

Ahoj, děti, taky se cítíte jak Robinsoni na opuštěném ostrově?
Tak abychom společně překonali toto nelehké období,
mám tu pro vás připravený první úkol.

Nezáhadnější ze všech záhadných nápisů
jsou nápisy psané tajnou abecedou.
Dovedete vyluštit tento tajný nápis a zjistit, co Vás čeká?

Klíč k rozluštění



A B C D E F G H I J



K L M N O P R S T U V Y Z

Tajný dopis



Tak co, poradili jste si s obrázkovou šifrou? Já myslím, že ano.
(Ale pro pořádek – **Zahrajte si doma celopobytovou hru Robinsonův ostrov**)

Že nevíte, jak se to hraje?

Možná, že jste slyšeli o námořníkovi (nebo viděli), který prožil svůj život na osamělém ostrově. (Knihu „**Robinson Crusoe**“ napsal spisovatel Daniel Defoe. Ale to jen tak na doplnění.)

A jak už jsem řekla na úvod, protože se teď tak trochu všichni cítíme, jak Robinsoni na pustém ostrově, připravila jsem si pro vás kolektivní **Robinsonádu**, jež nás povede k tomu, že budeme zdravější, silnější, obratnější i samostatnější a získáme předpoklady stát se nástupcem Robinsona.

Robinsonův ostrov nám ukáže, zda dokážete překonat svou pohodlnost, lenost, zvýšit svou vytrvalost, sílu. Mám tu pro Vás připraveny důkazy – důkazy zdatnosti.

Zpočátku se Vám budou zdát některé úkoly nesplnitelné, ale když se nevzdáte, po několika dnech zkoušení a tréninku je určitě lehce zvládnete. Když Vám některý důkaz přesto nejde, zanechte pokusů a za pár dní se k němu vraťte, a tak to dělejte, dokud úkol nezvládnete.

Ale i úkoly, které Vám jdou hned, si ještě několikrát zkuste, ať máte jistotu, že to nebyla náhoda, a že můžete důkaz považovat za splněný. Můžete se do nich pustit ještě dnes a pokračovat v jejich plnění zítra, za týden, za měsíc.

Máte na ně čas až do skončení karantény, (ale i pak si je můžete kdykoliv zkoušet.)

Ale raději je neodsouvejte do vzdálené budoucnosti, nahromadilo by se Vám jich tolik, že by se už nedaly vůbec zvládnout.

Poznáte, že den ode dne jste pružnější, obratnější, naučíte se mnoho nových prospěšných věcí, a na jejím konci se dočkáte odměny, v podobě radosti z pohybu.

A jak si zaznamenávat splnění jednotlivých důkazů?

Zaveďte si **Robinsonův deník** (tréninkový) stačí přeložit 2 papíry – a veďte si záznamy, pište zde i odpovědi na šifry apod., nakreslete si ostrov).

Jak se z ostrova dostat?

Mostem zdatnosti - stavebním materiálem pro stavbu **MOSTU ZDATNOSTI** mohou být cihly (obdélníky – které si vždy nakreslíte do **Robinsonova deníku**. Do obdélníku si zapíšete číslo důkazu, za který jste cihlu zdatnosti získali (popřípadě datum, kdy byl úkol splněn). (Protože, jak už víte, můžete se ke každému důkazu kdykoliv vracet. Nemusíte je plnit za sebou). Věřím ve vaši poctivost a čestnost – jen sami sobě tímto dokážete, že nejste žádná bábovka, že na to máte.

Příklad

3	1	15							
---	---	----	--	--	--	--	--	--	--

1) DŮKAZ OHEBNOSTI

V mírném stoji rozkročném spoj ruce dole před tělem a provlékni jimi nejprve 3x jednu nohu, pak 3x druhou nohu aniž ruce pustíš. Udělej to 3x na každou nohu!

2) DŮKAZ ZÁJMU

Každý námořník (Robinson) dokázal předvídat počasí podle pozorování příznaků v přírodě.

Zjisti si aspoň 3 přírodní úkazy, podle kterých lze určit počasí.

3) DŮKAZ SVALOVÉ KOORDINACE A ROVNOVÁHY

Postav se na jednu nohu; druhou nohu opři chodidlem o tu stojící.

Sepni ruce nad hlavou a vydrž v této poloze 1minutu.

Vydržel jsi – máš splněno!

4) DŮKAZ ZDATNOSTI A HBITOSTI

Každý námořník (Robinson) musí stále udržovat svou zdatnost a hbitost.

Vyhod' míček oběma rukama – a chyt' (10x).

Když Ti spadne, začni znovu. Podařilo se – máš opět splněno!

5) DŮKAZ DOBRÉ MUŠKY - MÍŘENÍ

Aby Robinson neumřel hlady, musel se stále cvičit v přesné a dobré mušce.

Obrat' stoličku nohama vzhůru a nahazujte na její nohy papírové kroužky.

Pokud se ti podaří deseti hody umístit čtyři kroužky, na kteroukoliv nohu - tak jsi to opět zvládl!

(Kroužky si můžete udělat z kulaté krabičky od sýru nebo z papírových tácků.)

6) DŮKAZ MRŠTNOSTI

Mrštnost – i tato vlastnost patří ke kvalitám každého námořníka (Robinsona).

Pokus se tuto vlastnost zdokonalovat se švihadlem. **Přeskakuj snožmo s meziskokem 10x.** Až se ti podaří opět všechny skoky za sebou – máš splněno!

7) DŮKAZ ROVNOVÁHY

Polož si na temeno hlavy starý sešit v tvrdých deskách a začni dělat dřepy.

Jestliže jich uděláš nejméně 20, nedotkneš se sešitu rukou a nespadne ti z hlavy – máš vyhráno!

8) DŮKAZ MRŠTNOSTI

Robinson musel neustále cvičit svou mrštnost, aby byl rychlý jako šíp.

Připrav si na zem dvě švihadla (provázky) vzdálena od sebe 20cm a začni je přeskakovat snožmo co nejrychleji. Skok tam, bleskový obrat, skok zpět, obrat, skok tam. 10x

Jsi pašák.

9) DŮKAZ HBITOSTI

Sedni si na zem, vyhod' míček a chyt' – 10x

Když neuděláš chybu – máš splněno!

10) DŮKAZ OBRATNOSTI

Přenes na polévkové lžici pingpongový míček. Obejdi židli a vrať se zpět!
(Pokud ho nemáš, tak si vezmi obal od kindr vajíčka – židli dej do vzdálenosti 2 metrů)

Spadne-li ti, začni od startovní čáry znovu.

Podářilo se? Tak máš splněno.

11) DŮKAZ SÍLY

Robinson potřeboval, aby byl silný, neboť neměl stroje a musel si vše postavit sám. Svě síly dosáhl prací a tím, že pravidelně tuto svou sílu cvičil. **Ve dřepu se opři rukama o zem, pak se odraz oběma nohama a přejdi do vzporu ležmo.** (Jako bys dělal kliky)

Druhým odrazem se vrať do výchozí polohy (do dřepu). Opakuj 5x rychle za sebou!

12) DŮKAZ HBITOSTI A OBRATNOSTI

a) Klekni si na obě kolena, vyhod' míček a chyt' (10x)

b) Vyhod' míček jednou rukou, chyt' druhou (10x)

Pokud se ti podaří bez chyby oba úkoly za sebou – máš splněno!

13) DŮKAZ RYCHLOSTI

Rozestav na zemi do řady 10 kostek z Lega (nebo kamínky).

Pak si polož na hřbet ruky 11. kostku

a začni touto rukou sbírat kostky z řady – máš na to 30sekund.

Za tuto dobu máš sebrat z řady všech 10 kostek.

Kostka na hřbetě sbírající ruky ti nesmí spadnout,

ani po celou dobu plnění nesmíš na 11. kostku sáhnout, posouvat ji do výhodnější polohy!

14) DŮKAZ DOBRÉ MUŠKY - MÍŘENÍ

Postav před sebe židli a snaž se odkopnout míč tak,

aby ses trefil (do branky vzdálené 2metry).

Zvládneš-li to 3x za sebou – tak jsi splnil!

15) DŮKAZ MRŠTNOSTI

Přeskakuj snožmo přes švihadlo, ale nazad – zkus to 7x.

Podářilo se, tak jsi zase k cíli blíž.

Co Vás nyní čeká?

To si opět zjistíte rozluštěním šifrované zprávy.



A B C D E F G H I J



K L M N O P R S T U V Y Z

Po rozluštění si doplň čárky a háčky nad slovy



16) DŮKAZ DOBRÉ MUŠKY A BEZZRAKOVÉ ORIENTACE

Nakreslete na stírací tabulku nebo papír hlavu paňáci, kterému se pokusíš dokreslit – oči, uši, nos, pusu, vlasy, ale pozor **se zavázanýma očima**.
Podaří-li se ti aspoň 3 smysly dokreslit (se zavázanýma očima) přímo
- máš opět splněno!

17) DŮKAZ BEZZRAKOVÉ ORIENTACE

U námořníků je nutné, aby se dokázali orientovat podle zvuků za tmy.
Urči aspoň 3 různé zvuky se zavázanýma očima. Pokud se ti to podaří – máš splněno!

18) DŮKAZ BEZZRAKOVÉ ORIENTACE

Projdi se zavázanýma očima po čáře 2m dlouhé.
Pokud nešlápneš mimo čáru, máš opět splněno.

19) DŮKAZ POSTŘEHU

Co se ztratilo – prohlédni si během 1minuty jednotlivé věci, které jsou na stole (15 věcí stačí),
pak si je nech přikrýt a odebrat jednu věc – pokud odhalíš, co se po odkrytí ztratilo
- jsi pašák

20) DŮKAZ HMATU

Pod utěrku si nechej připravit různé věci (15) a pomoci hmatu zkus určit, co to je.

A po určení ji vytáhni.
Povedlo se?

Tak co, pustíte se do boje – se sebou samými? Vydržíte do poslední chvíle?

Dokaž sobě, že máš rychlé nohy, silné paže, pružnou postavu.

Umiň si, že denně budeš plnit aspoň jeden důkaz – důkaz zdatnosti.

Když se do nich pustíš s chutí – musíš to dokázat!

Tak AHOOOOOOOOOOOOOJ

Váš kapitán