.k.