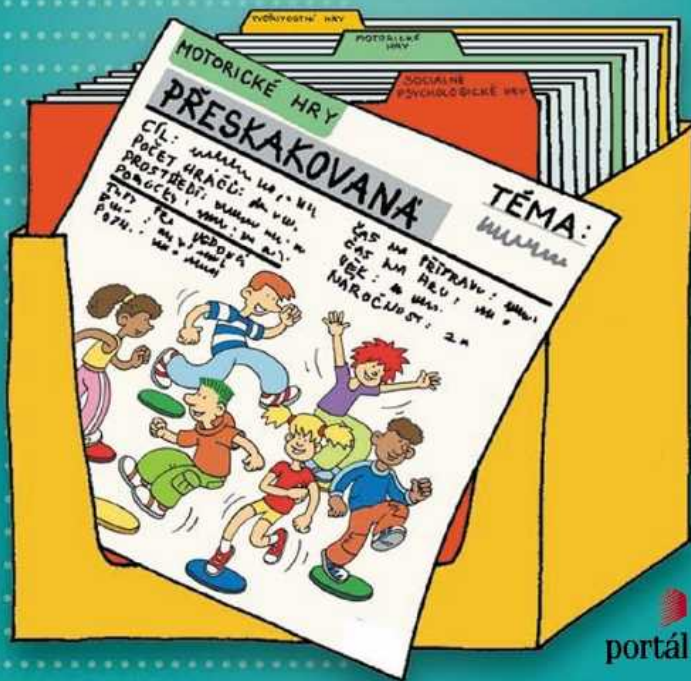


Soňa Hermochová, Jan Neuman
Ilustrace Jan Smolík

HRY do kapsy V

Sociálně psychologické,
motorické
a kreativní hry



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Hermochová, Soňa

Hry do kapsy V : sociálně psychologické, motorické a kreativní hry
/ Soňa Hermochová, Jan Neuman ; ilustrace Jan Smolík. -- Vyd. 1. --
Praha : Portál, 2004. -- 96 s. : il.

ISBN 80-7178-874-0

371.382:316.6 * 796.2 * 371.382-026.15

- sociálně psychologické hry
- pohybové hry
- tvořivé hry
- příručky

796 - Sport. Hry. Tělesná cvičení

Soubor her a nápadů je připraven jako kartotéka jednotlivých her, z nichž lze čerpat na různých akcích. Kartičky lze třídit podle typu her a jejich témat, příp. podle dalších hledisek.

Typy: – sociálně psychologické hry – červeně
– motorické hry – zeleně
– kreativní hry – malování, hudba, drama apod. – žlutě

Témata (např. Kontakt, Důvěra) jsou v barevném proužku pod názvem hry.

Dále jsou uvedeny **základní údaje** potřebné pro vedení hry a tam, kde je to vhodné, i upozornění pro vedoucí týkající se psychické a fyzické bezpečnosti nebo jiných podrobností. Tvořivý vedoucí si může náměty upravit podle svých záměrů a věku skupiny. Údaje o náročnosti jsou pro zkrácení označeny číslem – jeho vysvětlení popisujeme zde.

Náročnost psychická:

- 1 – bez nároků
- 2 – určitá psychologická zkušenost vedoucího je vhodná
- 3 – je třeba zkušený citlivý vedoucí, bezpečná skupina
- 4 – je nutný psychologicky vzdělaný vedoucí, který zvládne i možné psychické problémy, a zodpovědná, bezpečná skupina

Náročnost fyzická:

- 1 – bez nároků na pohyb (hra na místě)
 - 2 – běžný, lehce zvládnutelný pohyb
 - 3 – určité fyzické vypětí
 - 4 – fyzicky náročný pohyb
-

© Jan Neuman, Soňa Hermochová, Portál, s. r. o., Praha 2004

Illustrations © Jan Smolík, 2004

ISBN 80-7178-874-0

Dvojice v pohybu

TÉMA: KONTAKT

CÍL: Rozehřátí, fyzický kontakt.

Pomůcky: –

Prostředí: velký prostor

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 10 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 1

Náročnost fyzická: 2

Počet hráčů: 4+



POPIS

Dvojice se drží za ruce a 1 minutu se procházejí. Při každém setkání s jinou dvojicí se obřadně pozdraví úklonou. Potom se na znamení vedoucího dvojice rozloučí a každý si najde jiného partnera.

V nové dvojici se postaví k sobě zády a chytanou se za ruce. V této pozici chodí po prostoru opět 1 minutu. Potom se opět rozloučí a v nové dvojici se 1 minutu pohybují jiným způsobem, zadaným vedoucím (nebo některým hráčem), např.:

- poskakují snožmo, po jedné noze,
- menší zavře oči, větší ho opatrně vodí po místnosti,
- drží se kolem ramenou.

Na závěr se dvojice drží za ruce a běhá co nejrychleji. Musí dávat pozor, aby nedošlo ke srážce s jinou dvojicí.

REFLEXE HRY

Při výběru dvojice je zřetelné, kdo je aktivní a kdo byl spíše volen, kdo se prosadí a kdo stále ustupuje. V diskusi můžeme probírat, s kým se komu nejlépe spolupracovalo, s kým obtížně, který pohyb byl pro koho nejtěžší.

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Rychlý pohyb v poslední části povzbuzuje aktivitu.

Vodní bitva

TÉMA: PŘEDSTAVIVOST

CÍL: Rozvoj fantazie, osvěžení
a aktivizace.

Pomůcky: –

Prostředí: velký prostor

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 10 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 1

Náročnost fyzická: 2

Počet hráčů: 4+



POPIS

Všichni chodí prostorem, nikoho si nevšímají, soustředí se na sebe, dívají se na podlahu. Všichni si představují situaci, kterou vedoucí popisuje, a chovají se podle ní.

Vedoucí: „Představte si, že chodíte vodou – je hluboká asi 2 cm a stále jí proudem přibývá. (15 sekund)

Stoupá dál, sahá vám až po kolena. Chodit v tak hluboké vodě není úplně snadné. (20 sekund) Voda vám sahá už po boky. Máte chuť si do ní sáhnout? Jak silný odpor vody cítíte při chůzi? (20 sekund)

Voda vám sahá do pasu... Jste ve vodě až po krk. Jaké to je? Jak se vám chodí? Pohybujte se opatrně, abyste si nenamočili obličej. Už máte nad vodou jen hlavu. Kde máte ruce? Uvědomte si, co vás pohyb ve vodě stojí sil. (20 sekund) Voda ještě stoupá, až nad vaši hlavu. Vy však máte dýchací přístroj jako potápěči, nemusíte mít strach. Dýchá se vám dobře.

Voda začíná pomalu klesat – už zase dýcháte normálně. Voda sahá jen po ramena (10 sekund), do pasu (10 sekund), po boky (10 sekund) a po kolena. Oklepejte se trochu jako pejsek, který si vytřepává vodu z kožíšku.

Najděte si někoho, s kým byste chtěli ve hře pokračovat, a postavte se proti sobě do takové vzdálenosti, abyste na sebe dosáhli. Začněte na sebe stříkat vodu – chraňte si přitom obličej. Můžete přitom mluvit a křičet, jak chcete. Dávejte pozor, abyste do vody nespadli celí. (1 minuta) Voda zatím opadla a zem je zcela suchá.“

REFLEXE HRY

Sedněte si ve dvojicích a popovídejte si o tom, jak se vám hra líbila. (2 minuty) Proč jste si vybrali právě tohoto partnera? Co bylo pro koho obtížné? Uměli jste si představit, že chodíte vodou? Kdy jste něco podobného zažili ve skutečnosti? Připadalo vám cvičení chvílemi směšné? Kdo stříkal hodně?

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Cvičení dává pocit osvěžení. Nakonec děti mohou „postříkat“ vedoucího – tím lze odstranit případné napětí. Cvičení je dobrou přípravou pro složitější práci s fantazií.

Co se změnilo?

TÉMA: POŠTŘEH, PAMĚŤ

CÍL: Rozvoj vnímání, vizuální paměti.

Pomůcky: –

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 30 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: I

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 2+



POPIS

Vedoucí uvede, že některá povolání vyžadují zvlášť přesné vnímání – lékař, detektiv, novinář.

Hráči se rozdělí do dvojic. Nejdřív se asi 30 sekund vzájemně prohlíží. Potom jeden (např. menší) na 30 sekund zavře oči a druhý něco změní na svém zevnějšku (např. rozváže si botu, rozepne knoflík, změní účes). Ten první pak má během 30 sekund poznat, co se na kamarádovi změnilo.

Potom si vymění role.

REFLEXE HRY

Hráči posoudí, jak se jim pozorování dařilo, co jim dělalo potíže. Koho bavilo víc pozorovat a koho měnit něco na sobě? Diskutujeme: Měl jsem poctivě zavřené oči? Jak pozorně si všímám zevnějšku jiných lidí? Jak důležitý je pro mne vlastní oděv? Co nám říkájí o ostatních jejich šaty? Proč je pro někoho důležité nosit značkové oblečení?

Kdo jsi?

TÉMA: VNÍMÁNÍ

CÍL: Rozvoj hmatového vnímání, fyzický kontakt.

Pomůcky: šátek na zavázání očí

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 15 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 4+

