



Najdi v sobě bojovníka

Akce je zaměřená především na pohybové aktivity venku, proto je ideální realizovat vše v nějakém parku, případně v přírodě mimo město. Součástí výpravy je ale i řada aktivit, které se soustředí i na zamyšlení a diskuzi, je tedy možné v případě potřeby nakombinovat outdoor a indoor.



Pro koho: děti od 8 do 12 let

Časová náročnost: 4–5 hodin

Personální náročnost: podle velikosti skupiny, minimálně 2 lidé

Potřebné materiály:

- kostýmy „bojovníků“ pro lektory (indián, nindža, šaolin/taiči – každý může přizpůsobit dle potřeb či dle situace)
- lepíky na jmenovky a fixy
- provazy na vyznačení území
- šátky na zavázání očí
- lano na přetahování
- karty bojovníků (viz příloha č. 1)
- kniha: Kateřina Hikadová: *Bojovníci*. 2017, Albatros.
- kartičky s obrázky různých profesí (viz příloha 2)
- předměty dle vlastního výběru (viz aktivita 1, blok B)
- předměty první pomoci/záchrany (viz aktivita 3, blok B)

Úvodem:

- **seznámení se navzájem, hry na zapamatování jmen a tzv. ledolamky**
- **společné nastavení pravidel, která budeme během dne dodržovat**
- **nástin harmonogramu**

Tipy na konkrétní „ledolamky“, tipy týkající se části nastavení pravidel a představení harmonogramu jsou uvedeny v samostatných pracovních listech.

Seznamovačka (ideálně když tuto aktivitu představí někdo v kostýmu nebo s rekvizitami připomínajícími indiány)

- V kruhu každý/á řekne své jméno a přidá k tomu jméno „indiánské“ (např. „ten, co tančí“, „ta, co rychle běhá“ atd.), které by mělo odrážet něco z jeho/její osobnosti či vlastností.

1. část – Ledolamka a „vstup do děje“

Najednou se objeví nindža či samuraj (lektorující v kostýmu připomínajícím japonského bojovníka) a na louce začne cvičit. Následně pozve děti do kruhu a zahraje s nimi hru na samuraje „há-hó-hú“.



První dítě s rukama nahoře vezme do rukou neviditelnou energii, tu poté s bojovým výkřikem („ha/áá“) pošle na někoho jiného v kruhu (rychlým pohybem na něj ukáže spojenýma rukama – jako kdyby chtěl něco rozsek-nout seshora dolů mečem). Toto dítě musí energii opět převzít s rukama nad hlavou (spojenýma rukama udělá stejný pohyb, ale zdola nahoru s bojovým pokřikem „hoó“). Oba jeho sousedi jej v ten samý moment „pod-seknou“ (spojenýma rukama máchnou ze strany směrem k prostřednímu dítěti, ale nedotknou se ho, oba u toho zařvou bojový pokřik „huú“). Takto se energie posílá v rámci kruhu. Jde o stmelovací a energizující cvičení, děti mají možnost si zakřičet bojové pokřiky a uvolnit se.

Slabiky bojových pokřiků se mohou libovolně změnit na cokoliv jiného (např. „dó-mí-nó“).

2. část – Diskuze

Lektorující vyvolá diskuzi na téma: *Jaké má vlastnosti nindža? Jaké jiné bojovnice a bojovníky znáte? Jaké vlastnosti a dovednosti mají oni?* Následně lektorující rozdá každému dítěti **kartu bojovníka** (příloha č. 1) a vysvětlí princip vybarvování políček na této kartě – dítě si může políčko vybarvit poté, co se s lektorujícím domluví, že danou vlastnost už úspěšně prověřilo. Hned si to společně vyzkouší – jednou z důležitých schopností je **dobrá paměť**. *Pamatují si děti indiánské jméno alespoň jednoho dalšího účastníka/nice? Případně vlastnost/ dovednost, kterou u tohoto jména zmínil/a?* Pokud ano, mohou si v kartě bojovníka vybarvit políčko u paměti.

- Dále se děti rozdělí ideálně do dvou až tří skupin (5–8 dětí) a ve skupinách pak rotují po stanovištích s různými aktivitami a úkoly, za něž získávají na svou kartu bojovníka nějaké body/razítka/žetonky do příslušného políčka (nebo si ho prostě vybarví).
- Následně proběhnou 2 bloky aktivit, v nichž se skupiny nepotkávají. Mezi těmito dvěma bloky však dojde k setkání všech účastníků/nic akce, a samozřejmě na závěr také.

Blok aktivit A

Každá aktivita v tomto bloku je zaměřena na nějakou konkrétní vlastnost a schopnost. Pro každou z nich existuje konkrétní příklad bojovníka – o těch může proběhnout krátká diskuze/brainstorming v závěru akce při reflexi (pokud je čas).

- **Mrštnost, ohebnost** – děti musí proběhnout opičí dráhu (mezi stromy, přes lavičky, po kamenech... dle terénu), lektorující stopuje rychlost. Děti dráhu probíhají dvakrát, mohou pak porovnat, který pokus se jim povedl lépe.

Příklad bojovníka, který potřebuje být mrštný a ohebný – ŠAOLINSKÝ MNICH

- **Odvaha** – na zemi je provazy vyznačený kruh, uvnitř kruhu je rozmístěno několik šátek. Jedno dítě (nebo 2–3 děti) je uvnitř a hlídá šátky. Ostatní děti se snaží tyto šátky sebrat – vzít mohou ale při každém pokusu jen jeden šátek a „hlídač“ se jich nesmí dotknout. Pokud se jich dotkne, tak dítě vypadává.

Příklad bojovníka, který musel být odvážný – TICHÝ HRDINA (NICHOLAS WINTON)

projekt **NAŠE ČTVRTĚ 2 – Dobrodružná výprava**

pracovní list

1

- **Koordinace** – děti se rozdělí na trojice, v každé trojici jsou dvě děti roboti – stojí zády k sobě, v jeden moment se oba dva pomalu rozejdou. Třetí dítě (koordinátor/ka) má za úkol, aby se jeho/její roboti střetli čelně. Každého robota ale může vždy otočit pouze o 90 stupňů, následně musí běžet otočit druhého robota. Děti si role vystřídají.

Příklad bojovníka, který musel umět dobře koordinovat (např. lodě při výpravách) – VIKING

- **Důvěra** – děti jsou rozdělené do dvojic, jedno má zavázané oči, druhé ho/ji naviguje po předem určené trase (různé varianty: následují tleskání, ústní popis doprava/doleva...). Pak si děti role ve dvojici vymění.

Příklad bojovníka – MUŠKETÝR

, ... ' "

Společná část

Obě skupiny se zase setkají na jednom místě na společnou aktivitu – skupinové přetahování lana. Zápas se několikrát opakuje, aby měly děti možnost zamyslet se a případně upravit strategii (kam si stoupne nejsilnější atd.).

Ke skupině se přidá další bojovník v kostýmu (například šermíř/karatista v kimonu...), ideálně někdo, kdo opravdu to vybrané bojové umění ovládá a může dětem předvést krátké vystoupení, případně jim pro zajímavost vysvětlit základy nebo je naučit krátkou sestavu.

Blok aktivit B

1) Jak přežít s málem?

> ~ , ° * " "

V krabici je celá řada zdánlivě nepotřebných věcí jako např. **izolepa, gumička do vlasů, igelitový sáček, sponka do vlasů, kancelářská sponka** atd.

Děti musí v ohraničeném čase vymyslet co nejvíc kreativních použití: např. gumičkou si můžu svázat nejen vlasy, ale také přidělat dřevěný klacek k batohu; izolepa není dobrá jenom na lepení papíru, ale můžu ji použít na zalepení díry v botě atp.

2) Která profese je nejdůležitější?

Děti dostanou kartičky s obrázky různých profesí.

Musí se společně dohodnout na 3 profesích, které jsou dle jejich soudu nejdůležitější pro přežití (zadání může proběhnout i formou legendy: *Představte si, že Země je po atomovém výbuchu a vy jste se zachránili v bunkru. Budete muset vystavět nový svět. Které profese jsou v tuto chvíli nejdůležitější? Proč?*). Pokud je dostatečně velký počet dětí ve skupině, je dobré rozdělit je na 2 skupinky a potom porovnat vybrané profese. Děti by měly u každé profese argumentovat konkrétním příkladem dovednosti a schopnosti, která je pro přežití důležitá.

3) Co mi zachrání život?



V krabici je spousta různých předmětů, mezi nimiž jsou **věci první pomoci a záchrany typu obinadlo, dezinfekce, nůž, sirky atd., ale i takové jako rtěnka, míček** atp.

Věci mohou zůstat v krabici nebo být rozloženy v trávě. Děti stojící opodál jsou pouštěny k hromadě věcí po jednom a v limitovaném čase (3 vteřiny) **musí rychle vybrat co nejpotřebnější předmět**. Závěrem je obhájení každé věci, proč je důležitější než něco jiného.

Stejně jako v předešlé aktivitě i zde je dobré děti rozdělit do 2 skupin a porovnat pak vybrané předměty mezi sebou.

Blok aktivit C

1) Rytíři ještě nevymřeli

Klasická hra na morální dilemata, kdy dětem předložíme nějakou situaci k řešení. Navrhujeme však udělat to formou hry/divadla (inspirováno tzv. divadlem utlačovaných, kdy se z diváka stává i herec). Lektorující rozehraje nějakou scénku. Zastaví ji přesně v momentě, kdy se „něco začíná dít“. Vyzvou děti k možnému řešení. Děti nejprve mohou nahazovat různé varianty ústně. Lektorující poté vyzve či vybere děti, které by to šly zahrát. Scénka se tedy rozehraje znovu s tím, že do toho vstoupí noví herci, kteří situaci zkusí vyřešit/dotáhnout do nějakého konce.

Návrhy na možné scénky/situace:

„Srdíš!“

Bezdomovec na lavičce. Sedí, nikomu nic nedělá, ale smrdí. Přejde k němu chlapec a začne na něj pokřikovat: „Srdíš! Tady nemáš co dělat!“ Za chvíli na něj začne házet žaludy. Bezdomovec sedí a nic nedělá, jen si rukama chrání obličej. Třetí osoba jde okolo...

Kamarád má zaracha.

S kamarádem máte domluveno, že jdete do akvaparku. Přejdeš pro něj k němu domů tak, jak bylo domluveno, a za pět minut máte vyrazit. Už si balí tašku a máma na něj: „Petře, domluvili jsme se, že budeš mít uklizeno v pokoji, a podívej na ten čurbes. Takhle do žádného akvaparku nepůjdeš!“ ...

„Dobře ti tak!“

Na školním výletě je Dominik docela hnusný na spolužáky. Tebe taky děsně štve – rýpe, provokuje, strká do lidí. Cestou zakopne o kořen stromu a ošklivě si rozbije ruku a odře se po celé pravé straně. Učitel je hodně vepředu a kluci ze třídy jen mávnou rukou a řeknou: „Dobře ti tak, blbečku!“ ...

