**ROZCVIČKY**

|  |  |
| --- | --- |
| **TEORETICKÝ ÚVOD****(**max. 3000 znaků) | Takzvané „energizéry“, „rozcvičky“ nebo „lámání ledu“ jsou důležitým prvkem jak prezenční, tak online výuky, protože dodávají dynamiku procesu učení. Obvykle mají podobu jednoduché krátké a aktivizující hry. Lze je provádět na začátku hodiny pro navození dobré atmosféry a usnadnit (pro učitele) uvedení nového tématu nebo v průběhu hodiny, kdy se snižuje pozornost a soustředění studentů. při tomto cvičení jsou účastníci aktivnější a angažovanější. Takové hry jsou vhodné pro integraci, budování dobrých vztahů a důvěry ve skupině. Zaměřují se také na stimulaci emocí (často smíchu), což usnadňuje „uvolnění“ atmosféry a pozdější vstup do různých sociálních interakcí. Mohou být nápomocné i v obtížných situacích: potřeba vybít emoce nebo přesměrovat pozornost na jiné záležitosti. Mnoho energizérů obsahuje prvek pohybu nebo fyzické aktivity, který zase snižuje stres a podporuje lepší zapamatování. Cvičení je vhodné volit podle specifik skupiny a situace (aktivační cvičení, uvolňovací cvičení atd.). Zvláštní pozornost by volbě cvičení měla být věnována, pokud se předpokládá, že cvičení budou provádět všichni členové skupiny a tím pádem také např. studenti s tělesným postižením. Některá cvičení vyžadují úzký fyzický kontakt a neměla by se provádět kvůli hygienickým omezením souvisejícím s pandemií. Je třeba si uvědomit, že cvičení by neměla trvat příliš dlouho – podle zásady: "V nejlepším přestat". |
| **CVIČENÍ 1****(**NÁZEV) | **UKAŽTE NĚCO (verze 1)** |
| **NÁSTROJ** | Jakákoli platforma pro distanční vzdělávání, která umožňuje interakci (např. MS TEAMS) |
| **KDY*** První hodina/během semestru/poslední hodina/ po první hodině atd.
* Úvod / hlavní část / shrnutí

Vyberte tu správnou | Toto cvičení je dobré provést během jedné z prvních hodin, protože umožňuje studentům lépe se navzájem poznat a také překonat nechuť zapínat fotoaparát. |
| **REŽIM** • Distanční/ Hybridní / Prezenční • Synchronní/asynchronníVyberte ty správné | Distanční Synchronní |
| **CÍL** | Oživení skupiny a opětovné zaměření její pozornosti. Integrace. Budování dobrých vztahů ve skupině. Lepší vzájemné poznávání. |
| **DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY****(**pokud existují**)** | Cvičení lze také provádět během vyučovacích hodin (pokud jsou příkazy vhodně upraveny). |
| **STRUKTURA** | **KROK 1** | Učitel požádá jednu osobu, aby ukázala: něco žlutého; něco, co si přivezl z dovolené; něco, co se používá k učení nebo něco, co odráží náladu člověka atd. Učitel může také požádat studenta, aby jednou větou vysvětlil, proč ukazuje konkrétní věc. |
| **KROK 2** |  Během 40-60 sekund by měl člověk najít ve svém okolí předmět, který splňuje kritérium, a ukázat jej ostatním účastníkům. |
| **KROK 3**  | Poté student vybere dalšího studenta a dá mu stejný příkaz. |
| **KROK 4** | Do hry se zapojí všichni studenti. |
| **VÝHODY** | ● Hra přináší účastníkům dobrou náladu.● Studenti se dozvědí více o ostatních spolužácích● Skupina se stane aktivnější a živější.● Může být také integrována s dalšími aktivitami, aby to studenty povzbuzovalo k tomu, aby si nechali zapnuté kamery. |
| **RIZIKO****+****NAVRHOVANÉ ŘEŠENÍ** | – Ne všichni lidé chtějí nebo budou moci zapnout si webovou kameru.+ Alternativou je v tomto případě vyfotit nebo najít na internetu obrázek předmětu, který splňuje dané kritérium, a poslat ho skupině prostřednictvím chatu.– Ve velkých skupinách může hra trvat příliš dlouho.+ Cvičení můžete ukončit dříve. |
| **CVIČENÍ 2**(NÁZEV) | **UKAŽTE NĚCO (verze 2)** |
| **NÁSTROJ** | Jakákoli platforma pro distanční vzdělávání, která umožňuje interakci (např. MS TEAMS) |
| **KDY*** První hodina/během semestru/poslední hodina/ po první hodině atd.
* Úvod / hlavní část / shrnutí

Vyberte tu správnou | Během jedné z prvních hodin |
| **REŽIM**• Distanční/ Hybridní / Prezenční • Synchronní/asynchronníVyberte ty správné | DistančníSynchronní |
| **CÍL** | Oživení skupiny a opětovné zaměření její pozornosti. Integrace. Budování dobrých vztahů ve skupině. Lepší vzájemné poznávání. Zapojení všech členů skupiny. |
| **DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY****(**pokud existují**)** | Alternativní forma – účastníci ve velmi krátkém čase (např. 30 sekund) vyhledávají obrázek předmětu, který je nějakým způsobem reprezentuje, a umístí jej na společnou tabuli např. na padletu (pohled - stěna).Mohlo by být dobré přiblížit jazyk studentů tím, že je necháte hledat mem nebo gif, který představuje například jejich aktuální stav mysli.Cvičení lze provádět i ve třídě – učitel zobrazí obrázek na obrazovce a lidé se střídají a stručně zdůvodňují svůj výběr.Kromě toho lze ve třídě použít nástroj Mentimetr, který studentům umožní rychle vyjádřit svůj názor. |
| **STRUKTURA** | **KROK 1** | Sdílíme se studenty obrázek, který obsahuje spoustu předmětů. Můžeme si udělat vlastní obrázek nebo sbírku různých podivných předmětů, které máme doma, nebo si nějaký najdeme na internetu (např. na www.pixabay.com [www.freepik.com](http://www.freepik.com), www.pixinio.com). |
| **KROK 2** | Účastníci si vyberou položku, která je nějakým způsobem reprezentuje (v době cvičení). |
| **KROK 3** | Účastníci zadají do chatu, o jakou položku se jedná, a svůj výběr zdůvodní. |
| **VÝHODY** | * Hra přináší účastníkům dobrou náladu.
* Účastníci se dozví více o ostatních kolezích.
* Skupina se stane aktivnější a živější.
* Studenti procvičují kreativitu.
 |
| **RIZIKO****+****NAVRHOVANÉ ŘEŠENÍ** | – Některé studenty může úkol nudit, protože se jim může zdát příliš jednoduchý.+ Učitel vysvětluje, že se jedná o rozcvičku před náročnými úkoly. |
| **CVIČENÍ 3**(NÁZEV) | **VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ** |
| **NÁSTROJ** | Jakákoli platforma pro distanční vzdělávání, která umožňuje interakci (např. MS TEAMS) |
| **KDY*** První hodina/během semestru/poslední hodina/ po první hodině atd.
* Úvod / hlavní část / shrnutí

Vyberte tu správnou | Kdykoli |
| **REŽIM**• Distanční/ Hybridní /Prezenční • Synchronní/asynchronníVyberte ty správné | Distanční, PrezenčníSynchronní |
| **CÍL** | Oživení skupiny a opětovné zaměření její pozornosti. Integrace. Aktivace. Relaxace. Budování dobrých vztahů ve skupině. |
| **DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY****(**pokud existují**)** | U prezenčních aktivit: učitel může vyzvat účastníky, aby se postavili do kruhu (pohyb bude přidanou hodnotou). Mělo by být stanoveno pořadí studentů, kteří se účastní úkolu.KROK 3: učitel nebo student může napsat slova na sdílenou tabuli. Celý příběh studenti uvidí. |
| **STRUKTURA** | **KROK 1** | Učitel začíná příběh uvedením prvního slova (např. včera, jednou, někdy atd.). |
| **KROK 2** | Následující osoba řekne další slovo. |
| **KROK 3** | Cvičení pokračuje, dokud nevznikne krátký příběh nebo dokud každý účastník nepřidá 3–4 slova. |
| **VÝHODY** | * Hra přináší účastníkům dobrou náladu.
* Účastníci se dozvědí více o ostatních kolezích.
* Skupina se stane aktivnější a živější.
* Cvičení také podněcuje kreativitu a podporuje koncentraci.
 |
| **RIZIKO****+****NAVRHOVANÉ ŘEŠENÍ** | – Některé studenty může úkol nudit, protože se jim může zdát příliš jednoduchý.+ Učitel vysvětluje, že se jedná o rozcvičku před těžšími úkoly. Je také dobré zvolit si téma (nebo žánr vyprávění), aby bylo vypravěčské cvičení ucelenější. |
| **CVIČENÍ 4**(NÁZEV) | **DÁLNICE** |
| **NÁSTROJ** | Listy papíru, něco na psaní nebo online nástroje (jakákoli platforma pro distanční výuku, která umožňuje interakci) |
| **KDY*** První hodina/během semestru/poslední hodina/ po první hodině atd.
* Úvod / hlavní část / shrnutí

Vyberte tu správnou | kdykoli |
| **REŽIM**• Distanční/ Hybridní / Prezenční • Synchronní/asynchronníVyberte ty správné | Prezenční Synchronní |
| **CÍL** | Oživení skupiny a opětovné zaměření její pozornosti. Integrace. Budování dobrých vztahů ve skupině. Lepší vzájemné poznávání. |
| **DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY****(**pokud existují**)** | Cvičení lze provádět také během online hodiny. Studenti pak mohou pracovat například na sdíleném dokumentu (místo papíru) nebo Padletu (vyberte možnost sloupce; každé skupině přiřaďte číslo sloupce). |
| **STRUKTURA** | **KROK 1** | Učitel rozdělí účastníky do skupin po 3–4 studentech. |
| **KROK 2** | Učitel zadá dvě klíčová slova (nejlépe podstatná jména). První slovo je „start“ a druhé je „cíl“. Je důležité, aby slova spolu nesouvisela.Např. zmrzlina – mrak |
| **KROK 3** | Účastníci by měli vytvořit řetězec asociací (od „startu“ po „cíl“) tak, aby obsahoval co nejméně prvků. Slova jsou napsána pod sebou na kus papíru, znázorňující „silnici“, nebo nejlépe „dálnici“.Např. zmrzlina – léto – horko – bouře – mrak |
| **KROK 4** | Vyhrává skupina, která naznačila logickou souvislost mezi danými klíčovými slovy s použitím co nejmenšího počtu mezičlánků. |
| **VÝHODY** | * Hra přináší účastníkům dobrou náladu.
* Účastníci se dozvědí více o vrstevnících.
* Skupina se stane aktivnější a živější.
* Cvičení také podněcuje kreativitu a podporuje koncentraci.
 |
| **RIZIKO****+****NAVRHOVANÉ ŘEŠENÍ** | – Některé studenty může úkol nudit, protože jim může připadat příliš jednoduchý.+ Učitel vysvětluje, že se jedná o rozcvičku před těžšími úkoly. |
| **CVIČENÍ 5**(NÁZEV) | **SALÁT** |
| **NÁSTROJ** | Nelze použít nic |
| **KDY*** První hodina/během semestru/poslední hodina/ po první hodině atd.
* Úvod / hlavní část / shrnutí

Vyberte tu správnou | Kdykoli |
| **REŽIM**• Distanční/ Hybridní / Prezenční • Synchronní/asynchronníVyberte ty správné | PrezenčníSynchronní |
| **CÍL** | Oživení skupiny a opětovné zaměření její pozornosti. Integrace. Budování dobrých vztahů ve skupině. Lepší vzájemné poznávání |
| **DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY****(**pokud existují**)** | Cvičení lze provést na začátku semestru. Pokyny mohou sloužit k integraci skupiny a lepšímu poznání účastníků.Hra může mít i formu hodnocení a zaměřit se na téma hodiny: názory studentů na určité téma. |
| **STRUKTURA** | **KROK 1** | Účastníci cvičení stojí v kruhu. Učitel stojí uprostřed. |
| **KROK 2** | Učitel řekne větu, která může odkazovat na několik lidí (např. všechny, kteří znají 2 jazyky; všechny, kteří rádi sledují televizní seriály, všechny, kteří si myslí, že postava X se měla rozhodnout jinak...) |
| **KROK 3** | Studenti, na které se věta vztahuje, by si měli vyměnit místo (nahradit jinou osobu, na kterou se věta také vztahuje). Účastníci pozorně sledují kruh a snaží se úkol co nejrychleji splnit. Učitel se po vyslovení vět snaží včas zaujmout volné místo v kruhu před ostatními. Pokud uspěje, student, který zůstal uprostřed, vydá další povel. |
| **VÝHODY** | * Hra přináší účastníkům dobrou náladu.
* Účastníci se dozvědí více o ostatních kolezích.
* Skupina se stane aktivnější a živější.
 |
| **RIZIKO****+****NAVRHOVANÉ ŘEŠENÍ** | – Některé studenty může úkol nudit, protože se jim může zdát příliš jednoduchý.+ Můžete vysvětlit, že se jedná o rozcvičku před těžšími úkoly.– Učitel by si měl uvědomit, že některým skupinám se toto cvičení nebude líbit s tím, že je prostě dětinské.+ Ale bude to fungovat velmi dobře se skupinami, které jsou dobře integrované, rády se baví atd. |