

Soňa Hermochová, Jan Neuman
Ilustrace Jan Smolík

HRY do kapsy V

Sociálně psychologické,
motorické
a kreativní hry



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Herмоchová, Soňa

Hry do kapsy V : sociálně psychologické, motorické a kreativní hry
/ Soňa Herмоchová, 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 Herмоchová, 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: POSTRĚH, 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 prohlížejí. 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 HRÝ

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: 1

Počet hráčů: 4+



POPIS

Jeden hráč má zavázané oči. Stojí uprostřed kruhu dětí, které se drží za ruce a obíhají kolem. Hráč uprostřed zavolá „stop“ a kruh se zastaví. Od tohoto okamžiku smí mluvit pouze nevidící hráč. Dotýká se ostatních a ptá se: „Kdo jsi?“ Dotazovaný neodpovídá slovy, ale vydá nějaký zvuk. Je-li si tázající hráč jistý, koho má před sebou, vysloví jeho jméno. Není-li si jistý, může přejít k dalšímu. Při správném odhadu si hráči vymění role, při nesprávném pokračuje nevidící hráč dál.

- Každý si počítá, na kolikátý pokus se mu odhad podařil.
- Určíme, jakým způsobem se nevidící hráč může ostatních dotýkat, např. jen na rukou, na temeni hlavy, jemně na obličeji.

REFLEXE HRY

Při vyhodnocení, které je důležitou součástí hry, může postupně každý každému sdělit, co považuje za jeho charakteristický rys, podle něhož by ho poznal. Otázky k diskusi: Líbila se mi hra? Co se mi nelíbilo? Jak kdo postupoval při hádání? Jak používal svých rukou? Chtěli by hádající tuto hru hrát se zcela neznámými dětmi? Které děti vidím jasně před sebou, když zavřu oči? Podle čeho je okamžitě poznám? Čeho si u ostatních hned všimnu?

POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Hra vyžaduje určitý stupeň vzájemné důvěry, zároveň i tuto důvěru posiluje.

Kdo začal?

TÉMA: VNÍMÁNÍ

CÍL: Cvičení pozorování, pozornosti a imitace pohybů.

Pomůcky: –

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 8 minut

Věk: 7+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 4+



POPIS

Všichni sedí v kruhu. Jeden dobrovolník – detektiv – jde za dveře a skupina si zatím zvolí vedoucího hry. Ten bude předvádět různé pohyby, které ostatní napodobují, např. kývá hlavou, pohybuje prsty. Ostatní ho pozorně, ale nenápadně sledují a rychle a přesně ho napodobují. Detektiv musí zjistit, kdo je vedoucím. Může hádat třikrát.

REFLEXE HRY

Po hře může každý upřesnit, co mu pomohlo při pátrání. Dělal některému vedoucímu hry problémy vymýšlet si pohyby? Dokázali všichni nenápadně sledovat vedoucího?

Hledání pokladu

TÉMA: VNÍMÁNÍ

CÍL: Vnímání tělesných signálů
v komunikaci.

Pomůcky: mince nebo jiný drobný
předmět

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

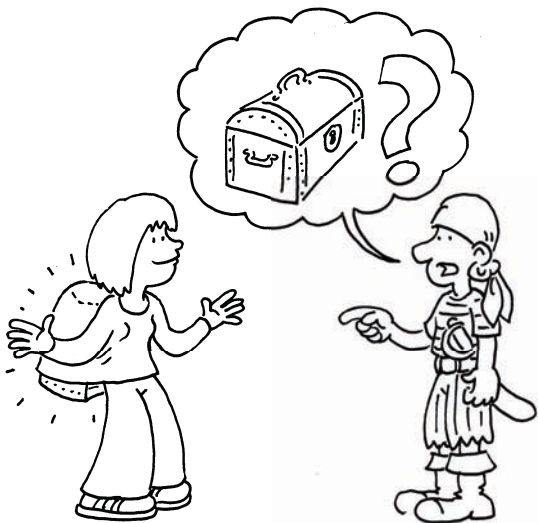
Čas na hru: 20 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 4+



POPIS

Jeden dobrovolník jde stranou (za dveře). Ostatní sedí v kruhu a jeden rozdává – každému hráči naznačuje předávání mince a pouze jednomu ji skutečně dá. Ten na sobě nedá nic znát, aby to ostatní ani nevědomky nenaznačili hledači. Všichni položí ruce sevřené v pěst na kolena a „hledač pokladu“ může přijít. Smí třikrát hádat, u koho poklad je. Pokaždé musí svůj tip zdůvodnit. Může s hráči hovořit a nahlas pronášet své úvahy. Po třech nesprávných tipech ukáže držitel mince svůj „poklad“ a neúspěšný hadač jde znovu za dveře. Po druhém neúspěchu, nebo když uhodne, se hledačem stává jiný hráč.

REFLEXE HRY

Komu se víc líbilo být hledačem, koho spíše bavilo být držitelem pokladu? Kdo nejlépe „klamal“ hledajícího? Z čeho bylo možné usoudit, u koho je poklad ukrytý? Jaké pocity měli hráči, kteří hledali poklad marně?

POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Je vhodné upozornit hráče, aby při hledání věnovali pozornost nejen rukám, ale i výrazu tváře, pohledům dalších hráčů, tělesnému postoji apod. Hra je obtížnější, když hráči už umějí dobře předstírat a skrývat své pocity.

Smíšená přání

TÉMA: PŘÁNÍ A HODNOTY

CÍL: Posoudit svá přání ve vztahu k širšímu společenství i přírodnímu prostředí.

Pomůcky: formulář *Splněná přání*, tužka

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 60 minut

Věk: 10+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 1+



POPIS

Vedoucí cvičení uvede několika otázkami k zamyšlení: „Co si asi lidé nejvíce přejí? Lásku? Jistotu? Dobrodružství? Smysluplné místo ve světě? Kterých svých přání byste se dovedli snadno vzdát?“

Potom rozdá formuláře a všichni mohou přemýšlet o tom, jaká různá přání lidé mají. Každý doplní započaté věty. (20 minut)

Formulář *Splněná přání*

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Malé děti si přejí ... | 12. Můj nepřítel si přeje ... |
| 2. Školní děti si přejí ... | 13. Můj učitel si přeje ... |
| 3. Jedinci mého věku si přejí ... | 14. Moji rodiče si přejí ... |
| 4. Dospělí si přejí ... | 15. Oheň si přeje ... |
| 5. Starší lidé si přejí ... | 16. Řeka si přeje ... |
| 6. Svět si přeje ... | 17. Vzduch si přeje ... |
| 7. Naše země si přeje ... | 18. Země si přeje ... |
| 8. Růže si přeje ... | 19. Dříve jsem si přál ... |
| 9. Kočka si přeje ... | 20. Dnes si přejí ... |
| 10. Včela si přeje ... | 21. Snad si přejí ... |
| 11. Můj kamarád / Moje kamarádka si přeje ... | 22. Toužebně si přejí ... |

Na závěr vedoucí přečte některý začátek věty a ostatní postupně přečtou svůj doplněk. O rozdílných názorech můžeme diskutovat.

REFLEXE HRY

Která přání jsou splnitelná a která nesplnitelná? Která přání v mém dotazníku jsou ve vzájemném souladu? Mezi kterými je vnitřní rozpor? Jak je možné ho řešit?

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Je důležité umět odhadnout situaci a podpořit diskusi, která účastníky posune směrem k lepšímu poznávání svých i cizích přání a k souladu mezi vlastním přáním a zájmem širší společnosti (nejen lidské).

Zvědavost

TÉMA: PŘÁNÍ A HODNOTY

CÍL: Ověřit si svou potřebu poznávat něco nového a své obavy z neznámého.

Pomůcky: papír a tužka

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

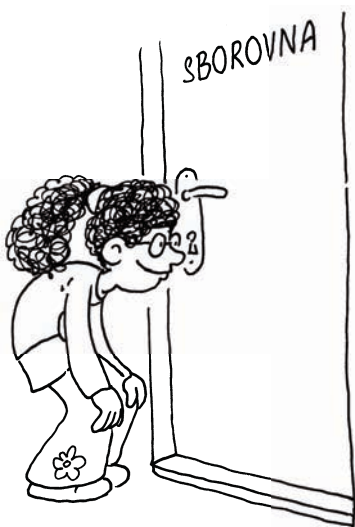
Čas na hru: 30 minut

Věk: 10+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 1+



POPIS

Přání poznávat něco nového a zvědavost jsou stejně důležité jako potřeba jistoty. Zvědavost a touha po poznávání pomáhají překonat strach z nového a cizího. Čím větší pocit jistoty člověk má, tím menší obavy má. Uvedená hra může být impulzem k intenzivnějšímu poznávání okolního světa.

Vedoucí: „Kdo z vás si všiml, že mnohá zvířata jsou zvědavá? Myslíte, že jsou zvědaví ptáci nebo hmyz? Který tvor na světě je považován za nejzvědavějšího?“

Co zajímá tříleté děti? Co láká děti, když přicházejí do školy? O co se zajímají ti, kdo jsou o dva roky starší než vy? O co se zajímají dospělí? Co chtějí vědět jedinci vašeho věku?

Vymyslete si příběh o někom ve vašem věku, kdo přičichl ke květině a ta ho učinila zvlášť zvědavým. Ztratil všechny zábrany, cítí se jistý a schopný. Čeho by se jeho zvědavost týkala nejvíce? Co může dělat, aby ji uspokojil? Co svou zvědavostí získává?“

- Některé příběhy si můžeme přehrát, aby si účastníci vyzkoušeli různé způsoby průzkumného jednání.

REFLEXE HRY

Co nejvíce účastníků svou povídku nahlas přečte, nikoho však ne nutíme.

Otázky k diskusi: Čeho se nejčastěji týkala zvědavost hrdiny příběhů? Čí příběh se mi líbil? Může být zvědavost nebezpečná? Co jsem při této hře zjistil o sobě? Kde jsou meze mé zvědavosti?

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Cvičení přispívá k sebepoznání v míře zvědavosti, potřeby nového, obav z neznámého, nejistoty při neobvyklém jednání.

Vlastní a cizí přání

TÉMA: PŘÁNÍ A HODNOTY

CÍL: Srovnávání přání vlastních a přání svých blízkých.

Pomůcky: papír, kreslicí potřeby, nůžky, lepidlo

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 40 minut

Věk: 9+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 4+



Toto je pouze náhled elektronické knihy.
Zakoupení její plné verze je možné v
elektronickém obchodě společnosti
eReading.