

A villámgyakorlat megnevezése	Javasolt évfolyam	Fejlesztési célok	A gyakorlat eredete			Megjegyzés
Kapus	3-4. osztály	figyelem, empátia, egymásra való figyelem	Saját fejlesztés	Adaptált és átalakított	Más személy kidolgozása (forrás?) X	Szellős tér, ahol kényelmesen körbe tudnak állni a résztvevők.
<p>A villámgyakorlat leírása</p> <p>A résztvevők kört alkotnak, fogják egymás kezét. Kérünk egy önként jelentkezőt, akit egy kis időre kiküldünk a teremből. A többieknek elmondjuk, hogy a kiküldött résztvevőnek az lesz a feladata, hogy a kör közepéről kijusson egy "kapun". Ez a kapu az általunk előre megbeszélte két ember között (a "kapun") léphet ki a körből, akik kapu mivoltukat pusztán arckifejezéseikkel, főleg szemükkel jelzik neki. A többiek "taszítják" a tekintetükkel, arckifejezésükkel a közepén álló résztvevőt, hogy az megtalálja a kaput. A kör közepén álló játékosnak három próbálkozása van. Ha nem sikerült kijutnia a kapun, akkor eláruljuk, kik képezték azt.</p> <p>Könnyíthetjük a játékot, ha a résztvevőknek hagyjuk, hogy az arcukkal és kicsit a testtartásukkal is jelezzék kapu/nem kapu mivoltukat.</p> <p>Ha már nagyon jól megy a játék a csapatnak, akkor a legszigorúbb szabályok szerint játsszuk: mindenkinek fel kell vennie a szemkontaktust a közepén állóval és ún. "hívó" (kapu), illetve "taszító" (nem kapu) tekintettel kell rá nézniük.</p> <p><i>Összefoglalás:</i></p> <p>A villám gyakorlat kiválóan fejleszti az empátiát, az érzelmek leolvasását egymás arcáról és az együttműködést. A játék önmagában is teljes értékű gyakorlat, de jól használható közös tevékenység, koncentrált figyelmet igénylő feladatok előtt ráhangolásként is.</p>						<p>A kipróbálás utáni értékelés, hibalehetőségek</p> <p>Érdeemes könnyebb szintről indítani a játékot, hogy a gyerekeknek legyen lehetősége egymásra és a játékra is hangolódni. Néhány kör után egyre nehezebb verzióban is kipróbálhatjuk.</p>

--	--