



# ONLINE TESTNEVELÉS

## Tájékoztató

A kialakult járványügyi helyzet miatt a testnevelés oktatása került az egyik legnehezebb helyzetbe. Hiányzik a megfelelő nagyságú, balesetmentes tér, a különböző sporteszközök. Mi, testnevelők sem állunk a háttér mögött állandó kontroll alatt tartva a munkátok. Most igazán el kell gondolkodnotok a kérdésen „Kinek fontos? Ki az, aki tehet érte?”

Kinek fontos, hogy egészséges, erős, ellenálló és jókedélyű légy? Persze nekünk és szüleiteknek is, de a munkát nem végezhetjük el helyettetek! Segíteni, támogatni tudunk, de ez nem olyan, mint a ruháid elpakolása, ami akkor is a helyére kerül valahogy, ha Te elfelejtetted berakni szekrényedbe.

Igyekeztünk a feladatok összeállításakor a legfontosabb dolgokra koncentrálni, így aztán nem lesz „éjjeli szekrény ugrás a kicsiknek, ruhásszekrény-ugrás a nagyoknak”.

- ✚ Segítünk megőrizni, fejleszteni az erőnléteket, kondíciókat – az izmotok gyorsan leépül, ha nem használjátok, a tüdő és keringési funkciók is romlanak.
- ✚ Fejlesztjük a mozgáskoordinációkat - ha ügyesek vagytok, kisebb a sérülésveszély.
- ✚ Tartásjavító gyakorlatokkal óvjunk a gerinceteket, hogy később ne legyen gerincsérvetek.
- ✚ A mozgásszervi deformitással küzdőknek speciális mozgásanyagok küldésével segítjük a szinttartást, regenerálódást.
- ✚ A mozgás önmagában is kedélyjavító, tehát védjük a mentális egészségeteket.
- ✚ A jó hangulatot, kihívásokkal, alternatív játék ötletekkel, motiváló sportfilmekkel próbáljuk fenntartani.
- ✚ Elméleti anyagokkal segítjük a tudatosabb munkátok és persze ez a számonkérést is megkönnyíti (Nekünk).

Egy hétre szóló mozgásprogramot kaptok Tőlünk. Lesznek ajánlott feladatok és kötelezően végrehajtandók.

## **Törekedjete nap 60 perc aktív mozgásra!**

Ennek egy részét fedezi az általunk kiadott anyag, de ki kell egészítened! Légy kreatív! Végre nem mindig mi mondjuk meg a tutit!

## **Mozogjatok minél többet a friss levegőn!**

Természetesen az aktuális szabályozást szigorúan betartva! Sokan vidéken éltek. Sportolj az udvaron, kertészkedj, sétálj a kutyáddal, fuss, gyalogolj, túrázz, biciklizz a természetben! Csak szűk családi körben! Ne találkozzatok barátaitokkal, kerüljete minden kontaktust másokkal!

## Vezesd az aktivitási naplód!

Az aktivitási napló kitöltésével igazolod, hogy mennyit mozogtál napról napra! Bízunk Bennetek és józan belátásotokban, ezért nem kérdőjelezzük meg az adatok valóságát. A fő célja, hogy önmagad ellenőrizni tudd és törekedj a minimum 60 percre! Mindent írd bele! Azt a fél órát is, amíg a virágos kertet kapáltad.

## Légy vagány! Légy bevállalós! Légy vidám!

A közösség hiánya mindannyiunkat megvisel. (Titkon azt reméljük, hogy kicsit mi is hiányzunk! ☺) A közösségbe tartozás, egy csapatért küzdés, egymás ösztönzésének élményét szeretnénk volna biztosítani, ezért meghirdetjük a GGCG – ACTIVITY - t. A hétről hétre kiküldött kihívások teljesítésével az osztályodnak szerezhetsz aktivitási pontokat! Természetesen megtaláljuk a módját, hogy tájékoztassunk benneteket az aktuális pontszámokról. Többféle kihívásból választhattok, de akár mindegyiket teljesíthetitek! Ha sikerül családtagjaitokat is bevonni, akkor minden további személy 1 pontot hoz az osztályodnak. A felnőttek is feszültek lehetnek, a közös móka-kacagás nekik is segít átvészelni ezt a nehéz időszakot! Lehet, hogy vonakodnak, de ne hagyjátok „lerázni” magatokat! Számítunk rátok! A kihívás teljesítését igazoló videók csak a testnevelőd számára láthatók, szigorúan bizalmas anyagok, senki nem él vele vissza.

Mivel mindenki szerzett már jegyet a második félév során, a számonkérésekkel is igyekeztünk minimális terhet róni rátok. A hátralévő időszakban még két jegyet kell szerezned.

### Követelmények:

- **Aktivitási napló leadása hetente (kötelező!)**
- **Elméleti témakörhöz kapcsolódó beadandó anyag**
- **64 ütemű szabadgyakorlat**

A hátralévő időszakban még két jegyet kell szerezned! Az év végi osztályzatod az eddig és az online időszakban szerzett két jegyed alapján történik.

### Értékelés:

- **Ha csak az AKTIVITÁSI NAPLÓ-t küldöd vissza hétről hétre, akkor 2 db 3-as (megfelelt) érdemjegyet kapsz erre az időszakra.**
- **Ha az AKTIVITÁSI NAPLÓ leadásán túl elkészíted a beadandó anyagot is (3+5) az érdemjegyed 2 db 4-es lesz.**
- **Ha ötöst szeretnél, tanuld meg a 64 ütemű szabadgyakorlatot is!**

A végzőseink esetében, mind a 64 ütemű szabadgyakorlattól, mind az elméleti anyag számonkérésétől eltekintünk. Testi, lelki egészségük és a sikeres érettségire való felkészülésük érdekében kérjük, vegyék nagyon komolyan a napi 60 perces ajánlásunkat! Szabad túlteljesíteni!

Derús napokat és jó egészséget kívánunk!

*Testnevelő tanáraitok ☺*

*...és ne feledjétek:*

**„Ha nem repülhetsz, fuss! Ha nem futhatsz, menj!  
Ha nem mehetsz, csússz! De bárhogy is legyen: mozogj!”**

**(Ifjabb dr. Martin Luther King)**