

IskOlimpia

Kovács Nikoletta

Ferencvárosi Általános Iskola és Szakiskola, Budapest

A
3.1
1

Egy-egy iskolai olimpia az igazi olimpiai játékokhoz hasonlóan szimbolizálhatja a toleranciát, a sokféleséget. A sportversenyeken kívül helyet kaphat benne a különböző kultúrák megismerése, szellemi vetélkedés, történelmi játék, de akár a földrajzi ismeretek bővülése is. Ha lehet – bár jellegéből adódóan ez lenne a természetes –, ne kizárólagosan sportélményt nyújtson, hanem az olimpia szellemiségét, komplexitását érzékeltessük.

Tartalom	Oldal
1. A rendezvénysorozat szerepe, pedagógiai céljai	2
2. Egyhetes olimpiai rendezvénysorozat	3
3. Egész éves rendezvénysorozat az olimpia jegyében	8
4. Forrásanyagok az olimpiához	10
5. Mellékletek	12

1. A rendezvénysorozat szerepe, pedagógiai céljai

Iskolai olimpiát sokfélét és sokféleképpen rendezhetünk; ezt előtűnik már sok helyen, sokan meg is tették. Ékes bizonyítéka ez annak, hogy az olimpiának helye van az iskolában. Nagy öröm nekünk, ha a gyerekek a mozgás és a sport örömein túl megérik a nemes és sportszerű versengés mámorát, megértenek valamit abból a komplex értékrendből, amit az olimpiai eszme képvisel.

Az IskOlimpia programelemeit (ezek javarészt versenyek és feladatok) két típusba sorolhatjuk: hagyományos sportokra („igazi” olimpiára) és játékos feladatokra („tréfás” olimpiára). **Figyeljünk arra, hogy minden gyerek folyamatosan találjon elfoglaltságot a program ideje alatt.** A kevésbé ügyesek se essenek ki túl hamar, legyen lehetőségük bekapcsolódni más versenyszámba, esetleg éppen valamelyik játékos feladatba. A kiemelkedő sportolók megmutathatják tehetségüket, de törekednünk kell arra is, hogy a kevésbé ügyesek, más érdeklődésűek a tapasztalatszerzés mellett sikereket is érjenek el.

Saját eltökéltségünktől és segítőtársaink lelkesedésétől függően rendezhetünk a gyerekeknek két-három órás, egész napos vagy akár egyhetes, sőt egy egész tanéven át tartó programsorozatot is. Rendezhetjük a szabadban, tornateremben, vízben és szárazföldön, lehet 5 gyerekekkel, lehet akár több százzal is, szorítkozhatunk 3 „versenyszámra”, de lebonyolíthatunk 30-at is.

Ne ijedjünk meg, ha nem áll rendelkezésünkre valódi sportpálya, vagy hiányoznak a hagyományos sporteszközök. Mindig tudunk olyan feladatokat választani, amihez vannak kellékeink (vagy el tudjuk készíteni azokat), s ha a játékok nem illeszkednek a terepviszonyokhoz, ne habozzunk változtatni a szabályokon. Éppen ezért olimpiai játék akár tábori körülmények között, az erdő közepén is rendezhető.

Fontos, hogy az egyes versenyszámok mellett a valódi olimpia jellegzetes momentumairól se feledkezzünk meg. Így például vétek lenne nem szervezni látványos, de mégis mulatságos megnyitót- és záróünnepséget, díjkiosztó ceremóniát. A megnyitón természetesen felvonulnak a részt vevő országok képviselői, meggyújtjuk az olimpiai lángot, feltűnnek a kabalaállatkák, és számtalan ötlettel bővíthető még a program. Éppen a hagyományok és az egyszerre felemelő és vidám „máz” teszi átélhetővé az olimpiai programot.

A következő oldalakon ebben a témában nyújtunk ötleteket. Lesz köztük olyan, amit alaposan kidolgoztunk, és tucatjával lesznek olyanok is, amelyeket különösebb magyarázat nélkül „pottyantunk el” a szövegben. Ötleteink mindegyike továbbfejleszthető, át-

alakítható, némelyik talán csapnivalónak bizonyul, másuk bevalik, s akad tán olyan is, amiről évekig beszél majd a település apraja-nagyja. A bemutatásra kerülő rendezvénysorozatokat a gyakorlatban már kipróbáltuk, sikerrel működtek.

2. Egyhetes olimpiai rendezvénysorozat

<i>Helyszín</i>	iskolai osztálytermek, tornatermek, a közeli park, sportpálya, sportudvar
<i>Időtartam</i>	5 tanítási nap
<i>Közönség száma, életkora</i>	akár több száz fő
<i>Eszközükséglet</i>	pólók, sporteszközök, anyagok a terepasztalokhoz
<i>Felmerülő összköltség</i>	5000–50 000 Ft (jutalmak, apró ajándékok, esetleg egyenpóló, anyagköltség)
<i>Előkészületek időtartama</i>	2 hét
<i>Üzenet</i>	Az ókorban az olimpia idejére felhagytak a háborúskodással. Tegyük félre az ellentéteket, váltsa fel most is a sportszerű küzdelem, a mozgás, a közösségformálás, vidámság, a tisztesség.

A rendezvény szerepe, pedagógiai céljai

Tudjanak meg minél többet a gyerekek az olimpia szellemiségéről, történetéről, magyar sportolókról, sportágakról. Mozogjanak, legyenek együtt, és közben szerezzenek új ismereteket.

A program legfontosabb elemei

(A felsorolás nem jelent időbeli egymásutániságot.)

- Ráhangolás, a szellemiség érzékeltetése a megnyitón
- Sportversenyek: vízi és szárazföldi sportok
- Játékok: ügyességi játékok, tömegsport-foglalkozások, amelyekben bárki részt vehet, és nem a versengés van a középpontban
- Osztályválogatottak mérkőzései
- Művészeti tevékenységek: zene, rajz, irodalom, majd az elkészült alkotásokból kiállítás rendezése
- Kézműves-tevékenységek: a képzeletbeli olimpiai falu megtervezése és makettjének elkészítése
- Kutatási tevékenységek: például tablókészítés, anyaggyűjtés az interneten, könyvtárban

- Tantárgyhoz kötődő tevékenységek:
 - történelem: olimpiatörténet
 - földrajz: az eddigi olimpiák helyszínei
 - kultúrtörténet: formaruhák, kordivat, helyi népviselet
 - matematika: tréfás matematikai feladatok az olimpiai rekordok témaköréből
- Záróünnepség értékeléssel

A rendezvény megnyitása

A négyévente megrendezésre kerülő **olimpia megnyitóünnepsége mindig emlékezetes esemény**. Tegyük mi is azzá a saját olimpiánkat! Legyen olimpiai láng, legyen egyenruhája a részt vevő csapatoknak, találjunk – esetleg komponáljunk – megfelelő zenét (IskOlimpiai himnusz). Osztályonként egy-egy gyermek segíthet végigvinni az olimpiai lángot az iskola udvarán vagy a környező utcákon. A gyerekek ünnepélyesen fogadalmat tehetnek, amelynek szövegében meghatározhatjuk saját elvárásainkat magatartásukra vonatkozóan, felhívhatjuk a figyelmüket a sportszerű versengésre. Jó, ha ennek nyoma is marad, aláírhatják a fogadalomtétel szövegét, a kisebbek pedig ujjlenyomattal pecsételhetik meg a fogadalmat. Szövegét kihelyezhetjük az iskola központi helyére.

A rendezvény leírása

A hét folyamán **a tanítási órákat ugyanúgy megtartjuk**, mint máskor, csak most – ahol lehet – **az olimpia témaköréhez kapcsoljuk az órai feladatokat**, a tantervi anyagot olimpiai köntösbe bújtatjuk. Az osztályok részt vehetnek könyvtári órákon, ahol tanulmányozhatják az olimpiával kapcsolatos könyveket, szakirodalmat, számítástechnika-órán olimpiai témájú weblapok után kutathatnak a világhálón.

A kézműves-foglalkozásokon az olimpiai falu megalkotásán, zászlók, egyenruhák, sporteszközök készítésén lehet munkálkodni változatos technikákkal; az osztályfőnök, szaktanárok döntése alapján akár tanórán is. Az elkészült művekből rendezzünk kiállítást.

A délutáni foglalkozások célja elsősorban az, hogy minél több játékot megismerjenek, kipróbáljanak a gyerekek a hét folyamán. Ügyességi versenyek, pingpong, tollaslabda, partizán, zsinórlabda – mind-mind szerepelhet a délutáni programokban. De szervezhetünk komplexebb, játékos vetélkedőket, sorversenyeket is. (Mellékleteink között többet is bemutatunk.)

A rendezvény zárása

A hét folyamán elkészült **alkotásokból készíthetünk kiállítást**. Ezt ott helyezzük el, ahol bárki megtekintheti. Az olimpiai zárórendezvényre az osztályok magukkal hozhatják a héten megszerzett karikákat (a gyerekek az IskOlimpia ideje alatt minden feladat megoldásáért, teljesített célért színes papírkarikákat kapnak, ezeket gyűjtögethetik egyénileg és osztályonként egyaránt), ezeket összeragaszthatjuk színek szerint egy hosszú láncná. A gyerekek kaphatnak jutalomként erre az alkalomra készített emblémás pólót, ha azok színeit az olimpiai öt karika színei szerint válogatjuk, akkor a záróesemény fénypontja lehet az élő olimpiai öt karika megalkotása a gyerekekkel.

Előkészületek

A szervezőbizottság megalakulása után az ötletek összegyűjtése a tantárgyi munkaközösségek feladata. Rájuk hárul az osztályok **délelőtti tanítási óráinak megtervezése**. Közös megegyezéssel évfolyamonként egy-egy tanító elvállalhat egy-két tantárgyat, és elkészíti egész hétre ezek óravázlatait, valamint a kapcsolódó feladatlapokat, míg a felső tagozaton és a középiskolában a szakmai munkaközösségek egyezhetnek meg abban, hogy melyik évfolyam óravázlatait ki készíti el.

A kézműves-foglalkozásokat minden osztály, tanár, tanító maga tervezheti meg a témához kapcsolódóan szabadon, de adhatunk központi feladatot, témát is (például olimpiai falu, sportcsarnok, olimpiai ruha megalkotása). Az anyagszükséglet összegyűjtése után el kell dönteni, mi az, ami már van, és mi az, ami beszerezhető, van-e rá pénzünk, és ki vállalja a vásárlást.

A délutáni foglalkozások megtervezésére, lebonyolítására a napközis tanítókat, tanárokat kérhetjük meg. A főszervező feladata így voltaképpen „csak” a nyitó- és zárórendezvény lebonyolítása és természetesen az egész heti projekt összefogása, koordinálása, az előre nem látható események, problémák megoldása.

A gyerekek értékelése

Az IskOlimpia hetében mindennemű értékelést kapcsoljunk az olimpiai témához, az elismerést kaphatják a gyerekek olimpiai karikákban, sportolókártyákban, de számolhatjuk pontokban egy faliújságon kirakva. Az értékelés szempontjai ne csak az ismeretekre irányuljanak. Minden pozitív megnyilvánulás érjen egy karikát (például 1 pluszoldal elolvasásáért, anyaggyűjtésért, jó magatartásért, segítségnyújtásért olimpiai karikát adjunk, ne osztályzatot). A délutáni játékos versenyeken is ez az elv érvényesüljön,

kapjon hangsúlyt a pozitív visszajelzés, **ne a versengést, hanem a feladat teljesítését értékeljük.**

A kiállítást helyezzük el az iskola közös terében, így a gyerekek mindig láthatják majd saját munkáikat.

Utómunkálatok

A rendezvény szakmai értékelésének egy közös értekezlet legyen a fóruma. Keressük meg a válaszokat a következő kérdésekre, vonjuk le a tanulságokat, és rögzítsük azokat.

- Elérte-e a rendezvény a célját?
- Megvalósultak-e és hogyan a tervezett programok?
- Hogyan érezték magukat a pedagógusok és a gyerekek?
- Megfelelően ki voltak-e dolgozva a programterveink?
- Megfelelő volt-e szervezethez?
- Milyen volt a rendezvény visszhangja a gyerekek körében?

Ellenőrző lista

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Célok megfogalmazása. Célcsoport-meghatározás |
| <input type="checkbox"/> Szervezői csapat (körülbelül 3 fő) kialakítása, feladatok elosztása a szervezőbizottság tagjai között |
| <input type="checkbox"/> Testületi ötletbörze |
| <input type="checkbox"/> Részfeladatok kiosztása, segédszervezők (délelőtti, délutáni programfelelősök) felkérése |
| <input type="checkbox"/> Évfolyam-teamek megalakulása és az óravázlat-készítők felkérése |
| <input type="checkbox"/> Határidők egyeztetése |
| <input type="checkbox"/> A teljes projekt forgatókönyvének elkészítése (ez a szervezői csapat feladata) |
| <input type="checkbox"/> Az óravázlatok elkészítése, fénymásolása, kiosztása |
| <input type="checkbox"/> A délelőtti és délutáni programok forgatókönyvének elkészítése – programfelelősök feladata |
| <input type="checkbox"/> A szükséges eszközök, anyagok listájának összeállítása |
| <input type="checkbox"/> A bevásárlólista elkészítése |
| <input type="checkbox"/> A teljes költségvetés elkészítése |
| <input type="checkbox"/> Pólók megrendelése |
| <input type="checkbox"/> Bevásárlás |
| <input type="checkbox"/> Plakátok, szórólapok elkészítése, kiragasztása, hirdetés az iskolarádióban (ha működik) |
| <input type="checkbox"/> A jutalomkarikák elkészítése, kiosztása a kollégáknak |
| <input type="checkbox"/> A kiállítás előkészítése, berendezése |
| <input type="checkbox"/> A zárórendezvényre a kiemelendő események, teljesítmények összegyűjtése |
| <input type="checkbox"/> Az oklevelek elkészítése, fénymásolása, megírása |

- Hangosítás
- A rendezvény szervezői csapatának értékelése
- A tantestület közös értékelése
- A részt vevő gyerekek értékelése
- Elszámolás
- A kiállítás megrendezése
- A rendezvény dokumentálása

Integrációs lehetőségek

A program során bárki bevonható a tevékenységekbe, vetélkedőkbe. A forgatókönyv-összeállításnál figyeljünk oda, hogy vannak olyan gyerekek, akik kevésbé ügyesek, kevésbé tehetségesek, sőt olyanok is, akiknek magatartása, érdeklődése eltér az átlagostól, figyelmük nehezen köthető le. Az olimpiai téma széles, bővíthető, laza kereteket határoz meg. Keressük meg a nekik megfelelő elfoglaltságot, amelyen keresztül részesei lehetnek a rendezvénynek.

Ha a programunkban sérült gyerekek is részt vesznek, kérjünk speciális segítséget a velük foglalkozó felnőttektől. Nagyobb rendezvénynél érdemes tájékoztatni a szervezőket, résztvevőket, hogy miben számítunk majd a segítségükre.¹

Biztonsági intézkedések

Tekintettel arra, hogy sportesemények, sok mozgással járó játékok sorozata zajlik az IskOlimpia hetében, **a sportbalesetek száma növekedhet.** Legyen mindig kéznél (illetve a mobiltelefonunkban tárolva) a városi, kerületi ügyelet, kórház, (gyermek)traumatológia telefonszáma. Bármilyen sérülés történik, inkább menjünk feleslegesen orvoshoz, abból még sosem volt baj. Nagyobb rendezvényeknél érdemes orvosi ügyeletet rendelni, de **mindenképpen legyen valaki a kijelölt elsősegélyhelyen, aki jártas az elsősegélynyújtásban.**

A program során ügyeljünk a biztonságos közlekedésre, ha kerékpárversenyt rendezünk, a gyerekeken legyen bukósisak, a biciklitúrára kérjünk rendőri kíséretet.

1 *Az integrált rendezvények lehetőségei és szabályai* című (D 1.1 jelzésű) cikkünkben a témával kapcsolatban fontos információk, hasznos tanácsok olvashatók.

Uszodai program esetén győződjünk meg arról, hogy a gyerekek tudnak-e úszni, illetve vízbiztosak-e, de ha azok is, akkor is kérjük az úszómester fokozott figyelmét a rendezvényünk alatt.

Rendkívüli események kezelése

A sportesemények gyakran szabadtériek, ezért mindig készüljön egy „B” terv, ami eső esetén lép életbe. Előzetesen gondoljuk végig, hogyan tudjuk megrendezni az eseményt zárt térben, kell-e változtatni az események sorrendjén, kell-e hozzá más eszközöket beszerezni.

3. Egész éves rendezvénysorozat az olimpia jegyében¹

<i>Helyszín</i>	iskolai osztálytermek, tornatermek, a közeli park, sportpálya, múzeumok
<i>Időtartam</i>	teljes tanév
<i>Közönség száma, életkora</i>	az iskola összes tanulója
<i>Eszközsükséglet</i>	pólók, sporteszközök, jutalomtárgyak, nyersanyagok, hang- és videotechnika
<i>Felmerülő összköltség</i>	100 000 Ft (egy évre elosztva)
<i>Előkészületek időtartama</i>	3 hét (és a tanév során folyamatosan)
<i>Üzenet</i>	Az olimpia népeken és eszméken fölülemelkedő esemény négyévente, híd az emberek között. Megtestesíti mindazt, amit szeretnénk megvalósítani a hétköznapijainkban is. Nemcsak sportesemény, a legjobbak megmérettetése, hanem lecke az emberiségnek, hogyan kell együttélni.

A program pedagógiai célja

A rendezvénysorozat célja: az együttlét öröme, közös élmények szerzése, az ismeretszerzés többféle módjainak megismerése, a küzdelem és siker átélése, a következő olimpiai játékokra való érzelmi felkészülés, ráhangolás, a sport megszerettetése és a sport-szerűség megtanítása.

1 Az itt közölt programsorozat a budapesti Bakáts Téri Ének-zenei Általános Iskolában került megrendezésre a 2003–2004-es tanévben. Az iskola honlapja: www.bakats.hu

Az IskOlimpián a gyerekek csoportban és egyénileg is versenghetnek, pontokat gyűjthetnek. **Az olimpia megjelenhet az egész éves iskolai élet keretmeséjeként**, integrálva a különböző sport- és kulturális eseményeket, a közösségi munka elemeit. Sőt a tanév során – az ókori olimpiák szellemiségéhez híven – a sportversenyek mellett tartalmazhatja a szellemi olimpiai számokat is. Az évente megrendezett, minden tanulóra kiterjedő tanulmányi versenyt az adott évben Iskolai Szellemi Olimpiaként hirdetjük meg.

Témahónapok

Az IskOlimpia megnyitója szeptemberben az országok (osztályok) felvonulásával kezdődik, akik saját készítésű zászlóval integetve vonulnak a sportpálya vagy az iskola körül. Az ünnepség csúcspontjaként fellobban az olimpiai láng. Az első hónapnak az olimpia múltja, a NOB és a MOB története a témája, a gyerekek ezzel ismerkednek meg alaposan.

Havonta egy-egy olyan európai ország kerül terítékre, ahol rendeztek már olimpiát. Tablókon, vetélkedőkön, bemutatókon keresztül tudhatnak meg többet a gyerekek ezekről az országokról. A havonta megrendezett zárórendezvényre (téma napra) az adott ország zenéjével, táncával, színdarabbal, gasztronómiai bemutatóval készülnek fel az osztályok.

A megjelenített országok:

- Anglia – London 1908, 1944, 1948
- Skandináv országok – Stockholm 1912, Helsinki 1952
- Németország – München 1972, 1976
- Olaszország – Róma 1960
- Spanyolország – Barcelona 1992
- Franciaország – Párizs 1900, 1924
- Görögország – Athén 1896, 2004

Érdemes felkeresni az adott országok nagykövetségét, akik rendszerint örömmel veszik érdeklődésünket, ellátnak bennünket szórolapokkal, plakátokkal, kisebb ajándékokkal.

A tanév végén az IskOlimpia zárórendezvényén ismét felvonulnak az osztályok zászlaikkal. A ceremónián értékeljük teljesítményüket, s eloltjuk az olimpiai lángot.

Értékelési rendszer

Az év során zsetonokat osztogatunk a gyerekeknek. Minden versenyt, közösségi megmozdulást zsetonnal értékeltünk (beleértve a szellemi olimpiát is). Az osztályok minden hónapban létszámuk-

nak megfelelően kapnak zsetonokat, amit a sportszerű magatartás és a hozzáállás értékelésére használhatunk.

A jó magatartás és tanulmányi eredmények elismerése mellett különböző értékű zsetonokat lehet szerezni az osztály által végzett aktív tevékenységekért is: ilyen lehet például a hónap témájához kapcsolódó múzeum- vagy színházlátogatás, gyűjtőmunka, egy-egy filmvetítés megtekintése, vendég előadó meghallgatása.

A zsetonokat havonta összesítjük, és az osztálylétszámok figyelembevételével alakítsuk ki az aktuális rangsort, amelyet az iskola Olimpiai hirdetőtáblán és a havi iskolagyűlésen tehetünk nyilvánossá.

Az eseményeket dokumentáljuk folyamatosan honlapunkon a rendezvény időtartama alatt. Az év során legsikeresebben szereplő tanulók kiemelt jutalomban részesülhetnek.¹

4. Forrásanyagok az olimpiához

Ajánlott könyvek

PARANDOWSKI, Jan: *Olimpia tüze*.
Sport, Budapest, 1961.

KÉPESSY József: *Olimpiai arcképcsarnok*.
Sportpr., Budapest, 1977.

FINLEY, M. J.: *Az olimpiai játékok első ezer éve*.
Móra Kiadó, Budapest, 1980.

KERESZTÉNYI József: *Az olimpiák története*.
Gondolat, Budapest, 1980.

LUKÁCS László–SZEPESI György: *112: A magyar olimpiai aranyérmek története: 1896–1980*.
Sport, Budapest, 1980.

KAHLICH Endre: *Olimpiai játékok, 1960*.
Sport Kiadó, Budapest, 1981.

KERESZTÉNYI József: *Kis olimpiatörténet*.
Gondolat, Budapest, 1988.

1 A Bakáts Téri Ének-zenei Általános Iskola legjobbjai például eljuthattak Athénba, és ott részt vehettek a Paralimpia egyes rendezvényein.

LUKÁCS László: *A magyar olimpiai aranyérmek története 1896–1992.*
Sport, Budapest, 1992.

DÉNES Tamás (szerk.): *Csodálatos olimpia.*
Nemzeti Sport Kiadó, Budapest, 1992.

IVANICS Tibor: *Athén, Atlanta: az olimpiai játékok magyar érmesei, 1896–1996.*
Gratis Plusz, Budapest, 1996.

TAKÁCS Ferenc: *A modern olimpiai játékok.*
Útmutató Kiadó, Budapest, 1997.

AJÁN Tamás (főszerk.): *Magyarok az olimpiai játékokban 1896–2000.*
IQ Press, Budapest, 2000.

RÓZSALIGETI László: *Magyar olimpiai lexikon. 1896–2002.*
Helikon, Budapest, 2004.

Mező Ferenc: *Az olimpiai játékok története. (Hasonmás)*
Babits Kiadó, Szekszárd, 2004.

Hasznos weblapok

<http://www.olimpia.lap.hu>

<http://kataka.hu/sport/olimpia/>

<http://www.otkarika.hu>

<http://www.msosz.hu>

<http://www.mob.hu>

<http://www.athens2004.com>

<http://www.olympic.org>

<http://www.torino2006.org>

<http://en1.beijing-2008.org>

<http://www.winter2010.com>

5. Mellékletek

M1 Olimpiai ötletgyűjtemény

Tematikusan, felsorolásszerűen összegyűjtöttük minden használhatónak vélt gondolatunkat.

M2 Programterv olimpiai napok rendezéséhez

Az itt közölt programterv egy négynapos, az egész iskolát megmozgató rendezvénysorozat vázát mutatja be.

M3 Sportverseny – olimpiai számokkal

Nagyszabású atlétikai vetélkedőre invitálhatjuk a gyerekeket. Szórakoztató játékok, sok mozgás, ragyogó napsütés! (Az első kettőt garantálhatjuk.)

M4 Nem úszod meg szárazon! (Vetélkedő sok vízzel)

Bolondos vízi olimpiai játékokat kínálunk meleg, nyári napokra.

M5 Tábori olimpia

A tábori környezet, a szűkös tárgyi adottságok sem gátolhatnak bennünket abban, hogy vidám délutánt varázsoljunk a táborozóknak. A csendes pihenő után rögtön belevághatunk egy izgalmas *Oxford–Cambridge* összecsapásba.

Az anyag összeállításáért köszönettel tartozunk a Ferencvárosi Általános és Szakiskola, a Kontyfa Középiskola, Általános Iskola, Óvoda és Kerületi Nevelési Tanácsadó, a Bakáts Téri Ének-zenei Általános Iskola, a Zabhegyező – Gyerekanimátorok Egyesülete, a BMB '994 Oktatási Tanácsadó Bt. *Kalandok és álmok az iskola falain belül...* című akkreditált pedagógus-továbbképzés pedagógusainak és szabadidő-szervezőinek, hogy anyagaikat felhasználhattuk.

Olimpiai ötletgyűjtemény

Az IskOlimpia előkészítése és szervezése során, a különböző ötletbörzéken általában rengeteg program- és témaötlet merül fel, amelyeknek nagy részét különböző okok miatt (például időhiány, eszközhány) nem tudjuk beépíteni rendezvénysorozatunkba. Ezeket érdemes feljegyezni, megőrizni, hiszen egyik-másik elképzelés egy más alkalommal akár önállóan is megvalósítható. Az alábbiakban ilyen jellegű gyűjtéseket adunk közre.

Olimpiai témaötletek (egy napra, egy hétre, egy-egy alkalomra)

- Falusi olimpia – például rönkhajtás, futás a csösz elől
- Olimpia a 22. században – új sportágak, „fantázia” olimpia,
- Anti-olimpia – például: „Ki tud a leglassabban futni?”
- Lehetetlenségek olimpiája
- Állatok olimpiája – például az állatvilág „rekordjait” felhasználva
- Guinness-rekordok versenye
- Budapesti olimpia 2024

Az olimpiai játékok szellemiségéhez, látványvilágához kapcsolódó ötletek

- Ünnepélyes olimpiai megnyitó zenés bemutatóval
- Felvonulás osztályok szerint azon országok (vagy városok) zászlaja alatt, ahol rendeztek már olimpiát
- Olimpiai láng meggyújtása, a jelképes olimpiai láng körbeadása
- Élő öt karika megjelenítése a résztvevő diákokból, pedagógusokból
- Olimpiai himnusz, szignál alkotása
- Indulóíró verseny
- Jelszó és jelmondat alkotása (motívumok: kézfogás, csapatszellem)
- Kiállítás – fotók, rajzok az olimpiákról
- Olimpiai kabalakiállítás
- Olimpiai jelmezbál
- Olimpiazáró örömműnp, görög tánc jelmezen

Testnevelésórán nem szereplő, „szokatlan” sportágak

- Atlétika: például gerelyhajtás
- Birkózás
- „Lovashajtás”
- Aerobikverseny
- Maratoni hosszúságú sportversenyek (például 24 órás kosárlabdaverseny)
- Új olimpiai sportágak bemutatása

Közismereti tantárgyakhoz kapcsolható programok

Történelmi

- Az ókori olimpiák története
- Az ókori olimpia tartalma, sportágai

Földrajz

- Az olimpiák helyszínei – országok, városok, népek bemutatása
- Országok zászlói, rövidítések
- Görögország – zene, ruha, gasztronómia, életvitel
- Kína – zene, ruha, gasztronómia, életvitel
- Ország, város – Ki tud többet? (olimpiai helyszínekkel kapcsolatos vetélkedők)

Matematika

- Nagy sportteljesítmények, rekordok
- Nemzetek összehasonlítása olimpiai statisztikák alapján
- Az olimpiai pontszámítás
- Tréfás matematikai teszt – az olimpiához kapcsolódóan

Informatika és könyvtár

- „Legek” keresése az interneten, könyvtárban (például: „Ki volt a legfiatalabb olimpiai bajnok?”, „Ki szerezte a legtöbb olimpiai érmet?”)
- Magyar olimpikonok
- Kutatás bolondos adatok után (például: „Ki közvetítette a Magyar Televízióban 1976-ban a férfi 100 m-es gyorsúszás döntőjét?”)

Egyéb tantárgyi kapcsolódások

- Görög szavak az olimpiáról
- Közmondások gyűjtése – a téma lehet például: erő, futás
- Sportágak csoportosítása hangrendjük szerint

Sporttörténeti, sportelméleti kapcsolódások

- Mit tudsz kedvenc sportágadról?
- Elmebajnokság
- Híres olimpikonok
- Magyarok az olimpiákon
- A sportágak bemutatása (Melyik mikor jelent meg az olimpiákon?)
- Régi sportágak – mára a műsorból kikerült sportok (például: helyből magas- és távolugrás)
- A „legifjabb” olimpiai sportágak (például szoftball, taekwondo, mountain bike)

Kézműves- és művészeti tevékenységek:

- Dobogókészítés
- „Babérkoszorú”-készítő verseny (termésekből, gyümölcsökből)
- Kabalák készítése (például kabalakészítés a legfiatalabb versenyzőknek – a nagyobbak készítik ajándéknak)
- Fáklyakészítés
- Éremkészítés
- Faliújság készítése *Ötkarikás játékok* címmel
- Nemezpárna készítése az olimpiai öt karikával vagy olimpiai emblémával
- Oklevéltervezés
- Olimpiai öt karika a kontinensek rajzaival és térképeivel
- Az olimpiai falu makettjének elkészítése előre meghatározott anyagokból
- Ruhatervezés az olimpiára – a sportos és az ünnepélyes változat
- Honlap készítése
- Makettek (például sportpálya)
- Tréfás rajzverseny – az olimpiáról
- Az iskola emblémájának megalkotása
- Ötkarika-készítő verseny
- Zenehallgatás – ismerkedés a nemzetek himnusaival, zenéivel

Sporttal kapcsolatos egyéb tevékenységek

- Sporteszközkészítés és -használat
- Elhasznált, tönkrement sporteszközök kiállítása, újrafelhasználása

M2

Programterv olimpiai napok rendezéséhez

(a Kontyfa Középiskola, Általános Iskola, Óvoda és Kerületi Nevelési Tanácsadó rendezvénye alapján)

A
3.1
16

<i>Résztevők</i>	az iskola valamennyi iskolapolgára, egyes rendezvényeken szülők
<i>Vendég résztvevők</i>	két vendég általános iskola 40-40 fős felső tagozatos csapata, fiúk és lányok közel egyenlő létszámban, 5-5 fő kísérel (A meghívás a végleges programmal és versenykiírással együtt történik! A vendégek elhelyezéséről gondoskodni kell.)
<i>Védnökök</i>	olimpiai érmes sportolók, az iskola egykori, híresé lett tanulói

Részletes program

1. nap

A nap kerete: Athén

Délelőtt: vendégek fogadása, iskolagyűlés, programbemutató, programajánlat és ünnepélyes megnyitó

Délután: sportversenyek I. – selejtezők

Este: ismerkedési est, zene, tánc (diszkó)

2. nap

A nap kerete: Budapest

Délelőtt és délután: A felső tagozatosok fakultatív kiránduláson vesznek részt (lovaglás, bobbálya, kerékpáros kirándulás, barlangászás)

Az alsósok évfolyamonkénti sportversenyeken vesznek részt a szülőkkel közösen: iskola-kör-futás, sorversenyek, teremfoci-bajnokság, minikézilabda

Este: sportversenyek II. – selejtezők

3. nap

- A nap kerete:* Barcelona
Délelőtt: sportversenyek III. – középdöntők
Délután: 17.00 órától: fogadással egybekötött gála meghívott vendégekkel, alkalomhoz illő megjelenéssel
Este: Vízidili a tanuszodában

4. nap

- A nap kerete:* Atlanta
Délelőtt: sportversenyek IV. – az elmaradt mérkőzések pótlása, rájátszások
Délután: különleges sportágak bemutatói
Este: sportversenyek V. – döntők, eredményhirdetések, gála

Megrendezésre kerülő sportágak, bemutatók, kiegészítő programok*Meghirdetett sportversenyek:*

fiúfoci, lánbtenisz, röplabda, strandröplabda, kosárlabda, streetball, asztalitenisz, floorball, sorverseny („Játék határok nélkül”), vízidili, futás, kötélhúzás, lövészet, grundbirkózás. Az összetett pontversenybe beszámít a fair play verseny is.

Bemutatók:

Karate, darts, kempó, amerikai foci, rugby, ugrókötel, baseball, petanque

Kiegészítő programok:

filmvetítések, fogadóiroda, TOTÓ, talk-show-k

M3**Sportverseny – olimpiai számokkal****A
3.1
18**

Az alábbi versenyszámötletek egy sportdélután összeállításában nyújthatnak segítséget. A rendezvény legideálisabb helyszíne egy sportpálya, ahol az osztályok csapatai mérhetik össze erejüket, tudásukat, ügyességüket. A program versenyjellege másodlagos, sokkal fontosabb ennél az ismerkedés az atlétika jellegzetes számaival, a sok mozgás és az örömteli játék.

Előzetesen az osztályok rajtszámokat készítenek. A szám mindenkinek más, de a színe és formája egy csapaton (osztályon) belül egységes.

Versenyszámötletek

A különböző futószámok mellett kevés eszközt, de nagy körülményt igénylő sportágakban is megmérkőzhetnek a csapatok. A versenyszámok köre bővíthető, csupán ízelítőül közlünk néhány ötletet.

Kötélhúzás

A benevezett csapatok küzdenek egymással, de a résztvevők létszámát az életkori eltéréseknek megfelelően úgy határozzuk meg, hogy többé-kevésbé kiegyenlített legyen a küzdelem. Például ha 1. osztályosok játszanak 4. osztályosok ellen, akkor az elsősök kétszer annyian lehetnek.

Gerelyhajítás

Itt a mozdulatsor megismerése a cél, az igazi gerely helyett egy simára csiszolt fenyőlécet (vagy seprőnyelet) használjunk. A dobott távolságot elegendő lépésekben mérni (a mérést végző személyt nem célszerű leváltani), az értékelésnél figyelembe kell vennünk a versenyző magasságát, életkorát. Nem lényeges, hogy ki nyer, mindenki csakis jól teljesíthet.

Kalapácsvetés

Egy vasserpenyő fülére kössünk madzagot, és a madzagnál fogva „bepörgés” után kell minél távolabb hajítani. Itt is a mozdulat megismerésére fektessük a hangsúlyt, az értékelés hasonlóan zajlik, mint az előző versenyszámban. (Nagyon kell vigyázni a gyerekek testi épségére, hiszen nem minden gyerek engedi el jó időben, jó helyen a zsinórt!)

Diszkoszvetés

4-5 műanyag tányért dobunk minél messzebbre, a diszkoszvetés mozdulatsorát utánozva, az értékelés az előzőekhez hasonlóan történik.

Íjászat

Saját készítésű íjjal kell célbalőni a 8-10 lépésnyire elhelyezett céltáblára. Biztonsági okokból érdemes céltáblát nagy kiterjedésű fal elé állítani (ha ez egy épület fala, akkor annak megóvásáról is gondoskodnunk kell). Ha megfelelő nagyságú, jól biztosítható tér áll rendelkezésünkre, akkor izgalmas versenynek ígérkezik a „távlovészet” is, azaz annak eldöntése, ki tudja messzebbre lőni nyilvesszójét. Figyelem, a játék nem veszélytelen!

Távolugrás

A versenyzőknek egy hosszában elhelyezett rongykígyót kell átugraniuk úgy, hogy csak egy vonalon (lábnyomon) túlról rugaszkodhatnak el. A vonal vagy a kígyó helyének változtatásával a versenyzők életkorához igazíthatjuk a feladatot.

Szükséges kellékek, eszközök

Kötél, fenyőléc, vasserpenyő, madzag, műanyag tányérok, saját készítésű íjak és nyilvesszők, rongykígyó (zoknikígyó)

M4

Nem úszod meg szárazon!

(Vetélkedő sok vízzel)

A
3.1
20

A következő tréfás vetélkedő – nevével ellentétben – uszoda és strand hiányában is felhőtlen szórakozást kínál. Akkor az igazi, ha az égbolt is felhőtlen, s forrón tűz nap. Helyszínnek megfelel egy közeli park, esetleg az iskolaudvar, erdei tisztás.

Versenyszámötletek

400 méteres vegyesúszás

Az úszásnemek mozdulatait utánozva és 100 méterenként váltva kell végigfutni a pályán.

200 méteres úszás

Egy nagy fazékba töltünk vizet. A versenyző bedugja a fejét a vízbe, 200-ig számolunk a feje fölött, míg ő úszómozdulatokat végez. Levegővétel megengedett, sőt ajánlatos.

Vitorlázás

A játékosnak papírból hajót kell hajtogatnia, majd a lélekvesztőjét át kell fűjnie a vízzel telt tepsis másik oldalára.

Vízi gombfoci

Egy nagy tepsiben alakítsuk ki a gombfocipályát, öntsünk rá tetzés szerinti mennyiségben vizet, s máris indulhat a küzdelem.

Búvárkodás

Két csapat játszhatja egymás ellen, sorverseny formájában. Egy-egy nagy, habos vízzel teli lavórba zsetonokat ejtünk. Ezeket kell a csapattagoknak felváltva kihalásznia. Minden játékos egyetlen zsetont hozhat el.

Szappandobálás

Ketten játszanak egymással, vizes szappant dobálnak egymásnak úgy, hogy minden sikeres dobás után egyet lépnek hátra. A céljuk közös: minél nagyobb távolságra kerülni a másiktól. (Ha több páros játszik egymással, akkor lehetőleg azonos minőségű szappant adjunk a kezükbe.)

Vízfordás

Minden játékos kap egy szívószálat és egy műanyag poharat. A poharaktól egyenlő távolságra egy vízzel teli lavórt helyezünk el. A feladat: adott idő alatt minél több vizet kell a szívószál segítségével átvinni a lavórból a pohárba úgy, hogy a szívószálnak csak az egyik végét szabad befogni.

Célbaöntés

Két csapat játszik. Mindenkinek kötünk egy krepp-papír csíkot a csuklójára, és mindenki kap ebbe a kezébe egy műanyag poharat. Mindkét csapat egy vödör vízzel gazdálkodhat. Feladat: az ellenfél csapattagjainak a kezére annyit vizet kell locsolni, hogy leázzon róla a krepp-papír. Aki elveszti a papírját, kiesik a játékból. Az a csapat nyer, amelyikben többen maradnak a végén.

Vízi súlyemelés

Egy rúd két végére egy-egy vödröt kötözünk, amibe – az életkornak megfelelő súlyú – vizet töltünk. Ezzel egyensúlyozva kell átsétálni egy keskeny pallón (esetleg tornapadon, függőhídon).

Szükséges kellékek, eszközök

nagy fazék, nagy tepsik, papírlapok, gombfocicsapatok, szappan, lavórok, szívószálak, műanyag poharak, műanyag zsetonok, vödörök, krepp-papír

M5

Tábori olimpia

A
3.1
22

Hagyományos olimpiai számok

A klasszikus sportágakból a rendelkezésünkre álló sportpályáknak és eszközöknek megfelelően válogathatunk. Sportpályák hiányában, minimális felszereltséggel is rendezhetünk azonban rövid és hosszú távú futóversenyeket, tájékozódási futást, focit, zsinórlabdát, kötélhúzást és sok más egyebet is.

Ötletek a tréfás olimpiához

A sportos versengéseknek egy külön csoportját képezik azok az egyszerű, kevés eszközt igénylő (ezért tábori körülmények között is könnyen megvalósítható) játékok, amelyekben elsősorban a móka a lényeg. Ezekből akár egy egész napon át tartó bolondos olimpiát is összeállíthatunk.

Palacsinta-pingpong

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	1–2
<i>Résztevők életkora:</i>	5 évestől
<i>Helyszín:</i>	bárhol
<i>Eszközsükséglet:</i>	palacsintasütő, pingponglabda
<i>Előkészület:</i>	nincs
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

A gyerekeknek a labdát kell pattogatni a serpenyőben. A játék célja, hogy minél többször pattanjon a pingponglabda. Ha ketten játsszák, az nyer, aki tovább tud „dekázni”.

Véraláfutás

<i>A játék jellege:</i>	szerencse
<i>Résztevők száma:</i>	2–10
<i>Résztevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközsükséglet:</i>	3 darab kartonlap, írószerszám
<i>Előkészület:</i>	feliratok elkészítése, felfüggesztése
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

A kartonlapokra a „vér”, a „málnaszörp” és a „paradicsomszós” szavakat írjuk, majd felfüggesztjük azokat úgy, hogy a játékosok ne lássák, és át lehessen futni alattuk. A gyerekek választanak egy táblát, ami alatt átszaladnak. A játékos akkor nyer, ha a „vér” alatt fut át.

Szappancsúsztatás

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi csapatjáték
<i>Részvevők száma:</i>	2 fölött
<i>Részvevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközszükséglet:</i>	2 darab szappan, padok, nejlonzsákok, víz
<i>Előkészület:</i>	a nejlonzsákokkal lefedjük a padokat, és bevezetjük a felületet
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

Két csapat játszhat, felváltva kerülnek sorra a játékosok hol az egyik, hol a másik csapatból. Feladat: a pályán minél messzebbre juttatni a bevizezett szappant. A csúsztatás akkor érvényes, ha a szappan nem esik le a pályáról. Módosított változat: ha két szappannal játszunk (csapatonként egy-egy), akkor az ellenfél szappanjának lelökése is taktika lehet. Ilyenkor a kezdés jogát változtatnia kell a csapatoknak. Minden csúsztatás előtt be kell vizezni a szappant, időnként a pályát is.

Lengővödör

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Részvevők száma:</i>	2 fölött
<i>Részvevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközszükséglet:</i>	vödör, kötél, kislabda
<i>Előkészület:</i>	a vödröt a fülénél fogva fellógatjuk egy fára a kötéllal
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

A játékvezető lengésbe hozza a vödröt. Feladat: adott távolságból beletalálni a lengő vödörbe. A pontozás a találatok száma szerint történik.

Rekettjekerülés

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Részvevők száma:</i>	2 fölött
<i>Részvevők életkora:</i>	5 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközszükséglet:</i>	stopper
<i>Előkészület:</i>	a pálya kijelölése
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

A játék tulajdonképpen terepfutás, bokrokat kell megkerülni (természetesen a célnak más „tereptárgyak” is megfelelnek) minél

gyorsabban. A pontozás az útvonal megtételéhez felhasznált idő alapján történik. Egyszerre több játékos is indítható. Lehetőleg korosztályos bontásban játszunk, de az értékelés mindenképpen így történjen.

Kalaplengetés

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	2 fölött
<i>Résztevők életkora:</i>	5 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközsükséglet:</i>	kalap (sapka)
<i>Előkészület:</i>	jól megközelíthető bokor kijelölése célpontként
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

Feladat: három lengetés után a bokorra dobni a kalapot úgy, hogy az fennakadjon. Pontozás a találatok szerint történhet. Egy játékos háromszor próbálkozhat.

Egyperces váltó

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	4 (két pár)
<i>Résztevők életkora:</i>	8 évestől
<i>Helyszín:</i>	bárhol
<i>Eszközsükséglet:</i>	stopper, 2 stafétabot
<i>Előkészület:</i>	nincs
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

Két pár játszik egymás ellen. A csapattagok egymás mellé állnak, háttal a másik párosnak. A rajtjelre a párok egyik tagja helybenfutásba kezd. Amikor úgy érzi, már egy percet „lefutott”, átadja a stafétabotot a társának, aki – szándéka szerint – szintén egy percet fut, majd jelez, hogy „célba ért”. Az a csapat nyer, amelyiknek az együttes ideje közelebb van a két perchez.

Lepipassz

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	4 (két pár)
<i>Résztevők életkora:</i>	10 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközsükséglet:</i>	2 lepedő, labda, zsinór
<i>Előkészület:</i>	zsinór kifeszítése fejmagasságban, esetleg pálya kijelölése
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

Két pár játszik egymás ellen. A párok elfoglalják helyüket a zsinórral elválasztott egyik, illetve másik térfélen. Mindkét pár kap egy-egy lepedőt, ennek megfogják a sarkait. A lepedő megrántásával kell a labdát átjuttatni a zsinór fölött. Az a csapat veszít, amelyiknek a térfelén talajt ér a labda, vagy nem tudja a háló fölött átjuttatni a labdát. Döntsük el, hogy labdával a lepedőben megengedjük-e a saját térfelén való mozgást. Idősebb játékosok esetén pálya kijelölésére (határvonalak) is szükség lehet.

Oxford–Cambridge

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi csapatjáték
<i>Résztevők száma:</i>	5 fölött
<i>Résztevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	bárhol, de viszonylag nagy hely szükséges
<i>Eszközszükséglet:</i>	nincs
<i>Előkészület:</i>	nincs
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

Két – lehetőleg azonos létszámú – csapat játszik egymás ellen. Leülnek a csapatok szorosan egymás mögé a földre úgy, hogy az elöl ülő „vezérevezősök” egymással szemben helyezkedjenek el. (A vezérevezősök helyét kijelölhetjük egy-egy vonallal.) A két legénység ütemre, az „Oxford–Cambridge” szavak kántálásával, előre-hátra dülöngélve evezést mímél. A játékvezető tapsára a csapatok helyet cserélnek. Aki utoljára ül le, az kiesik. Az a csapat nyer, amelyikből az utolsó ember megmarad.

Fonaltekerés

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	2
<i>Résztevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	bárhol
<i>Eszközszükséglet:</i>	2 egyforma hosszúságú fonál, 2 bot
<i>Előkészület:</i>	a fonalak rákötése a botokra
<i>Baleseti kockázat:</i>	nincs

A két játékos kap egy-egy botot a ráerősített fonallal. Minél gyorsabban fel kell tekerniük a fonalat a botra. Az nyer, aki hamarabb végez.

Műrepülés

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	3
<i>Résztevők életkora:</i>	8 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközsükséglet:</i>	nincs
<i>Előkészület:</i>	nincs
<i>Baleseti kockázat:</i>	magas

Két játékos fölemeli a harmadikat úgy, hogy az hason fekve legyen a levegőben. Akit tartanak, mellő középtartásban berregjen, akár egy motoros kisrepülőgép. A repülőt tartó csapattagok segítségével különböző „akrobatikus manővert” is (emelkedés-süllyedés, kanyarodás) végrehajthat a műrepülő. Idősebb gyerekekkel meghatározott pálya „beröpülését” is előírhatjuk, ekkor a tartó játékosoknak futva kell vinniük társukat. Vigyázzunk, ez balesetveszélyes lehet! (Derékig érő vízben különösen remek móka.)

Kötéltolás

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi csapatjáték
<i>Résztevők száma:</i>	3
<i>Résztevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközsükséglet:</i>	hosszú, erős kötél
<i>Előkészület:</i>	nincs
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

A két csapat egymásnak háttal felsorakozik a kötél két végéhez, megragadják, és adott jelre elkezdik tolni (azaz hátulról maguk elé húzni) a kötelet. A cél, hogy áthúzzák a másik csapatot a középvonalon.

Vízipóló

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi csapatjáték
<i>Résztevők száma:</i>	5 főlött
<i>Résztevők életkora:</i>	8 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközsükséglet:</i>	2 vödör, vizes póló
<i>Előkészület:</i>	vödrök elhelyezése
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

A gyerekeket két csapatra osztjuk. A játék a kosárlabda egy tréfás változata: a vizes pólót kell az ellenfél vödrébe hajítani. A pólóval

a kézben nem szabad haladni. Az a csapat nyer, amelyik a megszáított idő alatt több találatot ér el (vagy aki az első találatot szerzi).

Tizenegyesrúgás vakon

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Részvevők száma:</i>	1 fölött
<i>Részvevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközszükséglet:</i>	kapu, labda, kendő
<i>Előkészület:</i>	kapu felállítása
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

A gyerekeknek bekötött szemmel kell a kapuba rúgniuk a labdát. Az értékelés a gólok száma szerint történik. A rúgás helyét változtatva változtatható a feladat nehézsége, ezzel az életkorból adódó különbségek is kiegyenlíthetők.

Sutatusa

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Részvevők száma:</i>	5 fölött
<i>Részvevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban
<i>Eszközszükséglet:</i>	csomagolópapírok, nagy ecset, festék, 2 szék, kislabda
<i>Előkészület:</i>	céltáblák elkészítése, akadálypálya kijelölése
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

Öt számban kell megküzdenie a pároknak. Az egyszemélyes túsákban a pár két tagjának pontjait összeadjuk.

- **Hátrafutás:** A gyerekeknek az a feladatuk, hogy hátrafelé fussanak versenyt. A pontozás a helyezések szerint történhet.
- **Célbalövés:** A játékosoknak adott (az életkoruknak megfelelő) távolságból kell eltalálniuk a céltáblát. 3 dobásból annyi pontot jár, ahányszor eltalálták a táblát a kislabdával.
- **Célbavívás:** Egy nagyméretű csomagolópapírra céltáblát rajzolunk. A gyerekeknek az a feladatuk, hogy bekötött szemmel eltalálják a kezükben lévő nagy festékes ecsettel. (Aki a sötéttel színezett, középső körbe talál, dupla pontot kap.)
- **Lovaglás:** Ezt a játékot párokban játsszák. Az a feladat, hogy az egyik játékos hátán a másik játékoskal teljesítse a kijelölt akadálypályát.

- **Szinkronúszás:** A játékot párban játsszák. Mindegyik csapattag felhasal egy-egy székre úgy, hogy lássák egymást, és úszó mozdulatokat végeznek. Az egyik játékos a lábtempó, a másik a kar-tempó. Úgy kell „úszniuk”, hogy együtt egyetlen úszó ember benyomását keltsék. Annál több pontot kapnak, minél inkább szinkronban van a kéz- és a lábtempó.

Pókháló

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	2 fölött
<i>Résztevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban, fák között
<i>Eszközsükséglet:</i>	madzag, 20-30 kiskanál
<i>Előkészület:</i>	pálya kialakítása, kanalak felkötése
<i>Baleseti kockázat:</i>	alacsony

A madzagot fákhoz rögzítve egy útvesztőt alakítunk ki, majd erre kötözzük rá a kiskanalakat. Ebben a „pókhálóban” kell egy útvonalat bejárni a játékosoknak úgy, hogy egyetlen kiskanál se mozduljon meg.

Cipőhajítás

<i>A játék jellege:</i>	ügyességi
<i>Résztevők száma:</i>	2 fölött
<i>Résztevők életkora:</i>	6 évestől
<i>Helyszín:</i>	szabadban, nagy szabad téren
<i>Eszközsükséglet:</i>	használt, ócska cipő (esetleg papucs)
<i>Előkészület:</i>	nincs
<i>Baleseti kockázat:</i>	közepes

A feladat egyszerű: minél messzebb hajítani a cipőt. Többféle technikával próbálkozhatnak a játékosok (például hajíthatnak nekifutásból, indíthatnak egy vagy két kézből, dobhatják háttal állva, esetleg a cipőfűzőnél fogva parittyaszerűen is elrepíthetik).