

Jó gyakorlatok COMM_616BC_H

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

A probléma / gyakorlat leírása:

A feladat a sport, testnevelés, pontosság, valamint a dobás fejlesztés terét foglalja magába.

A pontosság és a jó célzóképeség nemcsak hatékony működést biztosítanak, hanem a hosszú távú eredményesség és elégedettség alapjait is megteremtik. Ezért érdemes fejleszteni ezeket a képességeket és tudatosan törekedni a precizításra és hatékony céltudatos tevékenységekre az élet minden területén.

Gyakorlat leírása: Az oktató/edző kétoldalú ragasztó segítségével a tornaterem/edzőterem, vagy az aktuális helyszín falára ragasztja a Poly-Universe formákat. Az elhelyezés lehet véletlenszerű, vagy sorrendre épülő is, tehát az elhelyezés teljesen tetszőleges. A gyakorlatot végző személyek feladata olyan sorrendben eltalálni a különböző alakzatokat egy labdával, amilyen sorrendben azt az oktató/edző mondja. Ehhez a gyakorlathoz a legalkalmasabb egy kisebb méretű kézilabdában használatos labda lenne. A dobási távolságot tetszőlegesen meg lehet határozni, a képességekhez mérten. Ezt a gyakorlatot érdemes csoportban végrehajtani, mivel így könnyen kialakulhat egy versenyhelyzet, és ez a szituáció még jobban ösztönzi majd a résztvevőket arra, hogy a pontosságra törekedjenek.

- *Miért jó ez a gyakorlat:* Ez a gyakorlat fejleszti a pontosságot. Igaz, hogy ez egy dobás gyakorlat, de amennyiben az illető a gyakorlat által megtanul a pontosságra törekedni, hasznosítani tudja majd azt az élet más területein is, például a munkája során.
- *Milyen szinten alkalmazható:* Általános iskolákban, középiskolákba, illetve olyan sportok edzésein, ahol a kézzel való célzás nagyban hozzájárul a célok eléréséhez.
- *Iskolai tantárgy(ak):* Testnevelés
- *Megjegyzések:* Ez a gyakorlat természetesen nehezíthető, továbbfejleszthető, valamint szintekre bontható, a formák elhelyezésének megváltoztatásával, illetve több forma elhelyezésével.