

Délutáni mozgásprogram hátrányos helyzetű gyermek felzárkóztatására

BORKOVITS MARGIT

margitborkovits@yahoo.com

SZTE JGYPK TSTI



Olyan egészségfejlesztő anyagot kívántam összeállítani, amely eltér az eddigiektől, és tükrözi az általam képviselt szemléletet. Testnevelő alapképzettségem és későbbi tanulmányaim a rekreáció és egészségfejlesztés területén adja azt a meggyőződésem, hogy a mai kor kihívásait figyelembe véve másképpen, új felfogás szerint kell a mozgás iránti igényt kialakítanunk. Szeretnék olyan hasznos gyakorlatanyaggal szolgálni, amelyet ki-ki az általa képviselt területre adaptálhat. Fő szempont a mozgás megszerettetése, a táplálkozás helytelenségéből adódó problémák megelőzése vagy korrigálása és helyes magatartásminta nyújtása a későbbi életre. Mindez a pozitív pszichológia szemléletében.

A testnevelés olyan teret biztosít, melyben kötetlenül, felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a tanulók. Olyan örömforrást okoz, mely alapot 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 elsajátítását. Fontos, hogy a tanuló értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért.

Az egészség fogalmának újbóli tartalmi kiteljesedése és ennek hatása az iskola nevelési rendszerére szemléletváltást kínál. Az azonban, hogy az iskolában az egészség nevelése hogyan történik, nemcsak a felkínált szemléletmód és a hozzá kapcsolódó eszközrendszer megtalálásán és alkalmazásán múlik. Ezt csak az egyik feltételnek tekinthetjük. A másik feltétel az, hogy az egészségtartalmak integrálásában és a teljes személyiségformálásban kulcsszerepet játszó lelki egészséget az iskola milyen pedagógiai tartalommal tölti meg, és hogyan szervezi nevelési rendszeré (Meleg 1999).

A kártékony viselkedésmódok elleni küzdelem helyét a személyiségfejlesztés és az egészségfejlesztés veszi át.

Testi és lelki egészség vonatkozásában mi lehet kiindulópont az iskolai egészségnevelés rendszerbe szervezéséhez?

A felnövekvő nemzedékek alakuló identitásának vizsgálatok nem hagyhatók figyelmen kívül az iskolás évek alatti tudatos és nem tudatos hatások, ezért az egészségmagatartás formálásának megtervezésekor a kutatások által feltárt problematikus jelenségeket célszerű számba venni. Növekszik a teljesítménykényszerrel jellemezhető aránya, ehhez

kapcsolódnak azok a zavarok is, melyeket a tanulók önismeretével, önbizalmával, önértékelésével kapcsolatos kutatások és gyakorlati tapasztalatok jeleznek. Az önbizalom hiánya és az alulértékelés, valamint a megalapozatlan önbizalom és a felülértékelés is a lelki egyensúly kibillenésének tünetei. A pótcselekvések (pl. élvezeti szerek fogyasztása, táplálkozási túlkapások – nassolás) ezt csak táplálják, ezért a nevelési konzekvenciát a mértek köré szervezett egészségnevelés jelentheti (Meleg 1999).

Prevenációs technikák

1. Klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás (egészségügyi személyzet bevonásával);
2. rizikócsoportos megközelítés (betegségmegelőzés);
3. érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozások;
4. kortárshatások a prevenációs tevékenységben;
5. színtérprogramok (egészséges iskolák, óvodák, munkahelyek, városok stb.);
6. közösségi alapú komplex egészségfejlesztő programok (Barabás 2010).

A serdülés érzékeny periódusában – amikor megszilárdulnak azok az attitűdök, magatartásformák, szokások, melyek majd az egész élet során befolyásolják az egészségi állapotot – még van esély a pozitív befolyásolásra (Kaplan–Mammel 1993, Bee 1995). A kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással jár. Az Angol Egészségnevelési Hatóság (HEA) táplálkozási munkacsoportjának megállapítása szerint a testmozgás döntő jelentőségű a testsúlyszabályozás és az elhízás megelőzése szempontjából (Due et al. 2001).

Az ember egy pszichoneuro-immuno-endokrin... szabályozó kölcsönhatásokkal vezérelt rendszer. A holisztikus medicina lényeges vonása az is, hogy minden egyes embert egyedi lénynek, individuumnak tekint, akinek így egyedi tanácsadásra, kezelésre van szüksége adott állapotai, állapota alapján. (Tudományos szemszögből nyilvánvaló, hogy molekuláris szinten minden ember egyedi géállománnyal és egyedi fehérjekészlettel rendelkezik – kivéve az egypetéjű ikreket –, és eltérő lehet felfogása, életmódja és környezete is.) Ennek megfelelően a javasolt étrendben, életmódban is lehetnek eltérések. (Keresztes 2006: 41).

Az egészségnevelés, a motoros képességek fejlesztése, a szociális kompetencia fejlesztése a nevelés folyamatában, valamint olyan képességek és szokások kialakítása, mely az egészség megőrzését, az egészséges életmódot támogatják, a teljes boldog élet kialakítását segítik elő.

Ennek feltételei:

- megfelelő családi háttér;
- higiéniai szokások ismerete és tárgyi háttérének megléte;
- a testnevelés mozgásanyagának, hatásrendszerének és lehetőségeinek felhasználása;
- az iskola hagyományrendszere és pedagógiai programja;
- a tanár példamutatása és felkészültsége.

A tanulók testnevelésének feladatai:

1. a mozgáskultúra fejlesztése;
2. személyiségnevelés (tanterv által megjelölt feladatok és tartalmak);
3. játék és sportélmény biztosítása,
4. egészségfejlesztés;
5. boldogságra nevelés.

Délutáni iskolai rekreációs mozgásprogram

1. óra

Az óra feladata: az egészség helyreállítását elősegítő feladatok.

Nevelési feladat: személyiségfejlesztés: önértékelés.

Bevezető rész: légző gyakorlatok:

- Közös számlálunk százig hangosan. Kezdetben tízenként, később húszanként, végül esetleg harmincanként vesszünk levegőt.
- Léggömböt fújunk fel képzeletben, s a fújással egy időben tenyerünk lassú széttárása jelzi, hogy a kis gumiból milyen hatalmas lufi lett. Lassan leereszt a léggömb, s ezt sziszegve jelezzük is.
- Párosával állnak a gyerekek. Az egyik a gumiember, amit a másik felpumpál, hajladozva sziszeg, lassan emelkedik, majd leereszt.

Fő rész: tánckoreográfia kitalálása különböző stílusú zenékre.

Befejező rész: tükör előtt játék.

Feszítés, lazítás álló helyzetben:

- Vigyázz! Pihenj! A lábakat nem szabad elmozdítani, csak feszes testtartásból lehet ellazulniuk.
- Végezzük el a lazítást oldalsó középtartásban, a kifeszített karokkal álló, megmerevedett gyermekkel úgy, hogy először a csukló, azután a könyök, váll, nyak, a csípő lazul ki, s a lóbálódzó karú s nyakú gyermekek előrehajolnak kilazultan. (Elovad 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. Orrlyuktagítás – elengedés. Orrlyukszűkítés – elengedés. Homlokráncolás – 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 ismételni 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, képzel 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.
- Ugyanez egyre erősödő hanggal kísérve.
- Úgy kell járni, mintha a Holdon járnánk, ahol nagyon könnyűek vagyunk.
- Hanyatt fekvésben nyújtózkodás, ásítálinger 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 és 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!
- 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, nyakatokat és a fejeteket! Most már minden testrészetek mozog. Vigyázzatok, hogy egyik test-

rész 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 kezetekeket! A súly vándorol, átcsúszik a könyökötökbe. Járjatok tovább, most már a súly a nyakatokat húzza! Elnehezedik a fejetek. Most a lábatok nehéz: nagyon nehezen emelitek. A súly elszáll - nagyon megkönnyebbült a testrészt. 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 játszók 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 szárnycsapásaink. 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 ki-mozdulnak 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. Mozdulásuk 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: játékgény kielégítése, stresszoldás.

Bevezető rész: ezt az órarászrt mezítláb végezzük.

- Járás közben gyakorlatok: behúzott ujjakkal, érdes talajon, fűben, lábujjhegyen, sarkon, kifelé, befelé fordított lábfejjel járás.
- Zsámolyon ülve papírgalacsin, kavics, babszem, cipőfűző felemelése és átpakolása a másik lábhoz.
- A lábujjak szétterpesztése, összehúzása, 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 felfele 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: tánckoreográfia tanulása

Befejező rész: utánzó játékok/ izomérezékelés

5. óra

Az óra feladata: társas elfogadás, csoportban való munka.

Nevelési feladatok: az 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 lélegzőgyakorlatok: a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk.

Befejező rész: relaxáció

- a túlon túl sok szabály beteggé tesz.
- Számodra mi a lényeg?
- Találj rá magadra, és egészségesebbé válsz!
- A szabályok és receptek csak mankónak kellene, addig, amíg nem érzed, hogy mi a feladatod az életben.
- A szabályokra a félelem miatt van szükségünk, de ha fejlődünk, akkor már el tudjuk a régi szabályokat engedni. Minden szabálynak megvan az ideje.

- A tiédtől idegen értékrend követése veszélyes is lehet – ha túlságosan sokáig követi a másik utat, akkor eltávolodik a sajátjától.
- Az iránytévesztésről jelzés érkezik, ezt problémának nevezünk.
- A probléma figyelmet és gondoskodást jelent; ennek a megoldása jelenti a visszatérést az egyensúlyhoz (Barabás 2010).

6. óra.

Az óra feladata: egészségfejlesztő terápiais gyakorlatok

Nevelési feladat: az önbizalom fejlesztése, társakkal való együttműködés.

Bevezető rész:

- Járás közben légző gyakorlatok 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 huszonnégy, 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 te hozzád.
- A 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...
 - Januárba itthon vagyok, februárban külföldön, márciusban vidéken, áprilisban itthon vagyok...
 - Tömeges légzésgyakorlatoknál a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk.

Fő rész: koreográfia tanulása.

Befejező rész: a légzés megfigyelése.

- Feküdjetek hanyatt, tegyétek a tenyereteket, a hasatokra, és napozzatok!
- Térdeljetez föl, fújjátok föl középen a tüzet csípőre tett kézzel!
- Kezetek maradjon a csípőtökön és lihegetek, mint egy kiskutyá!
- Az egyik kezetek maradjon csípőn, a másik kezetek mutatoujja egy száll gyertya, fújjuk el!
- Az egyik kezetek csípőn van, a másikba kanalat képzelünk forró levessel, fújjuk, hűtsük sokáig!

- Mit éretek, mi mozgott, amikor napoztunk, és nyugodtan lélegeztünk? A hasunk.
- Ugyanúgy mozgott a hasunk tűzfűtés közben is? Nem, erősebben rántottuk be.
- Éreztétek a has rángatózását kutyalihegéskor?
- A gyertyafűtéskor nyugodt, lassú volt a has mozgása.
- 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 – hideg a víz – meleg a víz – hideg a víz. Mi volt a különbség? (Mélyebb oldott hangok – feszesebb magas hangok.)
- Mondjatok hosszan egy magánhangzót: ááááááá, és közben emeljétek fel egy nehéz tárgyat! Mit hallottunk? Elszorult a hang.
- Ásítsatok, közben valaki fojtogat benneteket, próbáljuk ki! Mit hallottunk? Elszorult 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 lazábbak voltunk.
- Ásítsatok – nyögjétek! Mi a különbség?
- Brummogjatok, mint a medve, és közben tegyétek kezeteiket a melletekre! Érzitek, hogy rezeg? Most pityegjünk, mint a kismadár: pity-pity-pity! Most is érzitek? 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. néhányszor egymás után. (Gabnai 1993: 56–61)

7. óra:

Az óra feladata: erősítés, általános kondíció fejlesztése.

Nevelési feladat: a lelki egyensúly megteremtése, feszültségoldás, az agresszió levezetése, páros gyakorlatok.

Bevezető rész: erőteljes dob zenére ritmusos mozgás és tánc saját érzés szerint. (Relaxáció)

Fő rész: gimnasztikai alapformájú páros gyakorlatok.

Befejező rész: küzdő gyakorlatok:

- kakasviadal;
- húzd át a határon;
- told át a határon;

- mellső fekvőtámaszban, piros pacsí;
- csökönös 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 méterrel 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-összehúzódások miatt a beszéd hangereje, hangszíne természetesen megváltozik, de a 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: a 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)! Képzeltessük 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 tesszünk 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. illatot, lelkiállapotot, hideget) Milyen színeket, formákat, alakokat láttok? Jól éreztétek magatokat a bőrötökben? Történt veletek ijesztő, féltelmes dolog? Ki sietett a segítségetekre? Nyomjátok meg egy újabb gombot, mondjuk a hetest! Az ajtó becsukódik, újabb emeltem a lift megáll...” (Csendes 1998: 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 döntik el az elsőséget. Változat: lehet játszani hason fekvésben, ülésben, térdelésben.
Célba dobás
- A játékhoz két gyűrű szükséges. A két csoport a gyűrűtől 1-2 m-re oszlopban feláll. Az oszloppal szemben 3-4 méterre felfordított számolyt tesszünk. A játékosok

egyenként – lábuk, bokájuk közé vett labdával – a gyűrűn függeszkedve ellendülnek, és az előre lendület végén megpróbálják a labdát betenni a zsámolyba. Győztes az a csapat, amelyiknek először sikerül 3 alkalommal betenni a labdát a zsámolyba.

Labdakerülő

- Két egyenlő létszámú csapat a terem, udvar két végében egymással szemben hason fekvésben helyezkedik el. 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. Az a csapat kap pontot, 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. Az a csapat győz, amelyik először éri el a 10 pontot. Érvényes dobásnak az számít, amelyik bent marad a zsámolyban. 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 Kiadó.
- Due P. – Hickman, Scott – Komkov, Alexander et al. 2001: *Physical activity. Current pediatric Diagnosis Treatment*. Lange Medicinal Book.
- Gabnai Katalin 1993: *Drámajátékok*. Budapest: Marcibányi Téri MK.
- Kaplan, Paul – Mammel, Kathleen 1993: Adolescence. In: Hathaway, Williem 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.