

3.1 Ranní rozcvičky

Účastníků	20 - 30
Fyzická náročnost	IV
Psychická náročnost	II
Autor	Ondřej Medek
Počet uvádějících	2
Čas na realizaci	20 minut
Čas na přípravu	15 minut
Prostředí	venku v areálu kempu
Rozdělení	účastníci každý sám za sebe / některé aktivity v týmech

Cíle

- účastníci si zábavným způsobem probudí tělo i mysl,
- účastníci se nastartují na celý den, proberou se.

Sdělení

Pohyb je nutný pro dobré fungování našeho těla.

Metody

pohybová hra, fyzické cvičení, hraní rolí

[Metody a formy](#)

Klíčové kompetence

- Komunikace v mateřském jazyce je rozvíjena:
 - aktivní komunikací mezi hráči v průběhu aktivity,
 - komunikací s realizátorem.
- Sociální a občanské schopnosti jsou rozvíjeny:
 - zažitím si a uvědoměním si dopadů zdravého pohybu na lidské tělo.

Forma a popis realizace

Série pohybových a soutěžních aktivit na ranní rozcvičku.

Obsah

- Lektor v roli Pepy Protejkala obchází s přenosným reproduktorem pokoje účastníků a budí je přehráním vybrané pozitivní energické písničky.
- Účastníci se schází venku ve velkém kruhu - lektor „Pepa“ vede společné zahřívací a protahovací cviky.
- Po společném zahřívacím/ protahovacím kolečku si účastníci vybírají jednu kartičku s úkolem, který se vydají plnit - po splnění úkolu získávají do Pepy odměnu ve formě jednoho „penízku“
- K účastníkům se přidává další kostýmovaná postava z rodiny Protejkalů, která vždy svým příběhem uvede nějakou krátkou pohybovou hru.

Uvedení

Není asi nijak překvapivé, že ranní rozcvičky nejsou u cílové skupiny nejoblíbenější aktivitou. Přesto jsme se ale tuto jinak nepopulární aktivitu rozhodli do programu pravidelně zařazovat a to z toho důvodu, že zcela bezpochyby aktivizuje účastníky na začátku dne a nastavuje odlišnou denní rutinu, než děti znají ze svých domovů. I přesto, že rozcvičky v programu školy v přírodě představují spíše doplňkovou a tematicky odlišnou aktivitu, umožňují rozvoj některých klíčových kompetencí. Účastníci by si například skrze ně měli uvědomit dopad zdravého pohybu na lidské tělo (např. postava Pepy je každý den díky cvičení hubenější) a při týmových soutěžních hrách by měli mít dostatek příležitostí k osvojování komunikačních dovedností v rámci svého týmu i směrem k realizátorům. Abychom rozcvičky oživil, každý den účastníky čeká jiná zábavná týmová hra, kterou uvede nová kostýmovaná postava. Celková nálada rozcvičky by měla být radostná a legrační. Ačkoliv úkoly zadávané postavami jsou soutěžního charakteru, nejde v nich primárně o vítězství jako spíš o důvod k vykonávání neobvyklé či přímo ztřeštěné činnosti. Realizátoři by tuto atmosféru měli podporovat svým přístupem. U rolí je vhodné zachovávat některé jejich typické vlastnosti, a pokud tomu okolnosti nasvědčují, mohou svými průpovídkami narážet na události minulého dne.

Příprava

- každé ráno se připraví Pepa + další člen rodiny (realizátoři v kostýmech)
- připraví se audiotechnika pro přehrávání písniček (přenosný reproduktor + playlist)
- připraví se materiál na jednotlivé aktivity podle daného dne + každý den se nachystají rozcvičkové kartičky a sportovní vybavení (švihadla, míče, PET lahve jako činky)

Realizace

Jeden z obyvatelů obce Vodoběhy, Pepa Protejkal, si dal předsevzetí, že bude žít zdravým a aktivním životním stylem. Zve tedy všechny děti, aby se k němu každé ráno přidaly a udělaly něco pro své zdraví. Každé ráno se navíc děti seznámí s dalším členem Protejkalovic rodiny, který je prosí o pomoc

s nějakou patálií (týmová pohybová aktivita). Každý den ráno je Pepa o něco hubenější.

Seznam rozcvíčkových volitelných karet

- Oběhni 3x hřiště
- Skákání přes švihadlo (40 výskoků)
- Udělej 30 dřepů s výskokem
- Vyběhni 3x schody k jídelně
- Do každé ruky plnou pet lahev a posilovat jako s činkami (30x)
- Tancuj energicky na celou píseň, kterou Pepa pustí
- 10x za sebou vyslov větu: Pokopete-li mi to pole, či nepokopete-li mi to pole.
- Udělejte skupinu 3 hráčů a 3 minuty si házejte míč bez toho, aby vám spadl (nikdo nesmí míč držet víc jak 5 vteřin a vzdálenost jednotlivých hráčů je alespoň 4 metry)

Uzavření

Po společném zahřívacím/protahovacím kolečku si účastníci vybírají jednu kartičku s úkolem, který se vydají plnit - po splnění úkolu získávají od Pepy odměnu ve formě 10 V-coinů pro svůj tým.

Poznámky

Celková nálada rozcvičky by měla být radostná a legrační, ačkoliv úkoly zadávané postavami jsou soutěžního charakteru, nejde v nich primárně o vítězství jako spíš o důvod k vykonávání neobvyklé či přímo ztřeštěné činnosti. Proto je také ocenění penízkem za aktivitu nezávislé na výsledku soutěží. Postavy by tuto atmosféru měli podporovat svým přístupem. U postavy je vhodné zachovávat některé jejich typické vlastnosti a pokud tomu okolnosti nasvědčují, mohou svými průpovídkami narážet na události minulého dne. Příležitostí k legráckám je dostatek především při buzení. Při nepřízní počasí lze rozcvičku udělat v jídelně (vyřadíme nevhodné volitelné karty a vhodné karty namnožíme).

Pomůcky a materiál

Položka	Počet	Popis
mince	100	děti je dostávají za aktivní účast na rozcvičce
karty volitelných aktivit	25	každá karta má specifikovanou jednu zahřívací aktivitu
přenosný mini reproduktor	1	na buzení a hudební doprovod rozcvičky
sportovní vybavení	3x	švihadla, míče, lano, PET láhve jako činky
malé součástky na třídění	25	směs součástek: nastříhaná brčka, matky, sponky, atd.
kyblíky	4	na směs součástek
šátky	4	na třídění součástek
ešusy	16	na třídění součástek
brčka	25	na aktivitu s přenášením lentilek
lentilky	200	na aktivitu s přenášením lentilek
trs banánů	1	na přetahovanou

Přílohy

Obsahové přílohy

#	Soubor	Popis
016.01.02	rozcvičkove_karty_aktivit.pdf	rozcvičkové kartičky s činnostmi
016.01.01	rozcvičkove_karticky_aktivit.docx	rozcvičkové kartičky s činnostmi

Metodické přílohy

#	Soubor	Popis
---	--------	-------

From:

<https://mscb.vida.cz/> - **MSCB**

Permanent link:

<https://mscb.vida.cz/skolam/svp2/aktivita/1/3>

Last update: **2020/11/26 09:38**

