

Kicsit másképp eltöltött szünetek

Szöveg: **Teodora Ošljaj**, Puconci Általános Iskola, Szlovénia



Ebben a cikkben leírom, hogyan használtuk ki tanulóimmal azt a tényt, hogy az iskolánk – a szlovéniai Puconci Általános Iskola –, tagozatainak nagy száma miatt az osztályomnak nem volt saját törzstanterme, és néhány óra erejéig a tornateremhez közeli osztályterembe kellett költöznünk. Mivel a testmozgás nagyon fontos, ezt a lehető legnagyobb mértékben kihasználtuk.

Mivel az iskolánk nagy tankerületet fed le, és évről évre egyre több fiatal család költözik ide, egy óvodai tagozat is az iskola épületébe került át, én pedig emiatt elvesztettem a törzstantermemet. Az iskolában a legkevesebb órával rendelkező, részmunkaidőben dolgozó zene-tanárral osztoztam rajta, aki egy másik iskolában is tanított, így csak heti két napot töltött nálunk. Amikor órákat tartott a tantermünkben, el kellett onnan mozdulnunk.

Az iskolaépület új sportcsarnokkal történt bővítése során egy plusz tanteremet is kialakítottak, és sok tanórát töltöttünk ebben az osztályteremben. Mivel

tudjuk, hogy a testmozgás nagyon fontos szerepet tölt be a felesleges energialevezetésében és az agy oxigén-ellátásában, minden szünetet az osztályterem melletti tornateremben töltöttünk.

Mielőtt beléptünk, meg kellett állapodnunk a tornateremben való viselkedés szabályairól. A tornaterembe mindig csúszásmentes lábbeliben lépünk be, vagy ha ilyenünk nincs kéznél, akkor mezítláb kell lennünk; nem mászunk a bordásfalra, és vigyázunk, hogy ne ütközzünk egymásnak. Megegyeztünk abban is, hogy azok a tanulók, akik nem tartják be a szabályokat, a szünetet ülve töltik. A tanulók a szabályokba beleegyeztek.

Kezdetben a gyerekek szabadon játszhattak, mivel azonban sokszor előfordult, hogy éppen a tornateremben vesztek össze, vagy szereztek kisebb sérüléseket, elkezdtem azon gondolkodni, hogyan lehetne őket motiválni, és a szüneteket úgy tölteni mozgással, hogy javuljon az egészségük, és könnyebben tudják elvégezni feladataikat a testnevelésóra keretében – hogy ne „vaduljanak”, és kiszabott feladatok keretein belül mozogjanak.

Mi voltunk az egyetlen osztály, amelynek a szünetben rendelkezésére állt az egész tornaterem, ezért úgy döntöttem, lehetőséget adok a tanulóknak, hogy a sporttevékenységek révén fejlesszék mozgáskészségeiket. Az ötletem megvalósításához az iskolánk testneveléstanáraihoz fordultam segítségért. A tőlük kapott javaslatok alapján tervet készítettem.

Először egy ügyességi pályát állítottam fel, amely gyűrűből gyűrűbe ugrálásból, alagúton való átkúszásból, padon átugrásból, labdagurításból és padon járásból állt. Minden tanuló idejét mértem, az eredményeiket pedig feljegyeztem. A pályát lefényképeztem, hiszen bizonyos idő után ismét fel szerettem volna állítani, hogy lássam, fejlődtek-e.

Aztán elhatároztam, hogy a tornateremben töltött szünetek alatt minden héten ugyanazt a feladatsort végeztetem el. Az általam kiválasztott tevékenységek labdás és ugróköteles feladatokat, bordásfalra mászást, különböző akadályugrást, saját testsúlyos feladatokat stb. tartalmaztak, emellett pedig – sporttanárral együttműködve – a tanulóknak a testnevelésóra keretében nehézséget okozó feladatok egy részét is beépítettem a tevékenységeinkbe.

Különböző feladatokat állítottam össze meghatározott csoportok szerint. Az első héten egy puhább labdát választottam, és különböző játékokat írtam hozzá,



amelyek közül a hét vezetője választhatott. A hét vezetőjét mindig én magam határoztam meg, így elkerülve a vitákat. Mivel ebben a generációban kevesebb volt a tanuló, a tanév során mindegyikük többször is sorra került.

Amikor úgy ítélt meg, hogy már látszódnak a fejlődés, újra felállítottam az ügyességi pályát, amelyet minden tanuló újra teljesített, én pedig ismét feljegyeztem mindegyikük időeredményét. A feladatsor befejezése után közösen tekintettük át az időeredményeket, és minden egyes tanuló tekintetében összehasonlítottuk, elemeztük őket. Néhány tanuló fejlődést mutatott, néhánynak viszont tovább tartott a pálya teljesítése, mint az első alkalommal. Közösen kielemeztük, hogy mi javíthatta vagy ronthatta az eredményeiket.

Megállapítottuk, hogy az eredmény az egyes tanulók napi közérzetétől, az esetleges lámpalázától, a jobb eredmény akarásától és még néhány további tényezőtől függ. A tervünk megvalósítását folytattuk.

Hétről hétre sok időt töltöttünk a sportcsarnok melletti tanteremben, ami egyre aktívabbá tette a szüneteket is. Ennek köszönhetően azt is észrevettem, hogy az aktív szünetek után jobban sikerültek az órák, ezért az óráimba az új tananyagok elsajátítása mellett a mozgást is elkezdtem beépíteni – a szüneteket még mindig a heti feladatokkal töltöttük.

Miután négy hónapig végeztük az általam választott feladatokat, láttam, hogy változtatnom kell valamin. Újra felállítottuk az ügyességi pályát, és megmértük a teljesítési időket. Minden tanuló több tíz másodpercet javított az időeredményén, ami kellemes meglepetés volt számomra, és természetesen a tanulók is örültek az előrehaladásnak.

Miután egy ideig ugyanazokat a feladatokat ismételtük, a tanulók unni kezdték őket, ezért olyan játékokat építettem be, ahol gyorsnak kellett lenniük, és mindezekelőtt vigyázniuk kellett egymásra és a csapatukra. A tanulók néhány csapatjátékkal már testnevelésórán megismerkedtek, így tervet készítettünk, hogyan

fogjuk a szüneteket az új játékokkal tölteni. Vegyes csapatokat állítottunk össze, amelyek minden nap a hét játékát játszották. Kidobós, kosárlabda, kézilabda és foci között válogattunk.

A tanulók már az akadálypályás tevékenységeket is élvezték, de a versenyszerű játékokat még ezeknél is jobban szerették. Egy kicsit félttem attól, hogyan fogadják majd a vereséget, de már az elején megegyeztünk abban, hogy egyszer nyerünk, egyszer veszítünk, és nem a győzelem vagy a vereség, hanem a mozgás és a szórakozás a lényeg.

Minden héten a saját maguk által elnevezett csapatok között folyt a verseny, és minden pénteken kihirdettük a legjobb csapatot, amely egy kis szimbolikus díjban részesült. A tanulóknak a tevékenység ezen része jobban tetszett, hiszen csapatokat alkothattak, és észrevettem, hogy ennek köszönhetően jobban összekovácsolódtak.

A tanév végén még utoljára felállítottam az ügyességi pályát, és észrevettem, hogy az időeredmények tovább javultak. A tanulók az év elejéhez képest jelentős fejlődést értek el a mozgás terén.

Sok éven át nem volt saját tantermem. Eleinte nehéz volt, de amikor rájöttem, hogy ezáltal a tanulóimnak sokkal többet tudok nyújtani, boldog és hálás lettem, hogy így alakult. Tíz év után idén végre saját tantermet kaptam. Be kell vallanom, hogy hiányzik a tornaterem, ahol gyönyörködhettem benne, ahogy a gyerekek élvezik a tornával töltött szüneteket.

Mivel tudom, hogy a mozgás nagyon fontos, még most is szakítok időt arra, hogy amikor azt látom, a tanítványaim már nem bírják tovább, kimenjünk a játszótérre, kinyújtózzunk, és friss levegőt szívjunk – ezt követően mindannyian könnyebben tudunk az oktatási folyamatra koncentrálni.