

Tájékoztató
akkreditált pedagógus-továbbképző programról
testnevelő pedagógusok részére
a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását
szolgáló mozgásanyag elsajátítása céljából

Kedves Testnevelő Pedagógusok!

A tanulók között tömegesen előforduló tartáshibák miatt szükséges, hogy minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyagot. Ezt 40 órás akkreditált pedagógus-továbbképző programunkon, vagy a www.gerinces.hu honlapunkon található oktatási segédeszközök használatával autodidakta módon, vagyis önálló tanulással sajátíthatják el. Akkreditált tanfolyamunk alábbi összefoglalójából megtudhatják a fontos részleteket:

„Prevenációs szemlélet alkalmazása az egészséges tanulók iskolai és óvodai testnevelésében”

40 órás akkreditált pedagógus-továbbképző program, alapítási engedély nyilvántartási száma: OKM-1/50/2010, érvényessége: 2015. április 20.

Regisztrációs száma: **D / 1359 / 2012**

Alapító: Országos Gerincgyógyászati Központ, a Budai Egészségközpont Szakkórháza

Címe: 1126, Budapest, Királyhágó u. 1-3.

Kapcsolattartó és szakmai vezető: dr. Somhegyi Annamária Ph.D.

(tel: 30-2025317; e-mail: annamaria.somhegyi@bhc.hu)

A program tartalmának rövid ismertetése:

A mozgásszegény, ülő életmód általánossá válása miatt a mai gyermekek között a biomechanikailag helytelen testtartás tömegesen jelentkezik. A tartáshiba nem betegség, azonban a későbbi porckopásos gerincbetegségek alapja, melyeket meggyógyítani sajnos nem lehet (csak karbantartani), azonban a gyermekkortól rendszeresen végzett speciális mozgásanyag megelőzi e betegségeket. A Magyar Gerincgyógyászati Társaság orvosai és gyógytornászai a nemzetközi és hazai szakirodalom és tapasztalatok figyelembe vételével alakították ki a biomechanikailag helyes testtartás kialakításának, fenntartásának és automatizálásának megfelelő mozgásanyagot, melynek a ma már 17 éves oktatási tapasztalatait is tartalmazza a továbbképző program. A program elvégzése képessé teszi a testneveléssel foglalkozó pedagógust, hogy a NAT „Testnevelés és sport” fejezete „Alapelvek és célok” c. részében foglaltaknak megfelelően oktassa a testnevelést.

A biomechanikailag helyes testtartás szakmai alapjainak, a mozgásanyag testnevelésbe illesztésének, valamint a gerinc- és ízületvédelem testnevelésben történő alkalmazásának megalapozott és begyakorolt képességét biztosítják a továbbképző program részei: a mozgásanyag pontos végzésének, a hibák felismerésének és javításának begyakorlása; a gerinc- és ízületvédelem szabályainak alkalmazása; valamint a testtartás-korrekciós mozgásanyag flexibárral történő végzése.

A képzés 4 oktatási napon teljesítendő 40 kontakt-órát tartalmaz.

A tanúsítvány kiadásának feltétele, hogy a résztvevő a kontakt órák 90 %-án részt vesz, majd a 4. oktatási napon eredményes írásbeli (azaz elméleti) és gyakorlati vizsgát tesz. Az értékelés

az alkalmazni képes tudást, valamint az oktatót gyakorlatanyag hibátlan és hibás végzésének pontos megkülönböztetését veszi alapul.

A tanfolyam célja:

- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, fenntartását és automatizálását (ezzel a gerincbetegségek megelőzését) szolgáló speciális mozgásanyag, a Magyar Gerincgyógyászati Társaság (továbbiakban: MGT) tartásjavító mozgásanyaga pontos végzésének képessége és beépítése a gyermekek iskolai és óvodai testnevelésébe.
 - A gerinc- és ízületvédelem alapelemeinek tudatosítása a testneveléssel foglalkozó pedagógusokban.
 - A biomechanikailag helyes testtartást szolgáló speciális mozgásanyag helyes végzésén alapuló, a Flexibárral végezhető eszközös mozgásanyag pontos végzésének és a testnevelésbe építésére való felkészítés.
 - A prevenció szemlélet elmélyítése a testneveléssel foglalkozó pedagógusokban.
- A továbbképzés a Nemzeti Alaptanterv „Testnevelés és sport” műveltségterületéhez, valamint a testnevelési kerettantervhez kötődik.

A továbbképzés célcsoportja:

Iskolai és óvodai testnevelés foglalkozásokat tartó pedagógusok (testnevelő szaktanár, tanító, óvodapedagógus)

A tanfolyam ára, helye és időbeosztása:

A 40 órás tanfolyam ára 50.000 Ft – 60.000 Ft között alakítandó.

A tanfolyam helyszíne a felmerülő igények szerint választható.

A tanfolyam hétköznapokon tartandó.

Bízom abban, hogy közösen megtaláljuk annak megoldását, hogy a kedves Testnevelő Pedagógusok pályázati pénzt használhassanak fel a speciális tartásjavítás elsajátítására. Így segíthetnénk Önöket hozzá a gyakorlatok pontos (azaz hibátlan) ill. pontatlan (azaz fölösleges, sőt káros) végzésének biztos tudásához.

Sok sikert kívánok szép munkájukban!

Budapest, 2014. május 2.

Üdvözlettel:

Dr. Somhegyi Annamária

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
Országos Gerincgyógyászati Központ
prevenció igazgató
Magyar Gerincgyógyászati Társaság
elnök