

Jó gyakorlatok

COMM_615BC_H

A szerző neve és intézménye: **Bajusz Levente**, a Szabadkai Műszaki Szakfőiskola hallgatója

A probléma / gyakorlat leírása:

A feladat a sport, testnevelés, illetve a reakcióidő fejlesztés terét foglalja magába.

A reakcióidő az élet bármely területén nagyon fontos, ezért ajánlott a fejlesztése. Nagyon sok csapat sportban minimum egy pozíció szinte teljesen a reakcióra épül. Az egyéni sportágakban is nagyon nagy szükség van a tökéletes reakcióidőre, mint például a teniszben, vagy az asztaliteniszben. Ez a gyakorlat segíti a reakcióidő fejlesztést a Poliuniverzum formák használatával.

Gyakorlat leírása: Az oktató/edző elhelyez mind a három különböző Poliuniverzum formából egyet a földön, egy elképzelt körvonal mentén, egymástól ugyanakkora távolságra. A gyakorlatot végző személy rááll az elképzelt kör középpontjára, így minden forma körbeveszi őt, illetve minden forma egyforma távolságra lesz tőle. Amennyiben az illető készen áll, kezdetét veheti a gyakorlat. Az oktató/edző változó gyorsasággal ismételteti a formák nevét (háromszög, négyzet, kör) véletlenszerűen, a feladatot végző személynek pedig minél gyorsabban megfelelő sorrendben meg kell érinteni a formákat.

- *Miért jó ez a gyakorlat:* Ez a gyakorlat fejleszti a reakcióidőt, amely az élet bármely területén felhasználható, például autóvezetés közben.
- *Milyen szinten alkalmazható:* Általános iskolákban, középiskolákba, illetve különböző csapatsportok edzésein alkalmazható.
- *Iskolai tantárgy(ak):* Testnevelés
- *Megjegyzések:* Ez a gyakorlat természetesen nehezíthető, továbbfejleszhető, valamint szintekre bontható, a formák egymásra pakolásával, valamint az elhelyezésük megváltoztatásával.
- Példa: Az egyik alakzat kétszer helyezkedik el a körvonalon ám az egyik pontban két darab ugyanolyan forma van egymásra helyezve. A gyakorlatot vezényelő személynek így megkülönböztető jelzővel kell kimondania azt, hogy az egyforma alakzatok közül a feladatot végző személy az egy vagy a két darabból álló egymással megegyező formát érintse meg.