TÉMA:

Energiser

ENERGISER #1: Počítanie vo dvojiciach

Počet účastníkov:. . . . . .**2 - 30 účastníkov**
Veková skupina: . . . . . .**od 7 rokov**
Časový rozsah: . . . . . .**5 min.**
Potrebný materiál: . . . . . .**žiaden**

Popis: V skupine vytvoríme dvojice, ktoré sa postavia oproti sebe. Úlohou dvojice je počítať do 3 tak, že sa budú po jednom meniť.

Obmena: Namiesto čísel musia urobiť pohyb. Výmena dvojíc. Napr.: 2 – drep, 3 – tlesknutie, 1 – dotyk nosa, a iné

ENERGISER #2: Zi-Za-Pau

Počet účastníkov:. . . . . .**12 - 30 účastníkov**
Veková skupina: . . . . . .**od 7 rokov**
Časový rozsah: . . . . . .**5 min.**
Potrebný materiál: . . . . . .**žiaden**

Popis: Skupina sa postaví do kruhu. Pri pokynoch „Zi“ - mávneme rukou doprava, „Za“ – mávneme rukou doľava, „Pau“ trčením naznačíme pohyb na osobu, ktorej chceme odovzdať pomyselnú štafetu.
Pomyselná štafeta sa posúva podľa pokynov osôb, u ktorých sa nachádza, to znamená, „Zi“ – štafeta sa posúva o jednu osobu doprava, „Za“ – štafeta sa posúva o jednu osobu doľava, „Pau“ – štafeta sa posúva na osobu, na ktorú smeruje pohyb trčenia paží.

Obmena: Zmena názvov pohybov, možnosť naznačenia pohybu nohou a podobne.

ENERGISER #3: Vesmír

Počet účastníkov:. . . . . .**10 - 20 účastníkov**
Veková skupina: . . . . . .**od 7 rokov**
Časový rozsah: . . . . . .**3 min.**
Potrebný materiál: . . . . . .**žiaden**

Popis: Skupina sa postaví do kruhu. Úlohou pre každého účastníka je myslieť na jednu osobu zo skupiny a následne ju obehnúť 3x.

Obmena: Zmena spôsobu pohybu. Napr.: Skákanie znožmo, skákanie na jednej nohe, a podobne.

ENERGISER #4: Číselná štafeta

Počet účastníkov:. . . . . .**10 - 25 účastníkov**
Veková skupina: . . . . . .**od 12 rokov**
Časový rozsah: . . . . . .**5 min.**
Potrebný materiál: . . . . . .**žiaden**

Popis: Skupina sa postaví do kruhu. Úlohou je štafetovo počítať takým spôsobom, že pri každom čísle deliteľnom číslom 3 daná osoba vykoná drep. Pri chybe začíname počítať znova od čísla 1.

Obmena: Zmena pohybu. Napr: kľuk, výskok z drepu a podobne.

Energiser

ENERGISER #5: Vankúšové preteky

Počet účastníkov:.....**10 - 20 účastníkov**
Veková skupina:.....**od 12 rokov**
Časový rozsah: .....**5 min.**
Potrebný materiál: .....**2 vankúše**

Popis: Pri tejto aktivite sú potrebné dva vankúše. Skupina sa postaví do kruhu. Rozdelia sa na dve družstvá odpočítaním 1 a 2. Každé družstvo dostane svoj vankúš tak, že na začiatku aktivity budú oproti sebe. Cieľom aktivity je aby sa vankúše dobehli, to znamená, vankúše sa posúvajú rovnakým smerom (v smere hodinových ručičiek) medzi členmi jednotlivých družstiev tak, aby ich súperi neblokovali.

Obmena: Zmena smeru – proti smeru hodinových ručičiek .

ENERGISER #6: Bazinga

Počet účastníkov:.....**10 - 25 účastníkov**
Veková skupina:.....**od 7 rokov**
Časový rozsah: .....**5 min.**
Potrebný materiál: .....**žiaden**

Popis: Skupina sa postaví do kruhu. Pri tichom „Báá“ sa postupne pridávajú osoby v smere hodinových ručičiek a za stáleho hovorenia „Báá“ urobia podrep s predpažením ruky v päsť. Ak už všetci urobia podrep, následne za povedania „Zingáááá“ sa udrú do hrude s päsťami. Opakujeme s tým, že zvyšujeme hlasitosť.

Obmena: Je potrebné aby učiteľ pred začiatkom aktivity povedal, že táto aktivita je simuláciou rituálu indiánov po love aby získali naspať stratenú energiu. Zmena môže byť v osobe, ktorá začína celú aktivitu.

ENERGISER #7: Dažďový prales

Počet účastníkov:.....**10 - 25 účastníkov**
Veková skupina:.....**od 7 rokov**
Časový rozsah: .....**5 min.**
Potrebný materiál: .....**žiaden**

Popis: Skupina sa postaví do kruhu. Aktivita sa skladá zo siedmych pohybov na rukách.
1.- točenie dlaní a šúchanie o seba
2.- ťukanie ukazovákom pravej ruky do dlane ľavej ruky
3.- ťukanie súčasne ukazovákom a prostredníkom pravej ruky do dlane ľavej ruky
4.- tlieskanie
5.- ťukanie súčasne ukazovákom a prostredníkom pravej ruky do dlane ľavej ruky
6.- ťukanie ukazovákom pravej ruky do dlane ľavej ruky
7.- točenie dlaní a šúchanie o seba
Aktivitu začína učiteľ prvým pohybom a postupne v smere hodinových ručičiek sa k nemu pridávajú ostatní. Za stáleho točenia dlaní sa postupne pridá celá skupina, v tom momente učiteľ začne ťukať ukazovákom pravej ruky do dlane ľavej ruky a postupne menia pohyb aj ostatní. Po tom ako celá skupina vykonáva 2 pohyb učiteľ začne pohyb č. 3 a tým istým spôsobom sa mení až po pohyb č. 7. Následne učiteľ prestáva točiť dlaňami a postupne prestavajú aj ostatní.

ENERGISER #8: Dotyky kolien

Počet účastníkov:.....**10 - 20 účastníkov**
Veková skupina:.....**od 12 rokov**
Časový rozsah: .....**4 min.**
Potrebný materiál: .....**žiaden**

Popis: V skupine vytvoríme dvojice, ktoré sa postavia oproti sebe. Úlohou dvojice brániť si kolená a zároveň dosiahnuť čo najväčší počet dotykov kolien súpera za 30 sekúnd.
(https://www.youtube.com/watch?v=asbgD6vsjfM)

Obmena: Možnosť pohybu a získavanie bodov iba v danej dvojici.
Možnosť pohybu a získavanie dotykov kolien aj iných žiakov.