



Munka és egészség

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 1. Melyik sport/mozgásforma illik hozzám?

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló rendszerezi tudását a különböző mozgásformákkal, sportokkal kapcsolatban. A tanuló egy teszt kitöltésével ajánlást kap arra, hogy milyen sportág illik hozzá mentális és fizikai adottságai alapján.

A feladat előtti ráhangolódás:

A foglalkozást tartó pedagógus kérje meg a tanulókat, hogy próbálják összegyűjteni, hogy milyen sportokat, sportágakat ismernek például a következő ismérvek alapján:

- *egyéni vagy csapatsportok*
- *labdajátékok*
- *rövid/hosszú távú mozgásforma*
- *szabadban/beltéren végezhető mozgásforma*
- *inkább lassú vagy gyors pulzusszám elérése jellemző (pl. jóga, aerobic)*
- *erősítő/szállkásító hatású mozgásforma*
- *tömegsport/versenysport*
- *régóta ismert sportok/újjonnan kialakult sportok (pl. gerelyhajítás/teqball)*

A rendszeres testmozgás akkor tud megvalósulni, ha olyan sportot, mozgást végzünk, ami „illik” testi és mentális adottságainkhoz. Az iskola mellett és a jövőben a munkahely mellett is elengedhetetlen a rendszeres mozgás beépítése mindennapjainkba annak érdekében, hogy egészségesek maradjunk.

Ajánlott videó: Mit sportoljak – Okos Doboz (1p:49mp)

<https://www.youtube.com/watch?v=VJvJi4CsbeM>

Csapatjátékos vagy – Okos Doboz (2p:01mp)

<https://www.youtube.com/watch?v=Oru9Qi4bkds>



Munka és egészség

A következőkben egy teszt kitöltésével juthat válaszhoz a tanuló azzal kapcsolatban, hogy mely sport űzése javasolt számára.

A teszt elérhetősége: <https://www.bbc.com/news/uk-28062001>

A teszt a BBC honlapján angol nyelven elérhető. A teszt 13 kérdésének megválaszolásával a kitöltő arra kap javaslatot, hogy a Nemzetközösségi Játékok sportesemény sportágai közül melyik illik hozzá fizikai és mentális adottságai alapján. A kitöltés elősegítéséhez elkészítettük a teszt magyar fordítását. (A teszt kiértékelése azonban – annak egyéni eredménye miatt - csak angol nyelven lesz elérhető a honlapon.)

Melyik sport illik Hozzád? Töltsd ki 1 perces tesztünket!

I. Testmagasság: Magas vagy alacsony vagy?

- 1-2. Nagyon alacsony vagyok
- 3-4. Alacsony vagyok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Magas vagyok
- 9-10. Nagyon magas vagyok

Testmagasság

A kérdést az indokolja, hogy egyes sportágaknál (de nem minden esetben) a testmagasság fontos szempont a tehetség előrejelzésében.

II. Fájdalomtűrés: Jajgatsz, ha beütöd a lábujjad?

- 1-2. Sokáig jajgatok
- 3-4. Kicsit felszisszenek
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Elég jól viselem
- 9-10. Csak nevetek a fájdalomon

Fájdalomtűrés

Néhány sportban fontos az erős fájdalomtűrő képesség, a fájdalommal való megküzdés. Jól viseled a fájdalmat?

III. Erő: Orrszarvúra vagy kismacskára hasonlítasz inkább?

- 1-2. Pihe-puha kismacskára hasonlítok
- 3-4. Kicsit olyan vagyok, mint egy kismacska
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Kicsit olyan vagyok, mint egy orrszarvú
- 9-10. Próbálj csak megállítani!

Erő

Az erő a fokozott fizikai munkára való maximum kapacitást jelenti állórajtból.



Munka és egészség

IV. Agresszivitás: Ha curry¹ volnál, mennyire lennél fűszeres?

- 1-2. Nagyon enyhe lennék – nekem már egy korma is sok
- 3-4. Elég enyhe lennék – tikka massala
- 5-6. Valahol a kettő között lennék – rogan josh
- 7-8. Elég csípős lennék – jalfrezi
- 9-10. Nagyon csípős lennék – egyértelműen vindaloo

Agresszivitás

Az agresszív sportolók átveszik az irányítást, magabiztosak és figyelemfelkeltőek. Agresszív versenyző vagy?

V. Testtudatosság: Kétfalásas, vagy tökéletes egyensúlyozó vagy?

- 1-2. Megbotlok a saját lábamban
- 3-4. Egy kicsit ügyetlen vagyok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Elég stabil vagyok
- 9-10. Tökéletesen egyensúlyozok

Testtudatosság

Az erős testtudatossággal rendelkező sportolók képesek felismerni az apró változásokat testükben, és a mozdulataik során tudatában vannak a testtartásuknak.

VI. Kommunikáció: Csendesebb vagy „beszédesebb” vagy?

- 1-2. Csendes kisegér vagyok
- 3-4. Gondosan megválogatom a szavaimat
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Kissé beszédesebb vagyok
- 9-10. Folyton beszélek

Kommunikáció

A kommunikáció fontos információcserét jelent két vagy több sportoló között, ami számos sportban elengedhetetlen.

¹ A „curry” kifejezésnek több jelentése van. A curry alapvetően egy cserjeféle, aminek a leveleit ételek ízesítésére használják. Utalhat még fűszerkeverékre, valamint számos, fűszeres indiai ételre. Forrás: https://hvg.hu/gasztronomia/20110322_curry_ezernyi_etel

A tesztkérdésben a curry szó fűszeres étel értelemben szerepel. A válaszlehetőségekben különböző indiai ételek példájával jelzik a fűszeresség fokozatait. A példaként említett ételek fűszeressége a skála alsó végétől haladva felfele nő.



Munka és egészség

VII. Koordináció: Több labdát kapsz el, mint amennyit elejtesz?

- 1-2. Lyukaskezű vagyok
- 3-4. Kicsit lyukaskezű vagyok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Kevés dolgot ejtek el
- 9-10. Semmit nem ejtek el

Koordináció

Arra irányuló képesség, hogy egy tárgyhoz/ellenfélhez viszonyítva hatékonyan koordináljuk testmozgásunkat.

VIII. Koncentráció: Szétszórt vagy, vagy lézersugárként tudsz fókuszálni?

- 1-2. Elnézést, mi volt a kérdés?
- 3-4. Egy kicsit kelekótya vagyok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Szeretem befejezni az előttem álló feladatot
- 9-10. A koncentrációmról vagyok híres

Koncentráció

A jó koncentrációval rendelkező sportolók képesek egy időben egy gondolatra fókuszálni és pontosan azt csinálni, amire gondolnak. Jól tudsz koncentrálni?

IX. Testzsír: Vékony, ropogós pizzára hasonlítasz, vagy pedig töltött, extra sajtos pitére?

- 1-2. Cérnaszál vagyok
- 3-4. Elég vékony vagyok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Lefogyhatnék 1-2 kg-t
- 9-10. Túlsúlyos vagyok

Testzsír

A testtömeg sok sportnál (de nem minden esetben) jelentős tényező. Ha tisztában vagyunk a testtömegünkkel, könnyebben megtaláljuk a hozzánk leginkább illő sportot.

X. Bizalom: Magányos farkas, vagy inkább társasági ember vagy?

- 1-2. Magányos farkas vagyok
- 3-4. Inkább egyedül szeretek dolgozni
- 5-6. Csapatban és egyedül is szívesen dolgozom
- 7-8. Inkább másokkal együtt vagyok
- 9-10. Csapatban tudok kiteljesedni

Bizalom

A sportban a bizalom azt jelenti, hogy hiszel abban és biztos vagy afelől, hogy a csapattársaid és az edződ azt teszik, amit szükséges.



Munka és egészség

XI. Állóképesség: Teknősre, vagy pedig mezei nyúlra hasonlítasz inkább?

- 1-2. Máris fáradt vagyok
- 3-4. Elég hamar elfáradok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Kitartok egy darabig
- 9-10. Csak megyek és megyek...

Állóképesség

Az állóképesség a fizikai kitartásra való képességet jelenti hosszabb időn keresztül, lehetőleg a teljesítmény csökkenése nélkül.

XII. Gyorsaság: Úgy mozogsz inkább, mint egy macska, vagy pedig úgy, mint egy lajhár?

- 1-2. Leginkább úgy, mint egy lajhár
- 3-4. Eltart egy darabig, amíg elindulok
- 5-6. Valahol a kettő között vagyok
- 7-8. Gyorsan reagálok
- 9-10. Macska-szerű reflexeim vannak

Gyorsaság

Milyen gyorsan tudunk reagálni arra, ami körülöttünk történik, és mennyire gyorsan tudjuk megváltoztatni a testhelyzetünket, vagy irányt váltani?

XIII. Hány éves vagy?

A teszt kitöltését követően a tanulók mondják el véleményüket az eredményről;

- ✓ egyetértenek-e vele, illetve, ha igen, próbálták-e már?
- ✓ van-e lakóhelyükön lehetőség rá, ha nincs, van-e olyan hasonló sport, ami igen (hangsúlyozzuk, hogy ez csupán javaslat).

A teszt kitöltése inkább arra szolgál, hogy a tanuló megismerje azokat a tényezőket, amelyek a megfelelő sport/mozgásforma megtalálásában segítik. A testmozgással kapcsolatos sportorvosi ajánlás a Mellékletben található.

Javaslat: Amennyiben kíváncsiak egymás eredményére a tanulók, a teszt kitöltése után érdemes a megbeszélésére időt tervezni, ahol a megnyilvánulás önkéntes, és lehet ellenvéleményt is megfogalmazni.



Munka és egészség

Melléklet

Az Európai Sportorvostársaság 10 aranyszabálya az egészséges időtöltéshez, rendszeres testmozgáshoz, sporthoz, életmódhoz:

Forrás: V. Semmelweis Egészségverseny Segédanyagok, Sport és testmozgás, Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete,

<https://semmelweis.hu/boe/files/2020/01/V.EV-Sport-%C3%A9s-testmozg%C3%A1s-1.pdf>

- 1. Testmozgás előtt menjünk el háziorvoshoz!**
- 2. Kezdjük az edzéseket mérsékelt intenzitással és tudatosan!**
- 3. Kerüljük a túledzést!**
- 4. Az edzés egyben szórakozás is!**
- 5. Hagyjunk időt a regenerálódásra!**
- 6. Ne edzünk, ha betegek vagyunk!**
- 7. Előzzük meg és gyógyítsuk a sportsérüléseinket!**
- 8. Vegyük figyelembe az időjárási és környezeti viszonyokat!**
- 9. Figyeljünk a táplálkozásunkra és a folyadékbevitelre!**
- 10. Legyen az edzésprogramunk megfelelő a korunknak és az egészségi állapotunknak!**

Javaslat: A 10 szabályt érdemes kinyomtatni, jól látható helyen elhelyezni az osztályteremben vagy a tornaterem mellett.