

A gyakorlat címe	<b>Az óra</b>
A gyakorlat típusa	energetizáló; lazító; együttműködési
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	5 -10 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	jelölő tárgy
A gyakorlat részletes leírása	<p>A játékosok körben állnak, fogják egymás kezét. Megjelölünk a kör területén a földön egy pontot egy tárggyal, hogy ez a 12 óra.</p> <p>Az első feladata a csoportnak, hogy amilyen gyorsan csak lehetséges, az óramutató járásával megegyező irányba haladva, a játékvezető által meghatározott időponthoz érjenek. (pl. 6 óra, az 180 fokos elmozdulást jelent).</p> <p><b>Variáció</b></p> <p>A csoportnak a meghatározott időponthoz kell állnia, de azonnal vissza is kell érnie az eredeti pontra.</p> <p>A csoportnak a játékvezető mond időpontokat, a csoportnak ennek megfelelően kell ide-oda mozognia (9 óra, 6 óra, 13 óra stb.)</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Ki mit gondol az idő szerepéről az életünkben?</p> <p>Be tudjátok jól osztani az időtöket? Mi az ilyenkor, ami tőled függ? Mi mindent kell szem előtt tartani, amikor időbeosztást csináltok?</p> <p>Mit érzel olyankor, amikor hosszú ideig kell várakozni valahol (orvosi rendelőben, hivatalban, vonatpénztárnál stb.)?</p> <p>Mit érzel olyankor, amikor nem halad olyan gyorsan a sor, mint ahogyan szeretnéd? Miért lesz az ember ilyen esetben türelmetlen? Vannak olyan esetek, amikor a türelmetlenség jogos? Keressetek ilyeneket!</p>
Kulcsszavak (címkék)	kooperáció, egymásrautaltság, szabálykövetés