**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/asynchronní  Vyberte 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/asynchronní  Vyberte ty správné | Distanční  Synchronní | | | | | | |
| **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/asynchronní  Vyberte ty správné | Distanční, Prezenční  Synchronní | | | | | |
| **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/asynchronní  Vyberte 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/asynchronní  Vyberte 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 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. | | | | | |