

Boldogságóra az iskolában

SZABÓ ATTILA – BORKOVITS MARGIT

sztorony@t-online.hu, margitborkovits@yahoo.com

SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola



A flow azt a pillanatot jelenti, melyről az emberek állítják, megszabadulnak minden nehézségtől és ezzel életük egyik legjobb élményévé válik ez a pillanat. Ez a fajta élmény különbözik a többi érzéstől, mivel ezt magunk generáljuk tevékenységünk közben. Az elméleti órákon és a testnevelés során is elérhetjük, hogy tanítványaink megéljék a flow élményét és ez motiválja őket a tevékenységre. Programunk összeállításánál fő szempont a mozgás megszerettetése, a táplálkozás helytelenségéből adódó problémák megelőzése volt, valamint magatartási minta nyújtása a későbbi életre. Mindez a pozitív pszichológia szemléletében.

Az iskola minden területén alkalmazható, segít a monotonitást legyőzni a flow. Seung (2012) kutatása bizonyítja, hogy szellemi tevékenység közben is megélhető a flow-élmény. Videójátékot játszó embereket vizsgálva arra az eredményre jutott, hogy akik magasabb színvonalon játszanak, nagyobb áramlásélményt tapasztalnak akkor, amikor nehezebb feladattal találkoznak játék közben, mint akik kevésbé gyakorlottak és könnyebb pályát választanak (Seung 2012). Az áramlás megélése segít, de az a tapasztalat, hogy egy zavaró gondolat, vagy lelki probléma kizökkenhet ebből. Csíkszentmihályi (2001: 81) úgy fogalmaz, hogy „ahhoz, hogy mi magunk irányíthassunk sorsunkat és élményeinket, meg kell tanulnunk, hogyan építsük bele az örömet a mindennapi életünkbe”. A tevékenységre való fókuszálás és az egyértelmű célok növelik a flow-élmény átélésének az esélyét, illetve a tudatosságot. Csíkszentmihályi (2001) szerint legtöbbször sportolás és a hobbink üzése közben, de más tevékenység üzése alatt is kialakulhat. Az élmény olyan, hogy az átélése önmagában is jutalomértékű. Ha teljes figyelmünkkel feloldódunk a feladat végrehajtásában, az elősegíti, hogy a tevékenységet végző személy csúcsteljesítményt nyújtson. A foglalkozásokon olyan momentumokat kell keresni, ahol a világos cél megvalósítását követően egyértelmű, tiszta visszajelzések keletkeznek. Ha a személy minden képességét kihasználva törekszik a cél elérésére, akkor ezzel folyamatos fejlődést érhet el. A kulcs a kihívás – képesség egyensúlya. Abban az esetben, ha túl alacsony az adott kihívás, megfelelő szintű új hatással lehet visszaszerezni a flow-élményt, ha túl magas az elvárás, akkor pedig a képességek fejlesztésével segíthetünk. Tudatosan kell ügyelni arra, hogy semmi se terelje el a figyelmet a tevékenység alatt. A flow-élmény minősége nem a tevékenység tartalmától függ, hanem a munka rangjától, értékétől. A flow-élmény alapfeltétele, hogy legyen előttünk konkrét, világosan megfogalmazott cél, és a kihívás megfelelő mértékű legyen. Akkor beszélhetünk egészséges teljesítményorientációról, ha az egyén céljai, vállalásai reálisak. A cél akkor motiváló hatású, ha meghaladja a korábban már megvalósított teljesítményt. A kialakult jobb mentális állapot segítségével bejósolható, hogy az megvalósul. A végeredmény a flow-élmény! A felszabadult érzés

szubjektív élmény, saját észlelésünktől függ. Tehát létrejötté független attól, hogy az egyén az adott tevékenységet milyen szinten űzi. Nem mindenki tapasztalja meg és nem mindenki azonos szinten érzi. Kialakulását azonban elő lehet segíteni.

A flow-élmény megélését az alapok megeremtésével idézhetjük elő úgy, hogy az összes ismert összetevőjét begyakoroljuk. Ha ismerjük a flow-élményt, és azt, hogy milyen tényezők által jutottunk ebbe az állapotba, akkor fel tudunk rá készülni. A saját érzéseinket figyelve találunk rá az útra. Az út számít, és nem az, hogy eljussunk a végállomásig. Az élmény a tökéletesség birodalmába enged bepillantani, és arra biztat, hogy ne álljunk meg, hanem menjünk tovább a kiválóság felé vezető úton (Jackson–Csíkszentmihályi 2001).

A testnevelés olyan teret biztosít, melyben kötetlenül, felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a tanulók. Olyan örömforrást okoz, mely állapot teremt az oktatás más területein történő eredményes aktivitásra. Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkultúra értékeinek mind teljesebb eljáratását. Fontos, hogy a tanuló értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért (Meleg 1999).

Testi és lelki egészség tekintetében mi lehet kiindulópont? A felnövekvő nemzedékek alakuló identitásában figyelembe kell venni az iskolás évek alatti tudatos és nem tudatos hatásokat. Ezért a kutatások által feltárt jelenségeket célszerű figyelembe venni (Meleg 1999).

Milyen prevenció technikákat alkalmazhatunk?

1. Klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás
2. Betegségmegelőzés
3. Érzelmi intelligenciát és társas kompetenciákat fokozó beavatkozások
4. Kortárs hatások a prevenció tevékenységben
5. Színtér programok
6. Komplex programok (Barabás 2010)

A serdülés érzékeny periódusában, amikor azok az attitűdök, magatartásformák, szokások, melyek majd az egész élet során befolyásolják az egészségi állapotot, megszilárdulnak, még van esély a pozitív befolyásolásra (Kaplan–Mammel 1993, Bee 1995).

„Az ember egy pszichoneuró-immunó-endokrin szabályozó kölcsönhatásokkal vezérelt rendszer. A holisztikus medicina lényeges vonása az is, hogy minden egyes embert egyedi lénynek, individumnak tekint, akinek így egyedi tanácsadásra, kezelésre van szüksége adottságai, állapota alapján. Ennek megfelelően a javasolt étrendben, életmódban is lehetnek eltérések” (Keresztes 2006: 41).

Ezek alapján a tanulók testnevelésének feladatai:

- mozgáskultúra fejlesztése,
- személyiségnevelés,
- játék és sportélmény biztosítása,
- egészségfejlesztés,
- boldogságra nevelés.

Délutáni iskolai rekreációs mozgásprogram

1. óra

Az óra feladata: egészség helyreállítását elősegítő feladatok.

Nevelési feladat: személyiségfejlesztés: önértékelés.

Bevezető rész: légzőgyakorlatok

Közösen számlálunk százig, hangosan. Kezdetben tízenként, később húszanként, végül esetleg harmincként veszünk levegőt.

Léggömböt fújunk fel képzeletben, s a fújással egy időben tenyerünk lassú szét-tárása jelzi, hogy a kis gumiból milyen hatalmas lufi lett. Lassan leereszt a léggömb, s ezt is sziszegve jelezzük.

- Párosával állnak a gyerekek. Az egyik a gumiember, amit a másik felpumpál. Hajladozva sziszeg, emez lassan emelkedik, majd „leereszt”.

Fő rész: tánckoreográfia kitalálása különböző stílusú zenékre

Befejező rész: tükör előtti játék

Feszítés, lazítás álló helyzetben

- Vigyázz! – Pihenj! A lábakat nem szabad elmozdítani, csak feszes testtartásból lehet ellazulni.
- Végezzük el a lazítást oldalsó középtartásban, kifeszített karokkal álló, megmerevedett gyermekkel úgy, hogy először a csukló, azután a könyök, a váll-nyak, a csípő lazul ki, s a lóbáldozó karú s nyakú gyermekek előrehajolnak kilazultan. (Elolvad a hóember, vagy kimegy a levegő a gumibabából stb.)
- A felülről ellazuló gyermekek essenek össze. (Ájulás, szétolvadt hóember stb.)

Egyéb feszítő-lazító gyakorlatok

- Kemény grimasz – bamba arc. Szemöldökfelrántás – elengedés. Erős csucsorítás – elengedés. Orrlyuktágítás – elengedés. Orrlyukszűkítés – elengedés. Homlok-ráncolás – elengedés stb.
- Kéz ökölben – kéz szabadon. Tenyérfeszítés – elengedés.
- Mozgás fakézzel – rongykézzel, falábbal – rongylábbal.
- Ülés feszítve (fogorvosnál) – lazítás (meleg kádban).

2. óra

Az óra feladata: általános kondíció fejlesztése.

Nevelési feladat: lelki egyensúly megteremtése, feszültségoldás.

Bevezető rész: futás közben gimnasztika

Fő rész:

Ellazítás álló helyzetben

A nyak, a fej, a vállak, a hát, a derék igen lassú elengedése, ellazítása utána csak a láb marad feszes az előrehajlás közben. Néhányszor meg kell ismétetni a gyakorlatot.

Kötélmászás – elképzelt kötélre

A test többszöri megfeszítését, nyújtását lazítás, hajlítások követik.

Marionett

Párokat formálunk. Az egyes „kicsavarja” a testét, azt képzelve, hogy az teljesen át van itatva vízzel. Utána hanyatt fekvé pihen. Ezután társa mellé lép, s mint egy marionettfigurát, képzelt zsinórokkal mozgatni kezdi. Úgy kell a gyakorlatot végezni, hogy végül álló helyzetbe kerüljön a „marionettfigura”. Szerepcserével ismételjük.

Ragadás

A test különböző részei „odaragadtak” a padlóhoz. Feladat: meg kell próbálni a szabadon maradt végtagokkal, illetve törzzsel az „odaragadt” testrészt (kéz, medence, láb stb.) elmozdítani.

Befejező rész (zenére): **Föl-föl**

- Láblendítés előre, hátra, oldalra egyéni ütemben.
- Ugyanaz, mint az a), egyre erősödő hanggal kísérvé.
- Úgy kell járni, mintha a Holdon járnánk, ahol nagyon könnyűek vagyunk.

Hanyatt fekvésben

Nyújtózkodás, ásításinger ébresztése. Zsugorulásból gyors belégzéssel állásba emelkedés, karemelés magas tartásba. Lassú kilégzéssel ereszkedés ülésbe.

Lebegőülés, kar magas tartásban, jobbra, balra, előre, hátra szabálytalanul mozgás, a felsőtesttel ellensúlyozva.

- „Álljatok fel és ágaskodjatok fel olyan magasra, amilyen magasra csak tudtok. Képzeljétek el, hogy a kamra legfelső polcáról akartok levenni egy befőttesüveget! Most lepottyant! Hirtelen engedjétek el magatokat! Vigyázzatok, ne üljetek a földre!
- Álljatok fel és nyújtsátok ki oldalra a karotokat! A könyök fölfelé, a tenyér lefelé néz. Mintha egy madárijesztő állna itt. Most engedjétek el először az ujjaitokat, utána a csuklókat, a könyökötöket, a vállatokat! Figyeljétek meg, milyen megkönnyebbülés!
- Üljetek kényelmesen, lazán, engedjétek el minden izmotokat! Akinek nem sikerül, feszítse jó erősen a derekát, csípőjét, hátát, azután hirtelen engedje el! Most próbáljatok felállni! Ugye nem megy? Figyeljétek meg részletesen, milyen izmotokat kell megfeszíteni ahhoz, hogy fel tudjatok állni! (Gabnai 1993: 56–61)
- Figyeljétek meg, milyen izmokat kell megfeszíteni ahhoz, hogy fekvés közben a hátatokról a hasatokra forduljatok! Próbáljátok meg minél részletesebben elmondani!
- Figyeljétek meg, milyen izmaitok feszülnek meg, amikor írtok, amikor rajzoltok!
- Mozdítsátok meg sorban valamennyi ízületeteket! Először az ujjaitokat, azután a kézfejeteket, karotokat, vállatokat, derekatokat, csípőtöket, lábatokat, nyakokat, fejeteket! Most már minden testrészetek mozog. Vigyázzatok, hogy egyik testrész se hagyja abba a mozgást, amikor a másik megmozdul! Most lassan elnehezedik a mozgás, egyre lassabb lesz és megáll.
- Járjatok körbe, képzeljétek, hogy egy nagy súly húzza a kezeteiket! A súly vándorol, átcsúszik a könyökötökbe. Járjatok tovább, most már a súly a nyakotokat húzza! Elnehezedik a fejeteik. Most a lábatok nehéz: nagyon nehezen emelitek. A súly elszáll – nagyon megkönnyebbült a testrész. Karotok, lábatok szinte magától emelkedik.
- Lazító bemelegítő mozgást végzünk zenére. A zene erőteljes lüktetésű. Amikor már jól benne vagyunk a mozgásban, a vezető mesélni kezd. A játzóok fantáziája megmozdul, s a képzeletbeli cselekvéshez igazítják, gazdagítják mozgásukat. Például így szól: Mi most madarak vagyunk, sirályok, repülünk a zenére. Szárnyalva hasítjuk a levegőt, merészek a szárnyacsapásaink. Most meg már fáradunk. Lomhább a repülésünk. Meglátunk egy hajót, gyorsabban szállunk és leereszkedünk. Kinyújtjuk tagjainkat, kilazítjuk szárnyainkat, nagy lélegzeteket veszünk,

majd újból felröppenünk s szállunk nyugodt, kiegyensúlyozott repüléssel... A gyerekek kimozdulnak helyükből, karjukat a történet szerint hol gyorsabban, hol lassabban mozgatják, hol kisebb, hol nagyobb lendülettel. Fejük is mozdul a karral, majd ellazítják lábukat, egy lábon ugrálnak stb. Mozgásuk módosul egyéniségük, vérmérsékletük szerint. Az azonban bizonyos, hogy szerepükkel azonosulnak, s minden, amit tesznek, a ritmus törvényeihez igazodik” (Gabnai 1993: 56–61).

3. óra

Az óra feladata: lúdtalp ellen ható gyakorlatok, talpizmok erősítése.

Nevelési feladat: játékgigény kielégítése, stresszoldás.

Bevezető rész: ezt az órarászrt mezítláb végezzük

Járás közbeni gyakorlatok: behúzott ujjakkal járás, érdes talajon járás, fűben járás.

Járás lábujjhegyen, sarkon, kifelé, befelé fordított lábfejjel.

Zsámolyon ülve papírgalacsin, kavics, babszem, cipőfűző felemelése és átpakolása a másik lábhoz.

Lábujjgyakorlatok: szétterpesztés, összehúzás, spicc, pipa.

Lábujjhegyen állás, sarkon állás, ua. befelé, kifelé fordított lábfejjel.

Ülésben talp- és bokamasszírozás.

Fő rész:

Játék: pókfoci

Befejező rész: **általános lazító gyakorlatok**

„Bébilazítás”, hanyatt fekvés.

A karok lazítása:

- a kézfej lazán a vállhoz csapódik;
- a könyök a mellkasra támaszkodik;
- a kar fölfelé kinyúlik (90 fokos szögben);
- a könyök leesik a mellkasra;
- a könyök a földön, kézfej a vállon;
- a kar lazán a test mellé esik.

A lábak lazítása:

- a lábfej a combtőhöz csúszik, a talp a földön;
- a lábfej felemelkedik;
- a láb felfelé kinyúlik;
- a láb visszaesik lazán;
- talp a padlón, combtőnél;
- nyújtózkodás.

4. óra

Az óra feladata: koordinációs képesség fejlesztése.

Nevelési feladat: optimista szemlélet.

Bevezető rész: nyújtó gyakorlatok

Fő rész: tánc-koreográfia tanulása

Befejező rész: utánzó játékok/izomérzékelés

5. óra

Az óra feladata: társas elfogadás, csoportban való munka.

Nevelési feladatok: énkép fejlesztése.

Bevezető rész: gyaloglás, futás

1. szint 10 lépés gyaloglás, 10 futás

2. szint 20 lépés gyaloglás, 20 futás

3. szint 30 lépés gyaloglás, 30 futás (így emelkedik a terhelés 12' futásig)

Fő rész: **csoportos gyakorlatok körben**

Járás: térdemeléssel, lábujjhegyen, sarkon, guggolásban, szökdelés.

Állásban, arccal befelé keresztezett lépés (elől, hátul), galoppszökdelés.

Kézfogással csoportos testtartást javító és erősítő hatású gyakorlatok.

Csoportos légzésgyakorlatok: a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk.

Befejező rész: **relaxáció**

- Túlon túl sok szabály beteggé tesz.
- Számodra mi a lényeg?
- Találj rá magadra és egészségesebbé válsz (Barabás 2010).

6. óra

Az óra feladata: egészségfejlesztő terápiai gyakorlatok

Nevelési feladat: önbizalom fejlesztése, társakkal való együttműködés.

Bevezető rész:

Járás közben légzőgyakorlatok számolásra.

Lassú belégzés, levegő benntartása, lihegve kifújás. Egy lélegzetre kell elmondani:

„Nem három, nem hat, nem kilenc, nem tizenkettő, nem tizenöt, nem tizennyolc, nem huszonegy, nem huszonégy, nem huszonhét, hanem harminc.”

„Nem négy, nem nyolc, nem tizenkettő, nem tizenhat, nem húsz...”

„Nem öt, nem tíz, nem húsz, nem huszonöt...”

„Egy mellett nem három áll, kettő mellett nem négy áll, három mellett nem öt áll, négy mellett nem hat áll...”

„Hétfő mellett nem szerda áll, kedd mellett nem csütörtök áll...”

„Január mellett nem március áll, február mellett nem április...”

„Hétfőn én megyek tehozzád, kedden te jössz énhozzám, szerdán én megyek tehozzád, csütörtökön te jössz énhozzám, pénteken én megyek tehozzád, szombaton te jössz énhozzám, vasárnap én megyek tehozzád...”

Szemben álló pár egyszerre ezt mondja:

„Hétfőn te jössz énhozzám, kedden én megyek tehozzád stb...”

A napokat egyszerre mondják, de a közbeeső szöveg más.

„Januárban itthon vagyok, februárban vidéken, márciusban itthon vagyok, áprilisban vidéken, májusban itthon vagyok...”

Tömeges légzésgyakorlatoknál a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk (Gabnai 1993).

Fő rész: koreográfia tanulása

Befejező rész: a légzés megfigyelése

- Feküdjetek hanyatt, tegyétek a tenyereteket a hasatokra, napozatok.
- Térdeljetek föl, fújjátok föl középen a tüzet, csípőre tett kézzel.

- Kezetek maradjon a csípőtökön és lihegjetek, mint egy kiskutyá.
- Egyik kezetek maradjon csípőn, másik kezetek mutatoujja egy száll gyertya, fúj-
juk el.
- Egyik kezetek csípőn van, másikba kanalat képzelünk forró levessel, fújjuk, hűt-
sük sokáig.

Mit éreztek, mi mozgott, amikor napoztunk és nyugodtan lélegeztünk? A hasunk.

Ugyanúgy mozgott a hasunk tűzfújás közben is? Nem, erősebben rántottuk be.

Éreztétek a has rángatózását kutyalihegéskor?

A gyertyafújásakor nyugodt, lassú volt a hasmozgás.

A leves hűtésekor még nyugodtabb.

Ismételjük meg még egyszer az ötféle formát, s figyeljük meg még egyszer magunkat.

A hangadás megfigyelése

- Álljatok föl, tusoljatok és közben adjatok ki hangokat: á, ó, í, ú. Meleg a víz – hi-
deg a víz – meleg a víz – hideg a víz. Mi volt a különbség?

(Mélyebb oldott hangok – feszesebb magas hangok.)

- Mondjatok hosszan egy magánhangzót: áááááááá, és közben emeljete fel egy
nehéz tárgyat. Mit hallottunk? Elszorult a hang.
- Ásítsatok, közben valaki fojtogat benneteket, próbáljuk ki. Mit hallottunk? Elszor-
ul a hang.
- Kiabáljatok mérgesen: Gyere ide! Kiabáljatok hangosan, mert a másik fent van a
hegyen: Gyere ide ! Mi volt a különbség? Először szorítottunk, azután pedig la-
zábbak voltunk.
- Ásítsatok – nyögjete. Mi a különbség?
- Brummogjatok, mint a medve, és közben tegyétek kezeteket a melletekre, érzi-
tek hogy rezeg? Most pityegjünk, mint a kismadár: pity-pity-pity – most is érzi-
tek, most nem.
- Sikítsunk! Most nem érződik a mellben rezgés. Hol érződik? A koponyatetőn.
- Most mutatom nektek: hol a hangom? Mellben. Hol a hangom? Fejben. Hol a
hangom? Torokban. Hol a hangom? Orrban. Hol a hangom? Hátul – elöl – hátul –
elöl – hátul – elöl.
- Most összevissza mindenféle hangadást hallotok, s mondjátok kórusban, hogy
hol a hangom! Fejben – mellben – torokban – orrban – hátul – elöl stb. néhány-
szor egymás után (Gabnai 1993: 56–61).

7. óra:

Az óra feladata: erősítés, általános kondíció fejlesztése.

Nevelési feladat: lelki egyensúly megteremtése, feszültségoldás, agresszió levezetése, pá-
ros gyakorlatok.

Bevezető rész: erőteljes dobzenére ritmusos mozgás és tánc saját érzés szerint (Relaxá-
ció)

Fő rész: gimnasztikai alapformájú páros gyakorlatok

Befejező rész: küzdőgyakorlatok:

- kakasviadal,
- húzd át a határon,
- told át a határon,
- mellső fekvőtámaszban, piros pacsí,

- csökönnyös számár.
- **„Kínai verekedés” párokban**

Párokban, egymástól kb. 2 méterre felállunk, szemben egymással, előbb a fej, később a váll, mellkas, a csípő energikus támadó mozdulatával „ütjük meg” az ellenfél ugyanazon testrészét ebből a távolságból, a partner az „eltalált” testrészével reagál az ütésre, majd ő „üt”. Megfelelő gyakorlás után minden testrészrel az ellenfél bármely testrészét megüthetjük 8–10 méterről is. A következő fázisban minden támadó mozdulatot hangos „ha!” kiáltás kíséri; a gyakorlat újabb fázisát „rádiózva” végezzük: egyfolytában beszélni, számolni kell, az „ütés” idején az izom-összehúzóadások miatt a beszéd hangereje, hangszíne természetesen megváltozik, tempója nem. A hanggal kísért mozgásgyakorlat lényege, hogy egy adott pillanatban teljes fizikumunkkal az adott feladatra figyeljünk: a felkiáltással kísért „ütés” koncentráltabb.

8. óra

Az óra feladata: szociális kompetencia fejlesztése játékkal. Speciális erősítés.

Nevelési feladat: küzdőszellem kialakítása, győzelem, vereség elviselése.

Bevezető rész: relaxáció: lift.

Teremtsünk nyugodt, elmélkedő hangulatot (pl. zenével, közös lazítással)! Képzeltessünk el, hogy a tanuló egy liftben utazik, a gombok életének egyes éveit, eseményeit jelölik!

„Szálljatok be a liftbe, képzeljétek el olyan szépnek és kényelmesnek, amilyennek csak látni szeretnétek! Röpíthet benneteket tetszőleges magasságra. Ebben teszünk most időutazást. Visszapillantunk a múltba, s jó előre a jövőbe. Ha elkészültetek, indulhatunk: beszállás. A gombok közül nyomjátok meg az ötöst! Úgy. Az ajtó szinte hangtalanul becsukódik, s már úton vagyunk. Megérkeztünk, nyílik az ajtó, kitarul a kép: ...

Figyeljétek meg, milyen részletekre emlékeztek! Kik vannak körülöttetek? Hol vagytok? Mit éreztek (pl. illatok, lelki állapotot, hideget)? Milyen színeket, formákat, alakokat láttok? Jól éreztétek magatokat a bőrötökben? Történt veletek ijesztő, félelmetes dolog? Ki sietett a segítségetekre? Nyomjatok meg egy újabb gombot, mondjuk a hetest! Az ajtó becsukódik, az újabb emelten a lift megáll...” (Csendes1998: 132)

Fő rész: játék

Páros botbirkózás

A játékosok párosával felállnak egymással szemben, és vállszélességben fognak tornabotot. Jelre igyekeznek kicsavarni a társuk kezéből a botot. A győztesek továbbjutnak, és kieséses rendszerben döntenek el az elsőseget. Változat: lehet játszani hason fekvésben, ülésben, térdelésben.

Célbadobás

A játékhoz két gyűrű szükséges. A két csoport a gyűrűtől 1-2 méterre oszlopban feláll. Az oszloppal szemben 3-4 méterre felfordított számolyt teszünk. A játékosok egyenként – lábuk, bokájuk közé vett labdával – a gyűrűn függeszkedve ellendülnek, és az előre lendület végén megpróbálják a labdát betenni a számolyba. Győztes az a csapat, amelyiknek először sikerül 3 alkalommal betenni a labdát a számolyba.

Labdakerülő

Két egyenlő létszámú csapat a terem, udvar két végében egymással szemben hason fekvésben elhelyezkedik. A szemben lévő párok azonos számot kapnak. A terem közepére egy labdát teszünk. Amelyik pár a számát hallja, felugrik, és a labdához fut. A labdát igyekeznek egymás elől úgy ellopni, hogy a másik játékos ne érje utol addig, amíg vissza nem ér a helyére. Az ellenfelet csak akkor szabad megérinteni, ha már megfogta (megérintette) a labdát. Pontot kap az a csapat, amelyik ellopta a labdát, vagy utolérte az ellenfelet és megérintette.

Dobóverseny

Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok egy-egy zsámollyal szemben oszlopba felállnak. Krétával a földre 1 és fél, 3 és 5 méterre vonalat húzunk. Győztes az a csapat, amelyik először éri el a 10 pontot. Érvényes dobásnak az számít, amelyik a zsámolyban bent marad. Az első vonalról hason fekvő (törzsemeléssel) kell dobni, az érvényes dobás 3 pontot ér. A második vonalról törökülésből, 2 pontot ér. A harmadik vonalról állva kell dobni és 1 pontot ér az érvényes dobás.

Körhúzó

A játékosok kézfogással (tűzoltófogással) kört alakítanak. A kör közepére egy tömött labdát helyezünk. Jelre a játékosok hátrafelé kezdik húzni a kört. Az a két játékos, akiket elhúznak a labda mellett, büntetőpontot kap. Ha elszakad a kör, megáll a játék, és újra megfogják egymás kezét.

Befejező rész: Stretching párban

IRODALOM

- Barabás Katalin 2010: *Előadás*. SZTE Neveléstudományi doktori iskola.
 Csendes Éva 1998: *Életvezetési ismeretek és készségek*. Budapest: Calibra.
 Gabnai Katalin 1993: *Drámajátékok*. Budapest: Marcibányi Téri MK.
 Kaplan, D. W. – Mammel, K. A. 1993: Adolescence. In: Hathaway, W. E. et al. (szerk.): *Current pediatric Diagnosis Treatment*. Lange Medicinal Book.
 Keresztes Melinda 2006: Természetes életmód. *Magyar Orvos* 14, 3.
 Meleg Csilla 2002: Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia* 102, 1. 11-29.