

**A Magyar Diáksport Szövetség
állásfoglalása és iránymutatásai
az iskolai testnevelés
és diáksport megvalósítására
a COVID-19 pandémiával összefüggő
járványügyi készültség időszakában**

2020. augusztus



Tartalom

● Előzmény	3
● Alapvető értékek	3
● Iránymutatások a 2020/2021. tanévben fennálló járványügyi készültség esetén javasolt iskolai intézkedésekre	4
● Az intézményi környezetben megvalósított testnevelésórák és iskolai sportfoglalkozások	4
● A tanórákon kívüli mozgáslehetőségek	8
● A digitális munkarendben szervezett testnevelésórák és diáksport-foglalkozások	8
● Felhasznált nemzetközi ajánlások, állásfoglalások	11

Előzmény

Az új koronavírus (SARS-CoV-2) terjedését megelőző intézkedések részeként a nemzeti köznevelési rendszer 2020. március 16-tól a tanév végéig tantermen kívüli, digitális oktatási munkarendben látta el feladatát. Ebben az időszakban az iskolai testnevelés és a diáksport megvalósítása eddig soha nem látott kihívásokba és akadályokba ütközött, hiszen a műveltségi, tanulási területen zajló oktatást egyik napról a másikra szinte ismeretlen, digitális formában kellett folytatni. A gyermekek egészséges fejlődéséhez szükséges testmozgás biztosítása, a testnevelés és diáksport oktató-nevelő funkciójának érvényesülése a gyakorlatban nagyrészt a családok és a tanulók felelősségi körébe került át.

Az új helyzetben a testnevelésben és diáksportban dolgozó pedagógusok – elsősorban a különböző közösségi médiumok tudásmegosztásának és a pedagógiai-módszertani kreatitásnak, innovációnak köszönhetően – tapasztalataink szerint – összességében kimagaslóan teljesítették feladatukat. A tapasztalatok összegyűjtésére és a jógyakorlatok megosztására folyamatosan szükség lesz a jövőben is.

Az új koronavírus továbbra is jelen van Magyarországon, és nem kizárható, hogy a fertőzöttek száma ismételten emelkedni fog az őszi-téli hónapokban, mely akár azt is szükségessé teheti, hogy az Országgyűlés és a Kormány újabb megelőző és óvó-védő intézkedéseket hozzon, amely a köznevelési rendszert – így az iskolai testnevelést és diáksportot – is érintheti, várhatóan leginkább a következő, 2020/2021. tanévben.

Az új koronavírus okozta COVID-19 betegség drámai módon alakította át, illetve fogja átalakítani az oktatás megszokott szervezeti kereteit világszerte. A nemzetközi – és részben sajnos a hazai – tapasztalat is azt mutatja, hogy ebben a helyzetben a testnevelés oktatása, a rendszeres testmozgás és sport a háttérbe szorulhat. Az iskolai testnevelés és diáksport védelme, értékeinek megőrzése, valamint a Magyarországon iskolába járó gyermekek, tanulók egészséges fejlődése érdekében szükségesnek látjuk, hogy a nemzetközi példákhoz csatlakozva állásfoglalást adjunk ki, elsősorban a testnevelés tantárgyra, az iskolai sportköri foglalkozásokra és a diáksportra vonatkozóan.

Állásfoglalásunk és iránymutatásaink segítségével célunk, hogy a magyar köznevelési rendszert irányító szakpolitikai döntéshozók, valamint az intézményfenntartók, az intézményvezetők, és nem utolsósorban a pedagógusok számára segítséget nyújtsunk a minőségi testnevelés, testmozgás, valamint az iskolai sporttevékenység és a diáksport megvalósításában egészségügyi válsághelyzetben, a járványügyi készültség időszakában.

Alapvető értékek

- Az iskolai testmozgás, testnevelés, valamint az iskolai sporttevékenység a felnövekvő generációk testi-lelki és szellemi egészségének záloga, mással nem pótolható személyiségfejlesztési hatásrendszerrel.
- Pozitív tanulási környezetben zajló, minőségi megvalósításukkal az adottságoktól és képességektől függetlenül minden gyermek, tanuló számára biztosítani tudják az egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetéshez, rendszeres sporttevékenységhez szükséges ismereteket, készségeket és kedvező attitűdöket.
- Egyedülálló módon a motoros (mozgás alapú) fejlesztés, tanulás áll a középpontjukban, amely így sajátos motivációs rendszerrel, egyedüli lehetőséget biztosít az öntevékeny, felelősségteljes egészségfejlesztésre és a közösségfejlesztésre.
- Tudományos kutatások sora támasztja alá, hogy a rendszeres testmozgás jelentős mértékben

és kedvezően befolyásolja az agyműködést, ezzel pedig előmozdítja a tanulás hatékonyságát.

- Az iskolai testnevelés- és diáksport-foglalkozásokat (ideértve minden speciális tanórát is) – a járványügyi készültség időszakban is – megfelelő képzettséggel és az adott tanulócsoportra vonatkozó képesítéssel rendelkező pedagógusok (tanítók és testnevelő tanárok, gyógytestnevelők, illetve gyógypedagógusok) végezzék.
- Az iskolai testnevelés a Nemzeti alaptanterv szerves része, mint tantárgy és tanulási terület egyenrangú bármely másik közismereti tantárggyal, ezért a tanórák elhagyása, háttérbe szorítása, az óraszám csökkentése jogszerűtlen és etikátlan.
- A testnevelés – tantárgyi mivoltából fakadóan – célorientált oktatási folyamat, amely tervezetten és megfelelő értékelési módszerek segítségével hivatott biztosítani a tantervi ismeret-, készség- és attitűdrendszer elsajátítását. A testnevelés nem összetévesztendő az ad hoc, a közösségi médiában felkapott fitnesszevékenységekkel, testedzéssel.
- Digitális munkarend esetén az iskolai testnevelés tantárgyi oktatás során is tervezett, egymásra épülő, heti rendszerességgel kijelölt online és offline tanulási feladatok szükségesek, amelyek teljesítése elvárt a tanulók részéről, és amelyekről rendszeres visszajelzést, értékelést kapnak a pedagógusaiktól.
- Digitális munkarend esetén a tanulási feladatoknak nagyfokú rugalmasságot kell biztosítani annak érdekében, hogy minden gyermek, tanuló az egyedi, saját körülményeihez képest teljesíteni tudja azokat.

Iránymutatások a 2020/2021. tanévben fennálló járványügyi készültség esetén javasolt iskolai intézkedésekre

Az intézményi környezetben megvalósított testnevelésórák és iskolai sportfoglalkozások

Jelenlegi ismereteink szerint a SARS-CoV-2 vírus emberről emberre levegőben terjedő részecskék útján (amikor a fertőzött személy köhög, tüsszent vagy hangosan beszél) vagy szoros kontaktus során (2 méteren belüli távolság) terjed. Emellett úgy is lehetőség van megfertőződni, ha olyan tárgyat vagy felületet érintünk meg, melyen a vírusok jelen vannak és ezt követően szájunkhoz, szemünkhöz vagy orrunkhoz nyúlunk. Testedzés, fizikai aktivitás során a mélyebb levegővételek miatt megemelkedik mind a fertőzés, mind a fertőződés esélye.

Lényeges, hogy akinek bármilyen betegsége utaló tünete van, a családjában bárki hatósági karantén alatt áll, vagy 2 héten belül COVID-19 fertőzött személlyel érintkezett, ne tartózkodjon iskolai környezetben. Ideális esetben az iskola dolgozóit, így a pedagógusokat is rendszeres időközönként szűrni kell az esetleges COVID-19 betegsége a tünetmentes esetek mielőbbi felismerése érdekében.

Általános alapelvek

1. A szabadtéri infrastruktúra maximális kihasználása.
2. A tanulók közötti távolság, a testi távolságtartás biztosítása, amely fizikailag aktív tevékenység esetében legalább 3 méter, illetve tanulónként legalább 6 m².
3. A testi kontaktus elkerülése.

4. A zárt helyiségek folyamatos szellőztetésének, légcseréjének biztosítása.
5. A kéz rendszeres mosásának és fertőtlenítésének biztosítása.
6. A használt eszközök és infrastruktúra tisztaságának és fertőtlenítésének biztosítása.
7. A maszkhasználat nagy intenzitású mozgások közben tilos.

A megelőző intézkedésekkel kapcsolatos tervezés, oktatás és kommunikáció

- Intézményi szinten szükséges az iskolai házirend kiegészítése a járványügyi intézkedésekkel.
- Gondoskodni kell a tanulók, pedagógusok és szülők tájékoztatásáról, oktatásáról a járványügyi intézkedésekkel kapcsolatban, jól látható módon kommunikálni kell a megelőzés szabályait mindenki számára, aki az iskola infrastruktúráját használja vagy azzal kapcsolatba kerül.

Tanórai helyszínek használata

- Az időjárás körülmények figyelembevételével törekedni kell a szabadtéri testnevelésórák és sportfoglalkozások megvalósítására.
- A tanórákon részt vevő tanulók létszámának megfelelően biztosítani kell a 3 méteres távolság tartását. Ehhez szükséges lehet helyszínmódosítás vagy az osztályok bontása tanulócsoporthoz.

Higiéniai feltételek

- Rendszeresen biztosítani kell az oktatásra használt infrastrukturális feltételek és a használt sporteszközök fertőtlenítését, erre fel kell készíteni az érintett pedagógusokat, és lehetőség szerint a tanulókat, valamint intézményi szinten ellenőrizni szükséges azok betartását.
- Össze kell hangolni és ki kell egészíteni az iskola házirendjét a mindenkori érvényes járványügyi előírásokkal külön szabályozva a testneveléssel és diáksporttal kapcsolatos teendőket.
- Minden tanóra és foglalkozás előtt és után biztosítani kell a legalább 20 másodpercen keresztül tartó alapos kézmosást, kézfertőtlenítést.
- Amennyiben a testmozgásra használt teremben nincs lehetőség a folyamatos légcserére, szellőztetésre, abban az esetben nem engedélyezhető a beltéri foglalkozások megtartása.

Szerek, sporteszközök használata

- Lehetőség szerint kerülni kell a sporteszközök használatát, illetve azok használata javasolt, amelyeket könnyen fertőtleníteni lehet minden tanórai használatot követően.
- A sporteszközök használatakor törekedni kell arra, hogy egy-egy foglalkozáson minimális legyen az eszközök cseréjéből, átadásából adódó vírusterjedés lehetősége. Jó megoldás, ha egy tanórán csak egyvalaki dolgozik egy adott eszközzel.
- Célszerű speciális protokollt kialakítani, amely során a tanulók kötelezően fertőtlenítik saját, használt eszközüket minden foglalkozást követően.

Felszerelés és az öltözők használata

- Az iskolának szigorúan szabályoznia kell az öltözők használatát, amelyet rendszeresen szellőztetni és fertőtleníteni kell. A szabályozás terjedjen ki az egy időben, maximálisan bent tartózkodó tanulók számára, a kisebb csoportokban történő át- és visszaöltözésre.
- Az öltözőket úgy kell átrendezni, hogy a biztonságos, legalább 2 méteres távolság biztosított legyen. Szükség esetén alternatív öltözői helyszínek (pl. osztályterem) bevonása is szükséges lehet.

- Biztosítani kell, hogy a tanulóknak lehetősége legyen sportolásra is alkalmas ruházatban iskolába menni. A cipőváltás és cserepólo biztosítja a minimálisan szükséges higiéniai feltételeket.

Maszk használata

- A maszk helyes használatára meg kell tanítani a tanulókat. Sajnos a legtöbb típusú maszk alkalmatlan arra, hogy teljesen megelőzze a vírusok szóródását testedzés közben, mert az átnedvesedett maszk nem biztosít teljes védelmet a vírusok terjedésével szemben.
- Intézményi testnevelésórák és diáksport-foglalkozások során ezért a megelőzésben jóval fontosabb szerepet játszik a megfelelő távolságtartás és a szabadban végzett foglalkozások előtérbe helyezése. Így a maszk használata – figyelembe véve az általa okozott nehézségeket és az átnedvesedést – külterületen egyáltalán nem javasolt.
- TILOS maszkot használni közepes vagy nagy intenzitású testmozgás esetén (amikor a légzésszám és a pulzusszám tartósan emelkedett)!
- A testnevelés- és diáksport-foglalkozást vezető oktatók, pedagógusok maszkhasználata kívánatos.

A tanulás szervezése

- Tanítsuk meg a járványhelyzetben érvényes (módosított) iskolai és tanórai szabályokat!
- Használjunk vizuális, jól követhető jelzéseket, jelöléseket az egyes gyakorlási helyszínekre vonatkozóan, fokozottan ügyeljünk a tanulói helycserékre, a kellő térkihasználásra!
- A tanórák folyamán törekedni kell az egyenkénti foglalkoztatásra és a távolság tartását biztosító feladatokra, játékokra. Ebből következően a testi kontaktust lehetővé tevő csoportos, illetve csapatjátékok alkalmazása kerülendő.
- A testi kontaktussal járó gyakorlás alapvetően tilos!
- Kerülni kell a kis térben történő várakozást, csoportosulást, illetve a különböző sorakoztatásokat (pl. az óra előtt), amire az aktív foglalkozáskezdés, vagyis a diákok folyamatos érkezésének és távozásának biztosítása megoldást jelent.

A tanulás tartalmának és az értékelés módszereinek módosítása

- A tanulászervezéssel kapcsolatos megkötések következményeképpen át kell tervezni az éves előrehaladási tervet. Olyan tananyag feldolgozása javasolt, amely során biztosítottak az előzőekben felsorolt szempontok.
- A tananyag átstrukturálásakor fókuszálni kell azokra a mozgásformákra, amelyek egyénileg vagy párokban megvalósíthatók. A testi kontaktussal járó küzdelmeket, csapatos labdajátékokat a háttérbe kell szorítani.
- Bizonyos esetekben elégséges a tananyag feldolgozásának metodikáján változtatni, nem szükséges a teljes témakört átütemezni, elhagyni. (Pl. a labdajátékok esetében az egyéni ügyességi, technikai gyakorlatok, kontaktus nélküli kisjátékok engedélyezettek, ezekhez szabálmódosítások és megkötések szükségesek a megfelelő távolságtartás érdekében.)
- A csökkentett létszámok miatt elképzelhető, hogy az osztály egy része rendszeresen alternatív feladatokat végez, amely a társfigyelésektől kezdve különböző elméleti feladatok megoldásáig is terjedhet. Erre az adott témaegységhez kapcsolódó feladatlista elkészítése szükséges.

- Az egyéni foglalkoztatásból adódóan a feladatok döntően egyénileg megvalósítható kihívások, mozgásformák legyenek, amihez kapcsolódóan az egyén számára megfelelő célkitűzések és gyakorlatok szolgálnak.
- Kerülni kell a pedagógus-tanuló, tanuló-tanuló viszonyában fellépő testi kontaktusokat, ideértve a feladatvégrehajtást és az érintéssel járó segítségadást egyaránt.
- Az ellenőrzés és értékelés módszereit az új tananyaghangsúlyoknak és szabályoknak megfelelően át kell alakítani.

Javasolt témakörök és mozgásanyag elsődlegesen szabadtéren megvalósítva

- Eszköz nélküli koordinációs és egyensúlyi gyakorlatok
- Labdás vagy egyéb eszközzel végezhető ügyességfejlesztés
- Fittségfejlesztési programok
- Pulzuskontrollal végzett állóképességi mozgássorok
- Általános, saját testsúllyal végzett erőfejlesztés
- Hajlékonyságfejlesztés, stretching
- Zenés-táncos mozgásformák (pl. aerobik, zumba, egyszerű zenés gimnasztika)
- Kreatív mozgásalkotás, mozgásos önkifejezést biztosító feladatok
- Jóga jellegű és stresszkontroll gyakorlatok
- Torna jellegű feladatvégrehajtások szerek és testi kontaktus nélkül
- Küzdősportok formagyakorlatai
- Ugró- és szökdelőiskolák, ugrókötelezés
- Futó-ugró-dobó atlétikai feladatok
- Tájékozódó gyaloglás, futás (pl. kincskereső játékok)
- Sportgyaloglás
- Természetjárás
- Kerékpározás, rollerezés
- Tollaslabda, frizbi
- Célbadobó, gurító, csúsztató, rúgó, ütő játékok
- Kontaktus nélküli labdás kisjátékok (pl. karikás passzolós)

A tanórákon kívüli mozgáslehetőségek

Tanórai szünetek

- A tanórai szünetek szabadtéri megvalósítását minden egyes szünetben biztosítani kell.
- Az esetlegesen lezárt, tanulók elől elzárt szabadtéri helyszínek további lehetőségeket biztosítanak a túlszűfolttság elkerülésére, amit célszerű kihasználni.

- A kültéri eszközök fertőtlenítését rendszeresen, naponta többször el kell végezni.
- A szünetek játékaira, aktivitásaira is vonatkozik a távolságtartással kapcsolatos szabály.
- Javasolt a szünetekre használt kültéri infrastruktúra vizuális jelölése a maximálisan egy adott helyen tartózkodható tanulók létszámával.
- Vonjunk be önkéntes tanulókat és pedagógusokat a szünetekben megvalósítható egyszerű aktivitások és játékok szervezésére a szabályok betartását figyelembe véve. (Pl. ugróiskolák szervezése; kreatív mozgássarok, zenés sarok létrehozása stb.)

Aktív közlekedés

- Ösztönözni kell a diákokat a tömegközlekedési eszközök használata helyett az aktív közlekedés különböző módjaira (pl. roller, kerékpár, séta).
- Az aktív közlekedés népszerűsítésekor különös figyelmet kell fordítani a közlekedési szabályok, balesetmegelőzési szempontok oktatására.
- Fel kell tárnai a biztonságos közlekedési útvonalakat az iskola környezetében és meg kell ismertetni azokat a szülőkkel, diákokkal, pedagógusokkal.
- Az aktív közlekedésre használt eszközök elhelyezésekor, lezárásakor is biztosítani kell a javasolt szociális távolságot a tanulók között.
- Rendszeresen fertőtleníteni kell az eszközök biztonságos tárolására hivatott környezetet (pl. kerékpártároló ajtaja).

A digitális munkarendben szervezett testnevelésórák és diáksport-foglalkozások

A digitális testnevelés- és diáksportoktatásnak olyan feltételekkel kell működnie, amelyek megfelelnek a járványügyi intézkedésekben rögzített szabályoknak. Ennek egyik legfontosabb jellemzője volt a 2019/2020. tanévben, hogy az egyéni, szabadidős sporttevékenység a kijárási korlátozás során kivételt képezett, vagyis a diákok számára is lehetőség volt szabadtérre menni és fizikai aktivitással járó tevékenységeket folytatni. Ezt feltételezve és a felhalmozódott tapasztalatok birtokában egy esetleges következő digitális munkarendre vonatkozóan az alábbiak fogalmazhatók meg.

Alapelvek

- A tanulási feladatok rendszerességének biztosítása.
- A tanulási feladatok rugalmasságának biztosítása.
- A fizikai aktivitással járó tanulási feladatok dominanciájának biztosítása.
- Az iskolán kívüli, otthoni környezetben is végezhető fizikai aktivitási formák biztosítása.

A tanítási-tanulási folyamat átalakítása, újratervezése

- A digitális munkarendben a tanulók otthoni környezetben tanulnak, ezért az első lépés azoknak a tanulási céloknak, tananyagtartalmaknak és edzésfeladatoknak a beazonosítása, amelyek közvetíthetők a tanítványok számára ebben a helyzetben.

- Szükséges, hogy a feladatok kiadása legalább heti rendszerességgel történjen és előre tervezhető legyen a tanulók számára.
- Ki kell alakítani, majd meg kell tanítani azoknak a digitális felületeknek a használatát, amelyeken a tanulók a megvalósított feladataikat, eredményeiket vissza tudják jelezni a pedagógusok számára. (Pl. heti fizikai aktivitási napló vagy munkaportfólió segítségével.)
- Fontos, hogy a kiadott testnevelési feladatok ösztönözzék a WHO 5–17 éves korosztályra vonatkozó ajánlásának, azaz a legalább napi 60 perces közepes-erős intenzitású testmozgásnak az elérését, vagyis az elméleti feladatok csak minimális részét tegyék ki a heti feladatoknak.
- Már a tervezés során biztosítsunk rugalmasságot és egyéni adaptálhatóságot! A választható feladatok, feladatnehézségek, feladattípusok egy adott témakörben autonómiát biztosítanak és ezzel érdekessé teszik a tanulást, a mozgást.
- A heti feladatok alkossanak egységet és kapcsolódjanak egy jól meghatározható témakörhöz. Hosszabb, heteken átívelő témakörök is kialakíthatók, amelyek egymásra épülő, egymást kiegészítő tanulási lehetőséget biztosítanak. (Pl. fitnesz program tervezése és megvalósítása, adott sportághoz kapcsolódó technikai és képességfejlesztő feladatsorok megvalósítása.)
- A feladatok kijelölésénél a motoros szféra dominanciája mellett tegyük lehetővé egy-egy kapcsolódó ismeret/fogalom elsajátítását, például gyűjtőmunka segítségével!
- Olyan feladatok kerüljenek előtérbe, amelyekhez nem szükséges közvetlen szülői felügyelet!
- Amennyiben szükséges, a fogyatékossgal élő tanítványaink számára adaptáljuk, szabjuk személyre a teljesítendő feladatokat! A szülők/gondviselők szerepe az ő esetükben fokozott.
- Az időjárás függvényében a szabadtéren, közparkban, természetben megvalósítható tanulási feladatok kerüljenek előtérbe.
- Lehetőség szerint kapcsoljunk be más tanulási területeket is tantárgyi koncentrációban a feladatokba!
- Meg kell tervezni a kiadott feladatokhoz kapcsolódó értékelési módszereket és az értékelés elveit, amelyet a feladatok kijelölésekor egyértelműen kommunikálni kell a tanulók felé.
- A feladatok kijelölése, a minimális elvárt teljesítések és az értékelés szempontjai legyenek egyértelműek és érthetőek.
- A kijelölt feladatok ne hordozzanak magukban potenciális balesetveszélyt!
- A munkaközösségi szintű stratégiai tervezés és a közös célok, tartalmak kijelölése mindenki számára előnyös lehet.

A tanulási folyamat nyomon követése és támogatása

- Heti rendszerességgel lehetőséget kell adni az online konzultációra a kiadott feladatokkal kapcsolatban.
- Maximum kétheti rendszerességgel érdemes közvetlenül, online kommunikálni a tanulókkal a tanulási feladataikkal összefüggésben.
- Mindenkinek legyen lehetősége kérdezni, segítséget kérni, erre egyértelmű kommunikációs csatorna álljon rendelkezésre.
- A feladatok visszaküldését kellő rugalmassággal kezeljük a digitális házirend szabályozásához illeszkedve.

- A tanulói félreértésből fakadó hibákkal kapcsolatban legyünk elnézők, hiszen a nagyfokú tanulói önállóság együtt járhat a feladatok félreértésével. Arra koncentráljunk, hogy mit tett a tanuló, és ne arra, hogy mit nem csinált meg!
- Lehetőség szerint ösztönözzük a digitális eszközök használatát és hasznosítását a tanulási folyamatban (pl. aktivitásmérő, lépésszámláló, pulzusmérő, GPS, videóelemzés)!

A tanulási folyamat értékelése

- A tanulási folyamat nyomon követése és a heti szintű fejlesztő értékelés szükséges visszajelzés a tanítványok számára.
- A feladatokkal együtt tervezett értékelés során kezdetben célszerű fejlesztő értékelésként kezelni a szummatív értékelést, amely segíti a tanulók számára megérteni az értékelés elveit.
- Úgy kell meghatározni a beadott produktumok (pl. előrehaladási napló, aktivitási napló, esszé, portfólió) értékelését, hogy azt minden tanuló teljesíteni tudja. Az egyéni erőfeszítés és a meghatározott feladatok teljesítése önmagában kedvező tanulásiértékelést vonjon magával.
- Tartózkodni kell attól, hogy a testnevelési érdemjegyeket a tanulók által felvett motoros tesztek/próbák teljesítményértékei jelentsék.
- Az értékelés során be kell tartani a GDPR adatkezelési szabályait, különös tekintettel a videós vagy fényképes feladatokra.
- Az értékelés során javasolt olyan pontrendszereket kialakítani, amelyek a feladatok teljesítésére ösztönzik a diákokat, amelyek egyúttal a szummatív értékelés alapját is képezhetik.
- Biztosítsuk az elmaradt feladatok pótlásának és a javításnak a lehetőségét.

Egészségügyi és baleset-megelőzési szempontok

- A digitális munkarendben kijelölt testnevelési feladatoknak nagy biztonsággal végrehajthatónak kell lenniük minden tanuló számára akár beltéri, akár kültéri feladatról van szó.
- Minden esetben javaslatot kell tenni a bemelegítésre és a levezetésre-nyújtásra egyaránt.
- A különböző feladatok esetén fel kell hívni a figyelmet a potenciális veszélyekre (közlekedés, közparkok és eszközök használata, szociális távolságtartás).
- A várható és pillanatnyi időjárási körülményeket rendszerben, legyen figyelembe kell venni (hideg, meleg, eső).
- Elsősorban olyan feladatokat válasszunk, amelyek kültéren és egyénileg végezhetőek! Ebben az esetben a maszk használata nem indokolt. Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy kerüljék a zsúfolt közterületeket!

A tanulási folyamathoz kapcsolódó szülői és tanulói visszajelzések, ötletek, észrevételek begyűjtése

- Javasoljuk, hogy főleg az első időszakban online konzultáció, illetve anonim kérdőív segítségével tájékozódjunk a kiadott feladatok időbeli terheivel, a megvalósíthatóság akadályaital kapcsolatban.
- Gyűjtsük össze azokat a feladatokat, amelyeket minden tanuló sikeresen meg tudott oldani és amelyek pozitív fogadtatásra találtak!
- Mérlegeljünk a kiadott feladatok mennyiségét, egy nehezebb hetet kövessen egy könnyebb hét!

Tájékozódás és tudásmegosztás

- A digitális munkarend során az intézményen belüli tudás és tapasztalatok mindenki számára értékesek, ezért javasoljuk rendszeres belső értekezletek, egyeztetések megtartását.
- A digitális munkarend a testnevelésben és diáksportban eddig szokatlan oktatási módszereket, tanulási feladatokat és értékelési megközelítést igényel. Jellemzője a nagyfokú autonómia, felelősség és bizalom minden érintett szempontjából. A magas szintű pedagógiai munka folyamatos önképzést is jelent, amely mind a közösségi média hiteles forrásaiból, mind egyéb elektronikus platformokról is megvalósítható ebben a helyzetben. A szakmai tudásközösségek rengeteg nagyszerű és hatékony jógyakorlatot, megoldást osztanak meg egymással, amelyek figyelemmel kísérése, kipróbálása segíti a járványügyi vészhelyzet okozta kihívásokkal történő megküzdést.

A dokumentumot írták: Dr. Csányi Tamás, Dr. Kovács Viktória Anna, Dr. Molnár László

Közreműködő szakértők: Vass Zoltán, Boronyai Zoltán, Tóthné Dr. Kälbli Katalin

Felhasznált nemzetközi ajánlások, állásfoglalások

1. European Physical Education Association (EUPEA) (2020). Position statement on physical education in schools, during the covid-19 pandemic. Glarus, Június 19.
2. PHE Canada (2020). COVID-19 Pandemic: Return to School Canadian Physical and Health Education GUIDELINES Május 26.
3. AFPE (2020). COVID-19: Interpreting the Government Guidance in a PESSPA Context. Május
4. SVSS (2020). Hilfestellung zur Wiederaufnahme des Sportunterrichts. Május 3.



• www.mdsz.hu

•  [diaksport](#)

