



# ROZCVIČKY

## TÁBOROVÝ DEN DĚLÁ POŘÁDNÁ ROZCVIČKA...

**Přípravou a realizací táborových rozcvíček si z odborky Zdravotník splníš bod 9 z kategorie UKAŽ SE.**

Ranní rozcvíčka by se měla skládat ze zahřátí, rozhýbání, samotné pohybové aktivity a protažení. Zahřátí a rozhýbání jsou důležité pro nastartování organismu a činnosti svalů. Samotná pohybová aktivita je nejdelší a nejdůležitější část rozcvíčky, můžeš ji pojmut formou hry, nějaké zábavné aktivity či obyčejného cvičení. Protažení je důležité k závěrečnému uvolnění svalů, aby nás po náročnější rozcvíčce nebolely.

### Do deště

#### OBÍHANÁ OKOLO STOLU

I v případě deště by měla být ráno rozcvíčka. Pokud máte na táboře krytou jídelnu, můžete se zahřát honičkou okolo stolu. Ten, který má babu, má zavázané oči. Všichni se musí držet stolu. Každý může libovolně měnit směr běhu, tak aby nedostal babu. Kdo dostane babu, nebo se pustí stolu, vypadává. Poslední nechycený má v dalším kole babu.

### Po noční hře

#### ROZCVIČKA VE SPACÁKU

Nikomu se nechce ráno vstávat a obzvláště ne po náročné noční hře. Pro příjemnější vstávání zkuste rozcvíčku ve spacáku. Rozcvíčka probíhá jako klasické protažení, akorát všechny cviky děláte vleže ve spacáku. Pro pobavení a zpestření můžeš zařadit cviky jako protažení očních víček, malíčku u nohy apod.

### Slunné počasí

#### ČERVENÝ A ČERNÝ

Rozdělte se na dvě poloviny a seřadte se do dvou řad naproti sobě se zhruba 2-3 metrovým rozestupem. Mezi vámi ať vypravěč vyznačí dělicí čáru. Každá řada má určenou hranici, za kterou musí doběhnout. Hranice jsou stejně daleko od dělicí čáry. Jedna řada jsou červení a druhá černí. Vypravěč vypráví příběh (pohádku o Červené karkulce, vtip, sled slov...), vždy když řekne červení, tak červená řada honí černou a opačně. Ten, kdo doběhne za hranici, je zachráněný, kdo je chycený mezi hranicí a dělicí čarou, přidává se k druhé řadě.



## Po náročném dni

### MOZKOROZCVIČKA

Po náročném dni můžete výjimečně pojmout rozcvičku ne jako fyzickou aktivitu, ale jako aktivitu psychickou. Připravte si hlavolamy, kvízy, hádanky apod.

## Vzdělávací

### TRÁVICÍ TRAKT

Vypište si jednotlivé orgány trávicího traktu, každý podle toho, kolik je týmů. Každý tým dostane sérii orgánů, tak aby dohromady tvořili trávicí trakt. Jejich úkolem je seřadit se za sebou podle posloupnosti. Pokud chceš hru ztížit, lze hráčům zakázat mluvit, ukazovat si kartičky apod.

## Běhací -)

### PRŮJEM

Vytyčte hrací území. Území je infikovaná oblast a řadí tam průjem. Průjem představují vedoucí, kteří mají viditelné označení podle toho, jaký průjem představují (zelený, úporný, rychlý apod.). Úkolem hráčů je získat lék. Na ten potřebují různé ingredience, které se nacházejí právě na zakázaném území. Podle receptu je musí přinést v předepsaném množství. Ingredience mohou nosit pouze po jedné. Jako život slouží hráčům útržek toaletního papíru, když je chytne průjem, musí ho odevzdat a běžet si pro jiný. Vyhrává ten tým/hráč, který jako první sestaví lék.

**Vymyslete vlastní speciální táborovou rozcvičku, pošlete nám její pravidla a připojte fotografii. Všem zapojeným zašleme stavebnice Block intellect. Rozcvičky posílejte do konce srpna 2018.**