# ZŠ V TÝMU

|  |  |
| --- | --- |
| Pondělí | Úvod, organizační informace, tvorba pravidel, icebreaker + akční hry, seznamovací hry. |
| Úterý | Hry zaměřené na spolupráci, reflexe a řešení konfliktů. |
| Středa | Výlet, bližší poznávání, hry zaměřené na důvěru. |
| Čtvrtek | Delší hry, opakování spolupráce a důvěry, vyjadřování empatie a ocenění druhých, vnímání ostatních. Více volnosti. |
| Pátek | Větší hra- olympiáda, Boyard, která prověří spolupráci a ponechá velkou míru autonomie při řešení úkolů. Závěrečná reflexe. |

Cílem těchto her je nejenom zlepši klima ve třídě a ukázat dětem výhody spolupráce, ale také jim ukázat nové zábavné hry, aby pochopily, že tělocvik nemusí být jen fotbal nebo vybíjená.

**1)** Nejprve se volí rozehřívací aktivity, které mají za cíl rozhýbat žáky. Jedná se o první fázi kurzu, kdy žáci přijedou na neznámé místo a začíná jejich projev přirozeného chování, které je ve školním prostředí omezené. Hry by měly být nenáročné, zábavné a uvolňovací. Střídání dynamických a statických, seznamovacích a rozehřívacích.

U těchto aktivit není nutné provádět reflexi. Pokud by nastala zajímavá situace, která by se hodila připomenout a rozebrat, je možné ji zařadit.

Další aktivity v první fázi se zaměřují na prohloubení vztahů mezi žáky. Jde o aktivity nenáročné na pohyb. Například se hrají hry na opakování jmen nebo různé dotazové hry. Z těchto her žáci zjistí, kdo má jaký koníček a který ze spolužáků má podobné záliby. Zároveň můžeme žáky vhodnými otázkami nasměrovat na téma a cíle kurzu a více je otevřít diskuzím.

**2)** V programu se pokračuje aktivitami zaměřenými na spolupráci. Jedná se o prožitek, který žáci zažijí ve společnosti svých spolužáků a o radost. Celková vzpomínka na společný zážitek z úspěšně vyřešeného úkolu je nejlepším způsobem, jak se sblížit.

U těchto aktivit je častým výsledkem konflikt. S tím můžeme pracovat. Provádí se reflexe. Problém se rozebere a vyřeší. Prakticky je možné s konflikty pracovat dvojím způsobem. První spočívá v tom, že ve chvíli, kdy se začne konflikt rozvíjet, do aktivity vstoupíme. Druhou možností je nechat konflikt plně proběhnout a potom se mu věnovat v reflexi.

**3)** Pro žáky nebo kolektivy, které zvládnou předešlé fáze, zařazujeme aktivity na důvěru. U těchto aktivit dbáme na zvýšenou bezpečnost a na důkladné vysvětlení instrukcí spojených s aktivitou. V této fázi lze také využívat hry se zaměřením na vyjadřování emocí a empatii a utvrdit tak týmového ducha.

## Úvod

Vytvoříme fyzicky i psychicky bezpečné prostředí. Žáci se naladí na skupinovou práci a samotné cíle kurzu. Žáci společně vytvoří pravidla a jsou seznámeni s organizačním i časovým rámcem kurzu. Poté volíme takové aktivity abychom se o sobě všichni něco dozvěděli, užili si společnou zábavu, ale také si trochu zasportovali.

**Co blok obsahuje**

Přivítání a představení celého týmu a jeho funkcí. Sdílíme svá očekávání. Sdělíme žákům organizační informace, cíle a tématu kurzu. Společně vytvoříme pravidla, aby se zde cítili všichni příjemně.

Tvorba pravidel: K čemu pravidla slouží? Proč je lidé potřebují? Jaká pravidla by podle vás mohla být užitečná na našem kurzu?

Očekávání – napsat/říci co by žáci chtěli zažít (zahrát si) a co určitě ne. Na co se kdo těšil.

## Seznamovačky

Hry, které žákům pomohou se vzájemně více poznat a instruktorů lépe si zapamatovat jejich jména.

**AB lajna**

*Pomůcky: Lavička nebo nízká zídka. Případně jiné pomůcky na vymezení prostoru*

Instruktor vyzve skupinu, aby si stoupla do řady na lavičku (příp. nízkou zídku, položené lano). Úkolem skupiny je bez mluvení (pro vyšší level beze zraku, ale na rovině) a bez opuštění vymezeného prostoru seřadit se podle abecedy (dle prvního písmena křestního jména).

Možnosti: dále možné podle věku, výšky, velikosti bot…

**3 pravdy a 1 lež**

*Pomůcky: papír a tužka*

Instruktor vybídne účastníky, aby na papír nakreslili 4 čáry a tím ho rozdělili na 4 části, doprostřed, aby napsali své jméno. Dále je vybídne, aby do každé ze čtyř rohů papíru o sobě napsali nějakou informaci, přičemž 3 z nich musí být pravdivé a 1 musí být lež. Je vhodné doporučit, aby lež nebyla jednoduše odhalitelná. Úkolem ostatních žáků je pak udělat čárku u toho tvrzení, které pokládají za lež. Děti pak mají za cíl sesbírat určitý počet čárek od svých spolužáků.

Možnosti: u menších dětí stačí například i jedna pravda jedna lež. Případně při představování udělat tuto aktivitu pouze ústně a všichni budou zvedat ruce podle toho, co si myslí, že je lež.

**Triády**

Krátké diskuze ve trojicích na zadanou otázku. Instruktor vždy vyzve účastníky, aby vytvořili trojice (případně i dvojice nebo jiné skupiny) a zadá otázku. Dané trojice mají vždy určený čas na prodiskutování. Pak žáci představují ostatní členy skupiny. Poté vytvoříme novou trojici, aby se účastníci mohli navzájem poznávat. Příklady otázek (podle věku a zralosti skupiny):

Co mě v poslední době potěšilo? Kdybych byl/a superhrdina/ka, kdo bych byl/a? Jaká kniha / film mě v životě ovlivnily a čím? Až budu velká/ý, chtěla bych být …

**Výběr strany**

Hra, která lépe pomáhá žákům cítit sounáležitost s ostatními. Vybereme dvě strany např. k oknu, ke dveřím, nebo k louce k lesu. Poté pokládáme otázky a žáci si musí vybrat, kterou stranu z těchto dvou by spíše zvolili.

Příklady otázek: kdo má radši matematiku jde k lesu, kdo češtinu tak k louce. Fotbal X Hokej, Příroda X Město, Modrá X zelená, plavání X cyklistika, procházka X hraní na mobilu

**Speed dating**

Uděláme dvě řady, ve kterých sedí dvě řady účastníků naproti sobě a postupně se jedna řada posouvá o jednoho účastníka doprava, takže postupně mluví všichni se všemi. Princip je jednoduchý: žáci mají vždy určen čas na to, aby našly jednu pozitivní věc (zálibu, vlastnost), kterou mají společnou. Ideálně ne úplně prvoplánovou.

Možnosti: žáci mohou tvořit dvojice libovolně, nebo si sednou na židle a udělají vnitřní a vnější kruh, tak aby na sebe viděli. Kromě společné záliby mohou nacházet i v čem jsou rozdílní.

**Síť přátelství**

Pomůcky: dostatečně velké klubko

První žák vezme klubíčko do ruky a hodí jej tomu **naproti,** přitom v ruce drží volný **konec provázku.** Druhý člen klubíčko chytí, jednou rukou chytí provázek tak, aby mezi ním a prvním byl provázek napnutý. Poté **křížem** přes provázek hodí klubíčko někomu dalšímu. Cílem hry je utvořit pevnou síť, která demonstruje vztahy ve třídě. Žáci si mohou vyzkoušet, že pokud někdo za síť zatahá, ovlivní to i další žáky ve skupině. Poté se pokusíme síť co nejrychleji rozmotat.

Možnosti: každý kdo má klubíčko v ruce řekne své jméno (případně jednu zajímavou informaci, na co se těšil, svůj oblíbený sport, jakou by chtěl míst superschopnost…)

**Bang**

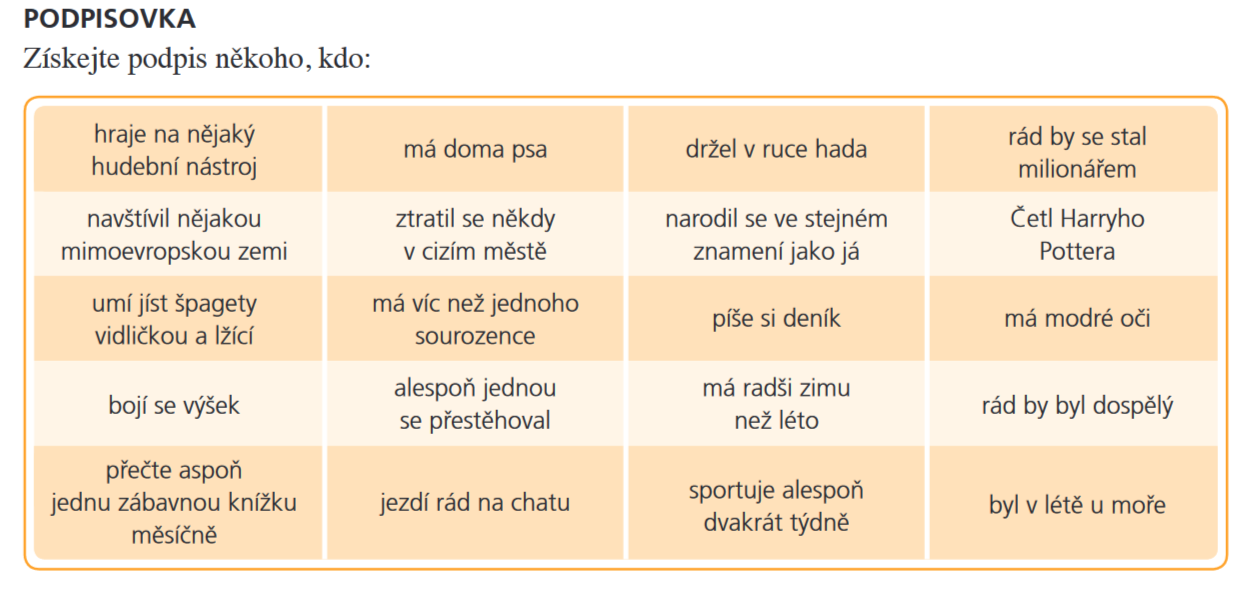
Hra na zapamatování jmen. Žáci utvoří kruh. Vybraný žák jde doprostřed kruhu. Když prostřední žák ukáže na žáka X, žák X se musí skrčit a jeho nebližší sousedé po levé a pravé straně musí říct co nejrychleji jméno žáka X. Kdo ho řekne později, ze hry vypadává a jde do dřepu. Hráč X se poté mění s prostředním hráčem a v dalším kole vybírá žáka, který se musí pokrčit.

Varianty: Hra nemusí probíhat se jmény, ale sousední žáci pouze vytvoří z rukou pistolku a řeknou BANG. Zároveň pokud se žák, na kterého bylo ukázáno nestihne pokrčit, je zastřelen a vypadává ze hry.

**Podpisovka**

Pomůcky: připravený list

Cílem žáků je získat ke každému políčku podpis někoho, koho se daná charakteristika týká.



**Molekuly aneb „co máme společného“**

Žáci se volně pohybují ve vymezeném prostoru. Sdělte žákům, že jejich úkolem bude vytvořit molekulu podle zadané charakteristiky. Molekula znamená, že žáci utvoří skupinu a vzájemně se sebe dotýkají.

Další možnost přidat čím se dotýkají- hlava, ruce nohy, záda…

Příklady úkolů: spojte se podle počtu sourozenců, měsíce narození, oblíbeného, sportu, barvy očí…

**Vytvořit svůj erb + vysvětlit ho**

Pomůcky: papír, tužka, pastelky

Každý žák má za úkol na papír vytvořit svůj erb. V ideální případě tak, aby vystihoval jeho osobnost a ostatní dokázali uhodnout, čí erb to je.

**Tvorba webovky**

Pomůcky: papír, tužka, pastelky

Podobná aktivita jako erb. Žáci mají za úkol vytvořit na papír webovou stránku o sobě.

Co mě baví, o mně, volný čas, co mám rád, co dobře umím…

**Papírová válka trochu jinak**

Pomůcky: papír, tužka, dělící čára nebo nádoba

Každý žák si vezme list papíru a tužku. Na papír napíše čitelně tři věty, kterými popíše své vlastnosti nebo zájmy. Poté všichni žáci zmačkají svůj list papíru do koule.

Možnosti – Ve třídě utvoříme hrací pole a označíme jeho polovinu natažením provázku na zem. Rozdělíme třídu na dvě družstva. Každé družstvo zaujme polovinu hracího pole. Po zahájení hry začínají žáci házet své papírové koule na pole soupeře. Dále házejí všechny papírové koule, které dopadnou na jejich polovinu, zpět na pole soupeře, dokud nezazní signál pro ukončení hry. Vyhraje ten tým, který bude mít na své polovině po ukončení hry méně papírových koulí. Poté si každý žák náhodně vybere jednu papírovou kouli a jeho úkolem je uhodnout nebo zjistit, kdo tento papír napsal.

Jednodušší varianta. Vezmeme si nějakou nádobu (kbelík, hrnec…) a zdvihneme ho nad sebe. Děti pak svou papírovou kouli musí vhodit do této nádoby. Poté si opět losujeme a hádáme.

**Andělská Anděla**

Jednoduchá známá hra na zapamatování jmen. Žáci sedí v kroužku a vždy kromě svého jména řeknou ještě svou vlastnost, která začíná stejným písmenem jako jejich jméno. U menších dětí stačí jakékoli slovo, které začíná stejným písmenem.

**Autoportrét**

Každý před sebe dostane papír A4 a tužku. Papír si položí na výšku a v dolním rohu si ho podepíše. Poté všichni čekají na pokyny instruktora. Ten postupně říká, co mají žáci kreslit. Nejprve hlavu- ovál přes celý papír. Oči- do jednoho oka napíšeme na co se rádi díváme, do druhého na koho se rádi díváme. Do jedné části nosu napíšeme, co nám voní a do druhé co nám smrdí. Do pusy napíšeme dvě věci, které nám chutnají. Do uší napíšeme, jaký máme rádi zvuk a do druhého, jakou písničku nebo interpreta. Na čelo napíšeme, v čem si myslíme, že jsme opravdu dobří. A do vlasů poté čím bychom chtěli jednou být. Poté portréty vybereme a pokud žáci chtějí, můžeme přečíst několik obrázků a ostatní budou hádat kdo je nakreslil.

## Icebreaker

Typ her, který pomáhá prolomit ledy. Společně s akčními hrami tak děti zažijí více zábavy, opadne z nich nervozita, lépe začnou fungovat a zvyknou si na svého instruktora

**Bobeš**

*Pomůcky: šátek, čepice*

Všechny děti chodí se zavřenýma očima a nataženými pažemi po místnosti. Když se dvě děti potkají, ptá se první: "Bobeš?" a druhé se ptá zpátky: "Bobeš?". Takhle se ptají všichni kromě jednoho, který je opravdu Bobeš. (Na začátku hry vedoucí rozhodne, kdo to bude).

Když takto někdo osloví Bobeše, ten mu nesmí odpovědět, protože Bobeš je němý. Když dítě zjistí, že narazilo na Bobše, musí rychle zareagovat a pokusit se chytit ho za ruku. Když se mu to podaří, hra končí. Když se mu to nepodaří, protože Bobeš rychle uteče, hledá se dál.

**Přesedávaná**

Žáci si sednou do kruhu na židle, vylosují si lístečky (nebo karty), které je rozdělí do několika (4) skupin. Poté instruktor říká, která skupina se posune o místo doprava. Když mi někdo sedí na klíně nepřesedávám. Vyhrává ten, kdo se jako první dostane na své původní místo.

**Gordický uzel**

Hráči si stoupnou co nejtěsněji k sobě do kruhu. Všichni dají ruce před sebe doprostřed a náhodně se za ně pochytají s ostatními. Nesmí se ovšem chytit za ruku se svým sousedem a nesmí se chytnout za obě ruce se stejným člověkem. Tím se vytvoří uzel z rukou. Hráči, aniž by ruce rozpojili, přes sebe musí různě přelézat, otáčet se atd., a opět vytvořit nezapletený kruh.

**Všichni dělají to, co Pepin**

Pomůcky – čepice nebo rozlišovák

Hráči se při této hře pohybují po místnosti nebo jakémkoliv ohraničeném prostoru. Jeden má na hlavě čepici a dělá nápadné pohyby rukama, tělem, zvláštní způsob chůze apod. Ostatní hráči jeho pohyby napodobují. Nositel čepice po určité době předá čepici dalšímu, který opět slouží pro ostatní jako vzor. Hra je opět zaměřená na uvolnění atmosféry, navození dobré nálady, legraci. Je však už možné při ní pozorovat, kdo jaké pohyby vybírá, zda má originální nápady, jak dlouho drží čepici u sebe apod.

**Evoluce**

Všichni žáci začínají v úvodním stádiu vývoje. Když potkají někoho, kdo předvádí stejného tvora dají si s ním kámen, nůžky, papír a pokud vyhrají mohou začít předvádět vyšší stádium vývoje.

Možnosti: pokud prohrají buď zůstávají tím co byli nebo se naopak stávají nižším stupněm vývoje.

Řadu můžeme volit podle své kreativity tak, aby to pro děti bylo zábavně. Například nezačít jako vajíčko, ale jako sliz. Poslední level může být souboj s instruktorem, po kterém se hráč v případě výhry stává bohem.

**Živé pexeso**

Oddychová hra, kdy žáci musí vybrat dvojice tak aby to nebylo dopředu očekávané. Vybereme dva hráče, kteří se otočí a nedívají se na ostatní. Ostatní žáci si pak udělají dvojice a každá dvojíce si vymyslí nějaký originální zvuk (případně pohyb, tanec, pozdrav nebo kombinaci všeho). Poté se žáci rozmístí tak aby nebyli u sebe a ti dva. kteří byli otočení musí postupně uhádnout všechny dvojice. Žák, na kterého ukáží si vždy stoupne, předvede nacvičený signál a čeká, jestli bude zvolena správná dvojice.

**Pantomima tichou poštou**

Hráči se rozdělí do několika mužstev (klidně může být jen jedno) a stoupnou si do zástupu. Poslednímu z nich vedoucí pošeptá věc, kterou má předvést (ne úplně složitou, např. nějaké exotické zvíře vždycky zabere). Tento hráč poté poklepe na rameno na osobu před ním, která se k němu otočí, a právě tomuto člověku věc pantomimou předvádí. Hádač nemluví, pouze pokud si myslí, že uhádl, zvedne ruku nebo jinak naznačí, že uhádl. Tímto přebírá štafetu a stejnou věc předvádí další osobě v řadě stejným systémem. Takto se pokračuje až na konec (začátek zástupu). Poslední hádač pak nahlas poví, co to je (má pouze jeden pokus). Vyhrává mužstvo, které jako první a přesně uhádne. Jelikož pouze málokteré mužstvo uhádne onu věc, jde hlavně o zábavu než o závody, takže každý tým může dostat na představení jinou věc (více zábavy). Důležité je, aby ti, kteří to už mají "za sebou", nemluvili a neradili. Musí tiše stát a dívat se (smát se mohou - a určitě budou).

Možnosti: můžeme místo slova předvést určitou kombinaci pohybů, kterou poté musí posílat.

## Akční a rozehřívací:

Smyslem těchto aktivit je naladit žáky na společný program. Patří sem jednoduché hry,

jejichž hlavním cílem je, aby se žáci pobavili, ztratili ostych před spolužáky a rozhýbali se. Při výběru rozehřívacích her, je dobré dbát na to, aby nepřevážily hry soutěžního typu

**Kradení míčků**

Vytvoříme hrací pole ve tvaru čtverce. Doprostřed umístíme čtyři tenisáky a do každého rohu si stoupne jeden tým. Až aktivitu odstartujeme cílem dětí je štafetovou formou nosit míčky do svého rohu – nejprve z prostředka a poté i od ostatních týmů. Vždy se může přenášet pouze jeden tenisák. Vítězí ten tým, který má v jednu chvilku u sebe 3 tenisáky.

**Piškvorky**

Děti rozdělíme na dva týmy a v určité vzdálenosti jim vytvoříme mřížku 3krát3 pole. Poté dotane každý tým 3 rozlišováky jedné barvy a štafetovou formou běhají a umísťují rozlišováky do mřížky. Vždy mohou sahat pouze na jeden rozlišovák a pouze své barvy. Vyhrává ten, kdo zvládne udělat řadu 3 rozlišováků. Spíše pro starší děti.

**Běžecký Dobble**

Rozdělíme děti na 4 týmy, každý do jednoho rohu hracího pole. Kartičky dobblu rozdělíme na čtyři stejně velké hromádky a každému týmu dáme jednu. Jednu kartu umístíme doprostřed hracího pole. Žáci potom štafetovou formou běhají do středu hřiště a pokud vidí stejný symbol na své hromádce jako je na kartě uprostřed, mohou tam první kartu ze svého balíčku nechat. Vyhrává ten tým, který se nejrychleji zbaví všech svých karet.

**Chobotničky**

Podobná hra jako rybičky s tím rozdílem, že když rybář chytí rybičku, stává se z ní chobotnička. Chobotnička se nesmí hnout z místa, na kterém byla chycena, ale v dalším kole může pomáhat rybářovi chytat rybičky, které běží moc blízkou u ní.

**Obři čarodějnice skřítci**

Hráči se rozdělí na dvě družstva a postaví se do dvou řad několik metrů od sebe. Obě družstva se otočí k sobě zády, aby na sebe navzájem neviděla, a domluví se, co budou představovat za bytosti. Celé družstvo musí představovat stejnou bytost! Obři mají ruce nad hlavou, vyvalené oči, otevřenou pusu a hrozivě řvou, čarodějnice mají v ruce koště a dělají zvuk jako při startování motorky, přičemž nohou „nahazují koště“, skřítci ukazují prstem, strouhají mrkvičku a říkají „Šmidli šmidli šmidli.“

Systém je podobný jako u kámen-nůžky-papír. Obr přemůže čarodějnici, čarodějnice skřítka a skřítek zase obra. Potom co vedoucí řekne „Teď!“ se obě družstva otočí a udělají pohyb a zvuk typický pro jejich bytost. Pokud jedno družstvo zvítězí, tak se okamžitě všichni z tohoto družstva vydají chytat členy poraženého družstva, a koho chytí, ten se k nim přidá. Poražení se ale mohou zachránit před chycením, pokud stihnou doběhnout za předem určenou hranici. Pokud se oba týmy domluví na stejné postavě, zjistí, že jsou jedna parta a přijdou si se soupeřem podat ruku/ plácnout.

Možnosti: jednodušší varianta – žákům rozdáme jen dvě možnosti (např. červená a bílá), poté instruktor říká barvu, která má za úkol chytit své soupeře. Možné měnit úvodní pozici (vleže, turecký sed…) nebo barvy zakomponovat do příběhu.

**Čínská zeď**

Ve vybraném hracím poli vymezíme pruh (zeď) a zvolíme jednoho strážce zdi. Cílem ostatních hráčů je dostat se na druhou stranu hracího pole, během čehož musí překonat zeď a nesmí být chycení strážcem. Koho strážce chytí, stává se dalším strážcem. Cílem je překonat zeď co nejvíce krát, než bude hráč chycen strážci.

**Bang s míčem**

Žáci utvoří kruh. V kruhu si házíme míčem, přičemž sousedi toho, kdo chytl míč mají za úkol ihned udělat dřep. Postupně se může kruh začít otáčet nebo je možné přidat další míč.

**Otáčení kloboučků**

Učitel rozestaví v prostoru co nejvíce kloboučků. Polovinu z nich obrátí obráceně. Děti rozdělí do dvou týmů (škodíci a opraváři). Škodíci obrací správně ležící kloboučky obráceně, a naopak opraváři staví kloboučky tak jak mají stát. Na pokyn učitele vybíhají všichni naráz a plní své úkoly. Po minutě učitel hru ukončí, spočítá jednotlivé kloboučky a určí vítěze. Poté se hra opakuje, jen děti si obrátí role.

**Hop**

Žáky rozdělím do dvojic. Tyto dvojice si každá stoupne naproti sobě a mezi sebou budou mít klobouček (nebo jiný předmět). Základní pozice jsou ruce na kolenou. Instruktor poté zadává část těla, které se žák musí dotknout, než se vrátí opět do úvodní pozice. Na pokyn HOP musí žák chytit kužel dříve než jeho dvojice.

Možnosti: žáci stojí ve dvou řadách proti sobě a na pokyn se mohou posouvat i o místo do stran, aby si během hry vyměnili soupeře. Také je možné střídat úvodní pozici – na jedné noze, zády ke kuželu…

**Záchoďák**

Obdobná hra jako klasický mrazík, avšak hráči se po dotyku vybraného žáka (záchoďáka) stávají záchodem (klek na jedno koleno a zdvižená paže). Záchod lze osvobodit tak, že si na něj jiný hráč sedne a spláchne (zatáhne zdviženou paži dolů).

**Veverky**

Do vymezeného kruhu rozmístíme všechny klouboučky (oříšky). Zvolíme jednoho, či více strážců oříšku (možné vybavit plaveckou žížalou). Ostatní se snaží dostat do kruhu a sebrat oříšek bez toho, aby se jich strážce dotkl.

## Spolupráce

Zde většinou začnou vznikat první konflikty. Je důležité si s žáky vyjasnit, že ne vždy je vše 100% fér a i když zrovna nevyhrají, neměli by se začít vztekat, svádět vinu na ostatní, ale poučit se z chyb. Stejně tak je důležité i umět vyhrávat – neposmívat se poraženým, a naopak jim třeba vlídně vysvětlit co by mohli udělat lépe.

Případně konflikty je vhodné s žáky rozebrat.

**Lano**

Dva instruktoři točí lanem. Žáci mají za úkol lano podběhnout nejprve sami, potom po dvojících, trojicích a stále větších skupinkách.

**Létající koberec**

Děti se postaví na kus koberce, igelitu či plachty. Měla by být téměř celá zaplněná. Vedoucí jim sdělí, že koberec se pokazil a že je nutno jej obrátit tak, že strana, na které hráči stáli, musí být otočena k zemi. Přitom však nikdo nesmí z koberce sestoupit. Skupina musí najít způsob, jak uvolnit část podložky, aby ji šlo otočit. Lze hrát i více týmů proti sobě a vyhraje ten, kdo bude rychlejší.

**Štafety**

Štafety na všechny možné způsoby posilují spolupráci v kolektivu. Běhy, podlézání, podávání míčů, převlékání rozlišováku…

**Pozdravy**

Cílem této aktivity je vymyslet efektivní strategii, aby se všichni členové co nejrychleji se všemi pozdravili (podání ruky, úklona, placák, pustit ruku až poté co držím jinou)

**Tichá pošta během**

Rozdělíme žáky na dva nebo více týmů. Každý tým si vybere jednoho zapisovatele a jednoho čtenáře. Zbytek týmu je rozmístěn tak, že vždy jeden hráč je v jednom úseku (mezi dvěma kužely). Poté instruktor dává po větě přečíst prvnímu členovi libovolný text. Ten si ho musí zapamatovat a běže k dalšímu hráči. Poté co se ujistí, že správně rozuměl hráč přebíhá k dalšímu předat tuto větu a čtenář se vrací, aby si mohl přečíst další větu. Poslední člen v týmu zapíše větu na papír. Vítězí tým, který má nejvíce vět správně+ udělujeme body za to, kdo dokončil text nejdříve.

**Lano 2**

Vybraná skupinka žáků si vezme lano a musí z něj vytvořit určitý tvar (kruh, čtverec, smyčka, vlnovka). Tento tvar pak musí beze změn pronést přes vymezenou dráhu.

Možnosti: vytvořit určitý tvar poslepu.

**Safari**

Vymezíme rozsáhlé hrací pole (louka, les), na kterém poschováváme kartičky z různými zvířaty z ostrova Socci. Žáky rozdělíme na dva týmy. Cílem týmu je najít a přinést co nejvíce bodů uvedených na kartičkách. Všichni žáci startují společně.

Každá kartička má napsané číslo- počet bodů a zároveň počet žáků, kteří ji musí přinést. Například pokud někdo nalezne kartičku s číslem 4, musí sehnat další 3 týmové parťáky, aby mohl kartičku společně přinést zpět. Poté za tuto kartičku získávají 4 body.

Kromě čísla můžeme na kartičku uvést i další kritéria- želvu mohou přinést pouze 3 dívky, netopýra pouze dívka a chlapec, chobotnici mohou přinést pouze 4 lidi, kteří ale dohromady používají pouze 4 nohy.

Pes Marcel- tuto kartičku může přinést pouze celý tým společně a je za 7 bodů**.**



**Kreslení jednou tužkou ve dvojici**

Žáci si udělají dvojice. Každá dvojice dostane pouze jednu tužku a má za úkol nakreslit zadaný obrázek. Tužku musí stále držet oba dva žáci zároveň.

**Sbírání čísel**

Vytvoříme kartičky s čísly 1-10. Týmy stojí v zástupu a instruktor rozmístí v prostoru čísla (každý tým má svoje). Hráči po jednom vyběhnou otočí číslo a pokud je to číslo co hledá, sebere ho, doběhne zpět a tvoří z něho číselnou řadu (na začátku tedy musí najít číslo jedna, dále dva atd.) Pokud se jedná o špatné číslo, otočí kartičku opět rubem vzhůru a vybíhá další hráč zkusit jinou kartičku. Vyhrává tým, který první složí celou číselnou řadu.

Možnosti: jednodušší varianta- čísla napíšeme na barevný papír, takže každý tým hledá pouze svoji barvu papírků. Složitější- čísla napíšeme barevnou pastelkou na bílé papíry, tak aby žáci zjistili, jestli mají správnou barvu až po otočení.

**Formule**

Uděláme krátké kolečko/ovál. Dva týmy si stoupnou na opačné strany. První běžci z obou týmu startují současně. Stejným směrem obíhají kruh. Až se dostanou zpět ke svému týmu, ostatní členové týmu mají za úkol co nejrychleji běžci sundat a zase nandat boty. Poté se běžec vydává na druhé kolečko a po doběhu k týmu předává štafetu dalšímu běžci. (úprava: běžci nemusí běžet do kolečka, ale jen např. ke stromu a zpět.

**Kůň a jezdec**

Uděláme několik týmu (ideálně kolem 6 hráčů). První dva se dohodnou, kdo bude jezdec a kdo kůň. Hra začíná tím, že jezdec vyskočí na koně, který jej odveze k určené metě. Tam jezdec seskočí a běží k instruktorovi, který je od mety vzdálen dalších několik metrů. Instruktor mu dá lísteček s otázkou, na kterou musí okamžitě odpovědět (jeden pokus).

V případě že odpoví a rozhodčí jeho odpověď uzná, vrací se ke svému koni, vyskočí na něj a vrací se ke svému družstvu, aby předal štafetu dalšímu jezdci.

V případě že neodpoví správně, nebo rozhodčí jeho odpověď neuzná, může běžet zpět a poradit se s koněm. Jestliže ani on nezná správnou odpověď, vrací se jezdec na koni zpět ke svému družstvu, které mu může s odpovědí poradit. S odpovědí se znovu vrací k rozhodčímu.

Jestliže ani tentokrát není odpověď správná, běží jezdec dál, kde jsou poházeny kartičky číslem otázky a správnou odpovědí. Jezdec pak smí otočit pouze kartičku s příslušným číslem a přečíst si správnou odpověď. Tu pak sdělí rozhodčímu, nasedne na koně a vrací se k týmu, kde předává štafetu

Vyhrává družstvo, které nejdříve odpoví na všechny otázky a všichni jeho členové se vrátí do výchozího postavení.

**Zombie**

Žáci utvoří kruh (jeden kruh cca 10 dětí). Doprostřed si stoupne instruktor (zombie). Pohybuje se pomalu, různými směry a cílem kruhu je posouvat se tak, aby se zombie nikoho nedotkl.

**Paparazzi**

Žáci opět utvoří podobný kruh. Tentokrát je v kruhu vybrána jedna celebrita, a jeden paparazzi, který z kruhu vystoupí ven. Ostatní hráči jsou bodyguardi celebrity a musí kruhem otáčet tak, aby se paparazzi nedostal k celebritě. Paparazzi může běhat pouze vně kruhu.

**Nafukovací balonky**

Rozdělím žáky do týmů cca 4-5 hráčů. Každý tým dostane nafouknutý balonek a jeho cílem je dostat ho za vytyčenou hranici. Každý však může do balonku pinknout pouze jednou a žáci se misí pravidelně střídat (po jednom pinknutí).

**Týmové ocásky**

Varianty:

* dračí ocásky ve dvojících- pouze hlava může brát ocásky dalším dvojicím.
* Větší skupinky. Ideálně tak aby se za pár kol stihli všichni vystřídat všichni jak na pozici hlavy, tak zadku
* Týmy na základě barev, jak u jednotlivců, tak dvojic či draků. Pokud používáme jako ocásky rozlišováky, krademe ocásky pouze hráčům opačné barvy**.**

**Zábavné momentky**

Rozdělím žáky do několika skupin. Ty poté mají za úkol předvádět zadaný úkol.

Varianty- všichni předvádí stejné zadání (baletky, superhrdinové, učitelé, formule…). Na pokyn stop musí všichni zkamenět a nehýbat se a učitel hádá co to předváděli.

Každý dostane jiné zadání a bod pro toho kdo to uhodne i pro předvádějící tým.

Každý tým předvádí jimi zvolenou písničku. Bez pokynu stop.

**Příšery**

Utvoříme několik týmů. Žáci poté musí na pokyn instruktora vytvořit „příšeru“, která se země může dotýkat pouze určitým počtem částí těla. Například (7 rukou, 4 nohy, jeden zadek…)

**Svázané nohy**

Překonávání určené dráhy, přičemž dvojice mají svázanou jednu nohu k druhému členovi.

## Umění prohrávat – hry o náhodě

U těchto her hraje hlavní roli náhoda. Vysvětlíme tak žákům, že ačkoli se jim ne vždy všechno povede napoprvé je důležité to nevzdávat a umět přijmout i to, když se něco nepovede. Tyto hry jsou o náhodě, takže není tolik prostoru pro výmluvy a svádění prohry na ostatní.

**Náhoda**

Žáci musí postupně absolvovat několik stanovišť, kde výsledek je dílem náhody. Pokud daný úkol splní mohou pokračovat dále. Pokud ne, musí se vrátit o jedno stanoviště dozadu.

Příklady stanovišť: hod mincí, losování karty konkrétní barvy, kámen, nůžky, papír, čin čongy, vytažení nezlomené sirky. Na páté stanoviště je super dát hod kostkou, přičemž se pak musí přemístit na to stanoviště, jaké číslo padlo – tedy pouze 6 je posouvá dále.

**Skandovaná**

Vymezíme prostor, po kterém se mohou žáci pohybovat. Když se dva žáci potkají, dají si kámen, nůžky, papír a ten kdo prohraje se musí zařadit za vítěze a skandovat jeho jméno. Takto hra pokračuje dále, dokud není pouze jeden dlouhý had.

**Co si sbalit na výlet**

Nastříháme žákům kartičky s různým vybavením (pro každou skupinku jednu sadu), které by si mohli vzít do batohu na výlet. Potom žáci utvoří skupinky po 4-5. Musí se společně dohodnout jaké věci by si sebou vzali na výlet. Ze 30 věci si tak musí vybrat 10 a ty si vzít do obálky. Žáci poté absolvují cestu s 10 stanovišti. Na každém stanovišti najdou část příběhu: „*začalo pršet, pokud máš pláštěnku můžeš pokračovat, pokud ne vrať se na start a vyměň si některou z tvých kartiček za kartičku pláštěnky“.* Na další stanoviště můžeme dát záludnější úkol, aby využily neočekávanou kartičku. *„Napadly tě veverky, pokud máš u sebe pytlík s oříšky můžeš pokračovat…“* Na konci vyznačené trasy tak každá skupina musí mít stejných 10 věcí v obálce.

**Cesta kolem světa**

Určíme 4-6 stanovišť podle počtu dětí, tak aby u každého stanoviště stál sudý počet žáků. Nejprve necháme každé stanoviště dohodnout se v jaké stojí zemi. Můžeme během toho pozorovat, jak spolu zvládají komunikovat. Poté vysvětlíme směr, kterým se bude běhat. Když žáci kohokoliv na daném stanovišti potkají, dají si s ním kámen, nůžky, papír a pokud vyhrají běží na další stanoviště. Pokud prohrají, musí na stanovišti čekat na někoho dalšího.

## Konsenzus

Během kurzu určitě narazíte na to, že děti nebudou schopné se na něčem dohodnout. Kromě reflexe můžete ilustrovat domluvu (kompromis, konsenzus) i na těchto situacích.

**Školní výlet**

Řekneme žákům, ať si představí, že by mohli jet na školní výlet úplně kamkoli. Každý si může na papír napsat svých top5 destinací. Poté udělají žáci dvojice a musí se spolu ve dvojici dohodnout na TOP 3 destinacích. Poté se udělají čtveřice, které se dohodnou na TOP2 destinacích. Nakonec se udělají dvě poloviny, přičemž každá vybere jednu destinaci. Poté představí každá skupina svou destinaci. Na závěr zkusí obě skupiny říci, proč vybrat tuto destinaci spíše než destinaci druhé skupiny a dohromady se dohodnout na jedné finální destinaci. V reflexi můžete zkusit zjistit, kolik žáků mělo ve svých původních TOP5 místech destinaci, která se nakonec zvolila.

**Otevřená ruka**

Žáci sedící naproti sobě za stolem budou mít ruce schované za zády. Hru začínají dva žáci sedící naproti sobě. Rozhodčí odpočítá tři, dva, jedna, teď. Na „teď“ vytáhnou oba hráči nad stůl pravou ruku, která bude buď otevřená dlaní směrem ke spoluhráči, nebo bude sevřená v pěst. Během této části techniky je zakázáno mluvit.

Pokud ukáží oba žáci sevřenou pěst, oba obdrží jeden bod.

Pokud oba zvednou otevřenou dlaň, oba dostanou dva body.

Pokud jeden žák ukáže pěst a druhý otevřenou dlaň, ten, který ukázal pěst, obdrží tři body, druhý z dvojice žádný bod.

Každá dvojice takto absolvuje 3 souboje. Stejným způsobem pokračují další žáci ze skupiny. Poté se dvojice vymění.

Možnosti: nechat žáky, aby se domlouvali a sledovat, jestli dodrží slovo nebo budou chtít získat více bodů (je to jen hra- dodržet ho nemusí a rozhodně za to nedáváme žádný trest).

## Hry na výlet

U výletu se musí počítat s tím, že to pro některé děti bude výstup z komfortní zóny. Špatné počasí, méně jídla i fyzická námaha k tomu ale patří, a není od věci, když si to děti také zažijí.

**Kolíček**

Na úvod výletu žákům řekneme, že máme několik kolíčků, které jim tajně v průběhu výletu umístíme na oblečení a batoh. Pokud si někdo všimne, že má na oblečení kolíček, tajně ho přicvakne na někoho dalšího. Ten, kdo s kolíčkem přijde zpět do hotelu dostane nějaký symbolický trest. Nikdo nesmí prozrazovat, kdo má právě na sobě kolíček.

**Bomba**

Pokud kdokoli z instruktorů zakřičí během výletu bomba, všichni se musí okamžitě schovat z jeho dohledu. Instruktor pak počítá nahlas do 10 a poté se rozhlédne po okolí. Koho uvidí – vypadává.

**Žvýkačka**

Opak bomby- po výkřiku žvýkačka se musí všichni přilepit k sobě do jednoho velkého chumlu.

**Země je láva**

Po výkřiku země je láva se nikdo do deseti sekund nesmí dotýkat země.

## Důvěra

U her zaměřených na vzájemnou důvěru musíme ještě více než u jiných dbát na bezpečnost.

**Vedení slepého**

Jeden z dvojice bude mít zavázané oči a jeho parťák má za úkol ho provést danou dráhou bez dotyků, pouze slovy. Můžeme vyzkoušet i bez bot, aby děti poznávaly různé povrchy.

**Vedení robota**

Podobná aktivita, ovšem beze slov. Robot je slepý a jeho navigátor němí. Ovládá robota pouze dotyky na zádech (poklepání na pravé rameno, odbočka doprava, dvojklik doprostřed zastav...). Zároveň žákům můžeme vymezit pole, ve kterém se budou pohybovat a jejich cílem bude, aby se jejich robot s nikým nesrazil.

**Hádání osoby pouze podle hmatu**

Náhodně rozmístíme dvojice k sobě, přičemž alespoň jeden z nich bude slepý a beze slov musí vždy poznat koho mají před sebou, Kdo to pozná zvedne ruku. Poté dvojice znovu promícháme.

**Ovce a ovčák**

Vybereme jednoho ovčáka, který půjde do vymezeného kruhu. Ostatní jsou slepé ovce. Ovce rozmístíme všude možně po hracím poli. Cílem ovčáka je do svého kruhu, pouze pomocí slov dostat všechny ovečky.

**Ulička důvěry**

Postavíme žáky do dvou řad proti sobě. Obě řady tak vytvoří mezi sebou uličku a dají ruce před sebe. Postupně bude jeden po druhém probíhat touto uličkou, přičemž obě řady musí před běžícím žákem zvedat ruce tak, aby mohl bezpečně proběhnout.

**Pád důvěry**

1. Varianta – Hráči se rozdělí na menší skupinky, které společně vytvoří kruh, do kterého si stoupne jeden člen. Hráč uprostřed má ruce překřížené přes ramena, je celý zpevněný a padá do všech stran. Chytající kamarádi jsou připravení, mají natažené ruce doprostřed kruhu, dotýkají se rameny a vždy chytají prostředního a vrací zpět doprostřed kruhu. Poté se vystřídají.

2. Varianta - Jeden hráč si stoupne na vyvýšené místo asi 1 m nad zemí. Ideální pro tuto příležitost může být patník, švédská bedna, stůl či jiná podobná pomůcka. Hráč se postaví tak, že stojí na kraji stolu zády do otevřeného prostoru. Tam stojí naproti sobě zbytek hráčů (alespoň tři dvojice). Hráči vytvoří spojením rukou (nebo pouze předpažením) dopadovou plochu a řeknou hráči na stole, že jsou připraveni. Hráč pak připaží, zpevní tělo a volným pádem padá do chytajících rukou. Zde se ukáže, nakolik hráčům důvěřuje. Zda udrží připažené ruce a napnuté tělo po celou dobu pádu.

**Paprsek ve tmě**

Instruktor natáhne šňůru mezi stromy, obtočím ji kolem stromů v různé výši (od země až k úrovni očí). Trasa bude vedena přes překážky, mezi stromy i přes kameny. Hráči si na startu zavážou oči a jdou cestou vyznačenou šňůrou. Potichu si mezi sebou vyměňují informace o nastražených překážkách. Možnosti: jeden může vést svou skupinku, trasa se jde ve dvojících, přičemž jeden vidí

## Empatie a vnímaní ostatních

U těchto aktivit zkusíme dbát na to, aby se žáci o druhých vyjadřovali pozitivně.

**Šestý smysl**

Hra probíhá tak, že organizátor hry položí otázku a úkolem každého hráče je, aby napsal odpoveď, kterou podle něj napíše většina kolektivu. Samozřejmě u této hry nikdo kromě oraganizátora nemluví. Po každé otázce vyhodnotíme odpovědi. Ten kdo napsal nejčastější odpověď poté dostává bod.

Příklady: den v týdnu, ovoce, sport, předmět ve škole, zvíře, roční období, jméno…

**Předvedení emoce**

Vybraný žák předvede určitou emoci a ostatní musí hádat co za emoci to bylo. Poté může následovat diskuze u čeho s tématem školy v přírodě (enviro) bychom tuto emoci mohli cítit.

**Kreslení na záda**

Žáci utvoří dvojice nebo malé skupiny. Poslední dostane pokyn, co má nakreslit a postupně prstem kreslí na záda žáka před sebou. Takto to jde dál až k prvnímu žákovy, který obrázek překresluje na papír.

**Kde je Pepin**

Žáci se pohybují v prostoru a vzájemně se sledují. Na pokyn stop všichni zastaví a zavřou oči. Instruktor řekne jméno jednoho žáka a ostatní musí co nejpřesněji ukázat směrem kde se daný žák nachází.

**Slepý sochař**

Rozdělíme žáky do trojic a necháme je vybrat si role- slepý sochař, model a kámen. Slepý sochař si zaváže šátek přes oči. Model udělá určitou pózu a cílem sochaře je poslepu upravit kámen tak, aby byl shodný s modelem.

**Ruka**

Pomůcky: papír a tužka

Žáci mají za úkol obkreslit svou ruku na papír a do dlaně napsat své jméno. Poté musí obejít své spolužáky, přičemž každý jim do jednoho prstu musí napsat pozitivní vlastnost, kterou na něm má rád.

Další možnost např. do place požadovat vlastnost od spolužáka opačného pohlaví.

**Místo po mé pravici**

Posadíme se do kruhu a jedno místo necháme volné. Ten, kdo se nachází nalevo od volného místa na něj musí někoho pozvat- *„místo po mé pravici je pro Honzu, protože na mě byl dnes moc milý“. Protože je to můj dobrý kamarád, protože hezky zpívá, protože se mi líbí, jak se chová…*

**Pozvání ven**

Každý žák napíše na lísteček své jméno, které pak hodí do losovací nádoby. Z té si pak každý vylosuje jméno toho, čí pozvání musí přijmout. Poté se žáci pohybují po třídě a vždy, když na někoho narazí musí mu říci něco hezkého a pozvat ho ven. Když narazí na žáka, který má na lístečku jejich jméno, je to ten správný a pozvání musí přijmout, když ne, odmítne. Cílem je, aby každý našel toho, kdo má jejich lísteček.

## Pevnost Boyard

Závěrečná aktivita. Doba trvání je podle počtu zadaných úkolů. Úkoly vylepíme všude po hotelu, tak aby žáci museli najít všechny úkoly. Lepší je dávat úkoly co nejdále od místa, kde se mají plnit. Zároveň je vhodné nechat žákům volnější ruku a moc nenapovídat, jen říci, že všechny potřebné indicie již mají nebo je lze někde v hotelu najít. Tato aktivita je vhodnější po týmech (cca 4-5 členů). Úkolů může být nespočet, fantazii se meze nekladou.

**Spočítejte kolik je v budově (schodů, oken, obrazů, červených květináčů…)**

**Postavte co nejvyšší hrad z karet, za minutu postavte z kostek co nejoriginálnější stavbu…**

**Najdi kde v hotelu je…**

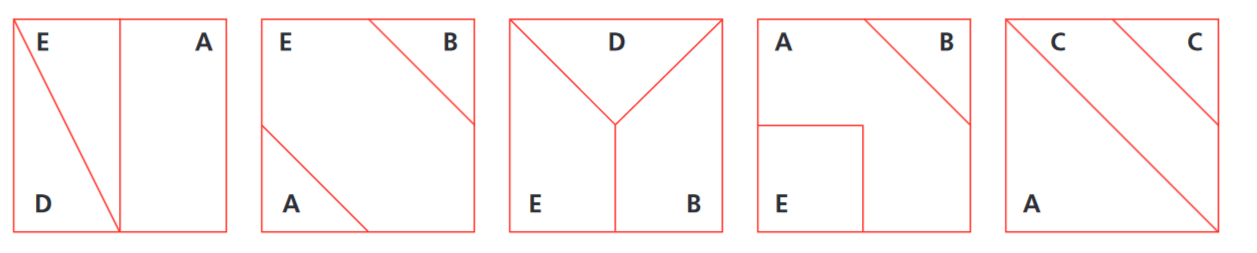
**Zjisti kdo…?**

**Vylušti šifru…**

**Najdi instruktora a splň úkoly (pohybové, střelba z luku, hod na terč…), které ti zadá**

**Napiš hezký vzkaz pro paní kuchařku**

**Sestav z těchto kousků 5 čtverců (alespoň 3)**

****

## Olympiáda

Venkovní varianta určená spíše pro jednotlivce. Na úvod si děti vyrobí z papíru kartičku, na které bude takový počet políček kolik bude úkolů. Na druhou stranu kartičky nakreslí olympijské kruhy, během čehož je můžeme seznámit se základní myšlenkou olympiády a fair play.

Každý instruktor si poté vezme na starost několik úkolů, za splnění každého úkolu dostanou děti razítko na svou kartičku. Cílem je mít splněné všechny úkoly.

Příklady: kop míče do brány, hod na cíl, nošení tenisáku na lžičce, vis na tyči, překonání překážkové dráhy, střelba z luku, pétanque…

## Losování týmů

Připravíme si kartičky několika zvířat. Každý si vylosuje jednu kartičku, kterou nesmí nikomu ukázat. Poté pantomimou předvádí vylosované zvíře a musí najít skupinou dětí, které předvádějí stejné zvíře.

Obdobná hra. Žáci dostanou na čelo nálepku s tečkou určité barvy. Opět beze slov musí najít všechny kteří mají stejnou barvu tečky na čele.

Můžeme rozdělovat i klasickým způsobem, že děti stojí v řadě a my je rozpočítáváme. Lepší je však zvolit občas nějaké zábavnější dělení než 1,2… např šunka, sýr

Volba kapitána – v nádobě (klidně s pískem nebo pro fajnšmekry třeba ze zbytky z kuchyně jako fear factor) necháme několik korálků stejné barvy a jeden odlišný. Kdo si vylosuje odlišný je kapitán

## Problémy

ŽÁCI ODMÍTAJÍ BÝT AKTIVNÍ

Tento stav může být způsoben řadou příčin (únava, nezvyk pracovat tímto způsobem, nezájem o danou věc, intenzivní zájem o něco jiného v danou chvíli ...).

Reflexe „Všiml jsem si, že dnes příliš nereagujete na to, co tu děláme. Zajímalo by mě, čím to je? Můžeme udělat něco pro to, aby se to změnilo?“

ZADANÁ AKTIVITA SE „NEPOVEDE “

Žáci se například během aktivity začnou hádat, nebo naopak vážně míněná aktivita sklouzne v jakousi „komedii“.

Reflexe: - O čem pro vás tato aktivita byla? - Jak jste byli spokojeni s tím, jak probíhala? - Co by se případně muselo změnit, abyste spokojení byli?

ŽÁCI NA SEBE NAVZÁJEM NEGATIVNĚ REAGUJÍ

Znovu připomenou pravidla o respektu a případně rozebrat daný problém