



KASZMÁN-SARÓKA LILIÁNA

JÁTÉKTÁR ENERGETIZÁLÁSHOZ

Tanárként sokszor tapasztaljuk, hogy az osztály energiaszintje nem elegendő ahhoz, hogy a tanulás elkezdődhessen vagy folytatódni tudjon. Sajnos varázsszóra sem fognak a diákjaink annyira felpörögni, amennyire éppen jó lenne, így a passzivitásból, a bágyadtságból hosszabb-rövidebb energetizáló játékokkal tudjuk őket kicsalogatni.

A megfelelő játék megválasztásánál mindig azt kell elsőként figyelembe vennünk, hogy az adott játék intenzitása mennyire villanyozza fel a csapatot, majd a játékot követően milyen feladat vár rájuk. Ha a tanórán nagyobb fokú aktivitásra, ügyességre, gyorsaságra lesz szükség egy versenyjáték keretein belül, akkor bátrabban választhatunk mozgásos, intenzív játékokat, fogócskavariációkat. Ha magasabb fokú figyelemre és éberségre lesz szükség a tanulásnál, akkor érdemes olyan játékot választani, melyben már szintén megjelenik a magasabb fokú koncentráció szükségége.

A játékválasztásnál egy másik szempont a passzivitás mértéke, azaz hogy milyen állapotból szeretnénk az osztályt kimozdítani. Az ebéd előtti időszakban sokszor rizikós lehet olyan játékkal energetizálni, ahol nagyobb figyelmet kell fordítani a logikus gon-

dolkodásra, a koncentrációra – éhes hassal nem a feladaton fog az eszük járni. Nem várhatjuk el a csapattól azt, hogy az ebéd utáni bágyadtságukban a legnagyobb aktivitást igénylő energetizáló játékot játsszák végig, hisz kinek esik jól megtelve ugrándozni? A körülmények nagyban megszabják, milyen játékkal érdemes az osztályunk energiaszintjét megemelni, ezért is fontos, hogy játéktárunkba a legkülönbébb gyakorlatokat gyűjtsük össze.

MENEKÜLJ, HA KEDVES AZ ÉLETED!

Időkorlát: kb. 3-5 perc

Létszám: min. 8

Eszközигény: nincs

A gyakorlat célja: magas fokú energetizálás

A gyakorlat leírása: A klasszikus fogócskának egy változata, ezért szükség van egy nagyobb teremre, folyosóra vagy szabad térre. Egyezzünk meg a diákokkal a játéktér határaitól. Jelöljünk ki egy fogót, akinek az a célja, hogy a lehető legtöbb diákot megfogja. A fogónak csak annyi ideje van, ameddig egy levegővételtől képes kiabálni egy hangot (pl. wááááá!). Akit elkapott, annak le kell guggolnia, és csak a fogócsere esetén futhat újra.

EVOLÚCIÓ

Időkorlát: kb. 4-5 perc

Létszám: min. 8

Eszközигény: nincs

A gyakorlat célja: közepes szintű energetizálás

A gyakorlat leírása: A játék kezdete előtt tisztázzuk a diákokkal a kő-papír-olló játék szabályait, mert erre szükségünk lesz. A játékosok feladata, hogy az evolúció legmagasabb fokára jussanak el az alábbi fázisokon keresztül: tojás – fióka – madár. Minden fázisnak megvan a maga mozdulata: tojás – leguggolva mozog, azt mondogatva, hogy: „Tojás, tojás...”; fióka – a vállakat megfogva kis szárnyakat imitálva mondogatja, hogy: „Fióka, fióka...”; madár – a karokkal nagy szárnycsapásokat utánozva azt mondogatja: „Madár, madár...”. A játék elején mindenki tojásként kezd, majd minden tojás választ magának egy párt, és megmérkőznek kő-papír-olló játékkal. Aki nyer, lép egyet az evolúció lépcsőjén, így lesz belőle fióka. Fontos szabály, hogy tojás tojással, fióka fiókával, madár madárral párba jozhat. Minden evolúciós szinten egy egyed megmarad majd, így esetleg az első madárrá fejlődött diákokat visszaküldhetjük újra tojás szerepbe, hogy

segítsenek mindenkinek a madárrá fejlődést meglépni – persze, ettől eltekinthetünk.

A gyakorlat variációi: kitalálhatunk több evolúciós láncot is, pl. kisbaba, óvodás, kamasz, egyetemista, dolgozó, nyugdíjas – minden szerephez határozzunk meg egy megfelelő mozdulatot.

VÁLASZTÓ

Időkorlát: kb. 5-7 perc

Létszám: min. 8

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: kicsit kimozdítani a padok mögül a diákokat

A gyakorlat leírása: Libasorba felállítjuk a diákokat egymás mögé. A tanár visszszámol háromtól, a visszazámolás ideje alatt a diákok csendben vannak, s el kell dönteniük, melyik irányba fognak kilépni. A visszazámlálás végére (a hívószó a zéró) mindenkinek ki kell lépnie vagy jobbra, vagy balra. Amelyik oldalon kevesebben maradtak, azok kiesnek. Ha egyenlő a diákok száma mindkét oldalon, akkor meg kell ismételni. A játékban maradtok egy újabb visszazámlálásra kilépnek vagy jobbra, vagy balra. Ahol kevesebben maradnak, azok kiesnek. Így megy addig, amíg nem maradnak csak ketten. Ők a győztesek.

PÁRBARÁT

Időkorlát: kb. 5-10 perc

Létszám: min. 8

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: közepes szintű energetizálás

A gyakorlat leírása: A játék elején párosokat kell alkotni az alábbi instrukciók alapján: jobbkezes barát (jobb kézzel fognak kezét), balkezes barát (bal kézzel fognak kezét), jobb vállas barát (összekoccintják a jobb vállait), bal vállas barát (összekoccintják bal vállait), pacsi-barát (összega-

csiznak), stb. Miután mindenkinek megvannak az új barátai, mozgásban meg kell találniuk azt a barátot, akit épp a játékvezető tanár kiabál be. Pl.: Találd meg a jobbkezes barátod! Keresd meg a pacsi-barátod! Stb.

A gyakorlat variációi: A mozdulatok kitalálása terén lehetünk kreatívak, és az adott helyzet céljának megfelelően jobban is meg lehet mozgatni a társaságot. Pl. leülni, és úgy megölelni egymást; leguggolni összefont karokkal egymás után háromszor, stb. Ha gondoljuk, gyorsíthatunk a tempón magasabb szintű energetizálás céljából.

Megjegyzés: Kisebбекnél (de sokszor a nagybaknál is) könnyen történhetnek kisebb, de nagyobb koccanások is gyors játékmenetben.

CSIPESZFOGÓ

Időkorlát: kb. 5-10 perc

Létszám: min. 6

Eszközigény: sok strapabíró ruhaszártó csipesz

A gyakorlat célja: magas fokú energetizálás

A gyakorlat leírása: A résztvevőket két, három vagy négy egyenlő számú csapatra osztjuk. Mindenki felcíptet a ruhájára öt-öt darab csipeszt. A feladat az, hogy a játékosok adott idő alatt a legtöbb csipeszt összegyűjtsék egymásról úgy, hogy a megszerzett csipeszeket saját ruhájukra cíptetik. A megadott idő letelte után az a csapat nyer, akiknek a ruháján több csipesz van.

Megjegyzés: fennállhat a játék során az a veszély, hogy eldurvulnak a diákok. Erre az esetre készülünk fel egy sípallal, mellyel leállíthatjuk a játékot.

TARTSD A TEMPÓT!

Időkorlát: kb. 5-10 perc

Létszám: min. 6

Eszközigény: nincs

A gyakorlat célja: figyelmet fókuszáló energetizálás

A gyakorlat leírása: A diákokat körbegguggoltatjuk. Tenyereiket a földre kell tenniük úgy, hogy mindkét oldalon levő szomszédjukkal keresztbe tegyék kezeiket. A feladat, hogy a kijelölt kezdő diák csap egyet a tenyerével, majd a megbeszélte irányba folytatódik a tenyércsapás olyan sorrendben, ahogy a tenyerek egymás mellett elhelyezkednek. Aki elfelejt csapni, az kiesik azzal a kezével, amivel a hibát vétette, és a háta mögé kell tennie. Ha a másik kezével is hibázik, akkor teljesen kiesik a játékból. A kört a játékban maradt két utolsó diák nyeri.

A gyakorlat variációja: ha valaki kettőt csap a tenyerével, akkor megfordul a menet iránya. Aki ebben az esetben is ront – azaz nem fordul meg az irány –, annak ugyanúgy kiesik a keze a játékból.

SEGÍTS!

Időkorlát: kb. 5-10 perc

Létszám: min. 8

Eszközigény: 3-4 babzsák vagy puha labdák

A gyakorlat célja: figyelmet fókuszáló energetizálás

A gyakorlat leírása: A játék alapja a klasszikus fogócska, egy kis izgalommal fűszerezve. Kinevezünk egy fogót, aki elől a többiek menekülnek az előre meghatározott területen belül. Csak azok a játékosok vannak biztonságban, akiknél babzsák van, mert őket nem foghatja meg a fogó. Azzal cselezhetik ki a fogót a többiek, hogy úgy dobálják egymás közt a babzsákokat, hogy a veszélyben lévő menekülőt ne tudja elkapni a fogó. Ha a fogó elkap valakit, az elkapott játékos válik fogóvá.

