# Offline dny: lyžák bez lyží

## Postup pro dnešní den

Dnešní den si můžeš sestavit tak, aby tě aktivity bavily a zajímaly.

Vyber si min. 4 aktivity, každou z jiné kategorie (barvy).

Každá aktivita má nějaký "výstup", ten si vždy vyfoť. Fotky pak nahraj do powerpointové prezentace, kterou odevzdáš to zadání v třídních Teams.

Až budeš mít hotové aktivity, zreflektuj si dnešní den nápomocnou rukou (více informací níže). Tu vyfoť a taky ji nahraj k zádání.

Některé aktivity je možné dělat přes noc (kvůli mrazu) nebo budeš čekat na rodiče, proto prezentaci můžeš odevzdat až do pátečního večera. My doporučujeme, ale co nejdříve!

U aktivit, které máš plnit venku, se vždy zeptej rodičů o svolení.

Kreativní

Venkovní

Sportovní

Badatelské

Shrnutí pro čtvrtek:

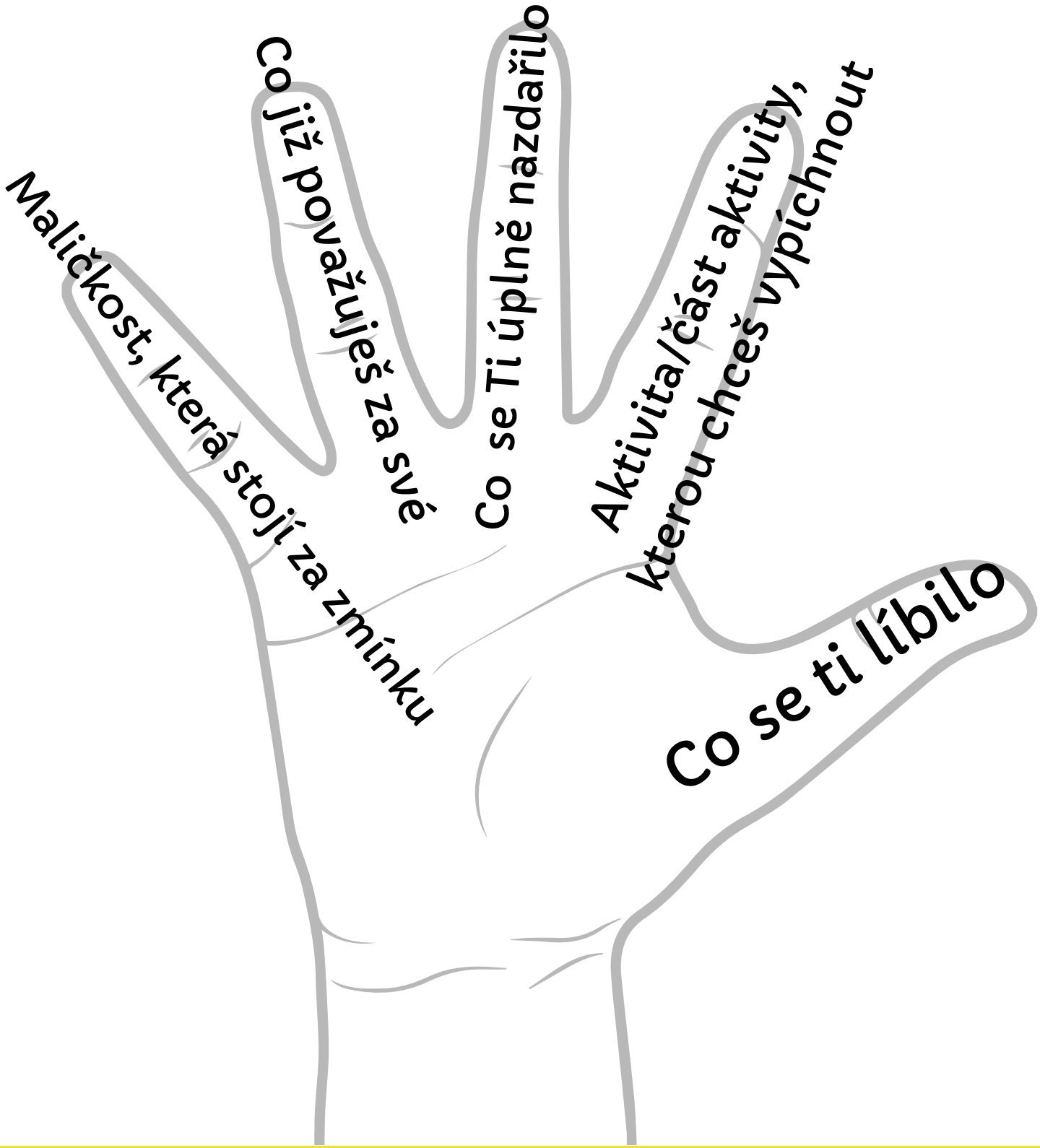
- Vyber si 4 aktivity, každou z jiné kategorie.
- Výstup vyfoť.
- Vytvoř prezentaci, nahraj do ní fotky.
- Odevzdej do Teams.
- Zreflektuj si den pomocí ruky, vyfoť ji a nahraj do Teams.

## Nevíš si rady? Můžeš nám zavolat přes Teams

- sportovními aktivity: Ivana Pařízková
- badatelské aktivity: Tereza Doudová
- venkovní a kreativní aktivity:
  Veronika Valínová, Eliška Andělová, Iveta Jeřábková, Tereza Doudová a Ivana Pařízková

# Postup pro reflexi

Obkresli svou dlaň a zapiš reflexi ze čtvrtečního offline dne podle indicií u prstů, poté ruku odevzdej do Teams s prezentací.



# KREATIVNÍ AKTIVITY

## Zhosti se přípravy dnešního oběda.

Popřemýšlej, co bys zvládl uvařit. Inspirovat se můžeš recepty z naší školní kuchyňky. Pokrm nemusí být složitý. Špagety určitě zvládneš.

recept na špagety Bolognese

recept na českou "čínu"

Připrav si všechny ingredience, které k vaření potřebuješ. Zdokumentuj je na fotografii.

Uvař jídlo, které sis vybral. Vyfotografuj své kulinářské dílo.

Dobrou chuť!

Výstup: fotka ingrediencí, fotka jídla

## Obrázky stínem

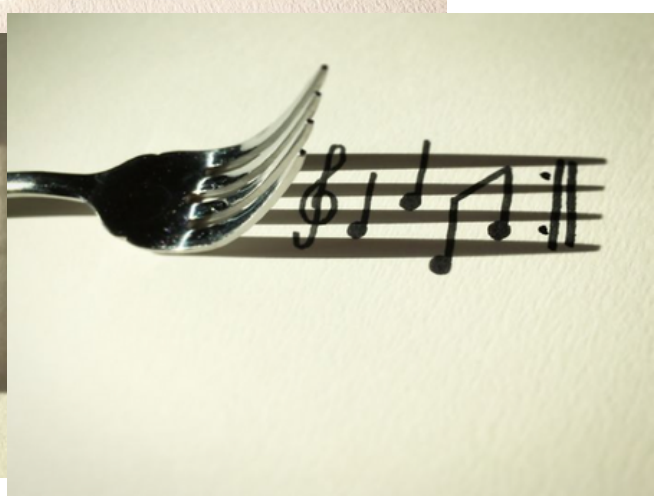
Nakup na sebe spoustu různých předmětů, na které z jedné strany posvítíš. Z druhé strany vytvoří stín. Co ti připomíná?

Dokresli svůj nápad.

Co potřebuješ:

- tužku/fixu/propisku
- lampičku
- Papír
- Cokoliv, co vrhá stín

Výstup: 2 fotky (nebo více) výtvorů.



# KREATIVNÍ AKTIVITY

## Mrskni to do ledu

Vytvoř si zamrzlý obraz, obrazovku nebo nechej zamrznout nějakou vzpomínku. Jak říkával W. Churchill „Žádné problémy se nevyřeší uložením k ledu.“, tak ty dnes mrskni do ledu, co uznáš za vhodné. Třeba nám obrazem povyprávíš zajímavý příběh.

Potřebuješ:

- Věci, co se rozhodneš zamrazit
- odpovídající nádobu na věci určené do ledu (lepší je nízká) ·
- vodu

Postup: Vyber věci, co bys nejradši už nikdy neviděl. Nebo naopak věci, ze kterých si uděláš ozdobnou ledovou obrazovku třeba za okno, složíš příběh, apod.

Vezmi přiměřeně velkou nádobu na vybrané věci, zalij vodou a zamraz venku nebo v mrazáku.

Čím nižší hloubka vody v nádobě, tím rychleji zamrzá obraz. A už se nechej unášet svými emocemi, ať už jsou jakékoli.

Výstup: fotografie vlastní zamrzlé obrazovky/obrazu.

Součástí může být i popis, jaký způsob výběru věcí k zamrazení si volil/a a jakým emocím si nechal/a průběh.

Mrskni to do ledu

- Chtěla jsem vložit něco, co bych ráda zapomněla
- nakonec jsem složila příběh včerejšího dne

# KREATIVNÍ AKTIVITY

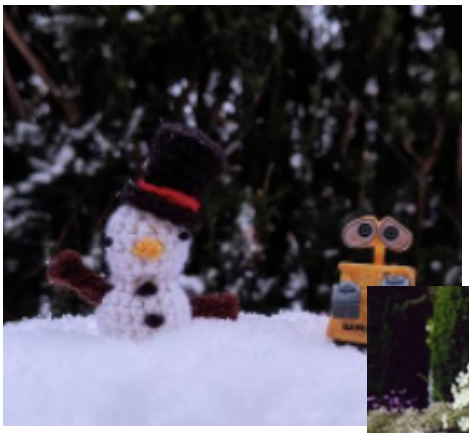
## Oblíbencova dobrodružství

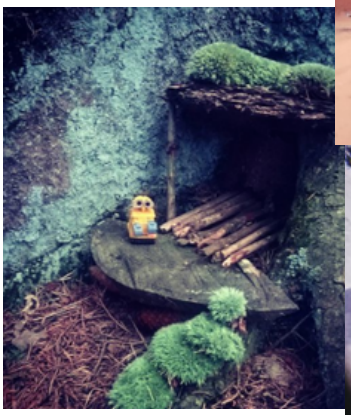
Vezmi oblíbenou figurku/ postavičku/plyšáka a nafoť s ním dobrodružné situace. Může šplhat na skálu, koukat dolů z útesu, zdolávat horu a nebo se otužovat v horské bystřině. Co zažije, je úplně na tobě!

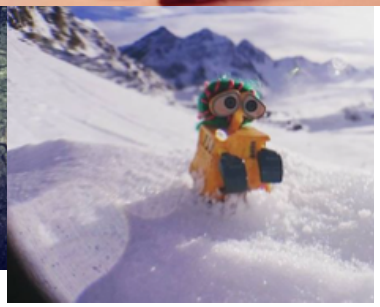
Co potřebuješ:

- Figurku/plyšáka/postavičku
- Telefon/ Foťák

Výstup:
Fotky alespoň 4 dobrodružných situací, ve kterých se váš oblíbenec nacházel.







## Umělecká fotka zimní přírody

Ten, kdo se umí kolem sebe dívat, může vnímat i to, co druzí nevidí. Vstaňte od počítače a vydejte se za úplně obyčejnými objekty. Třeba nejsou tak obyčejné a stojí za zdokumentování. Stačí se jen pozorně dívat, nespěchat a odkrývat krásu třeba i malých detailů.

Dívejte se a fotografujte. Fotografujte kapky vody, větvičky s pupeny čekající na jarní teplo, sníh ustupující před paprsky sluníčka. Tři fotografie pak ukáží, zda vaše oči jsou opravdu všímavé.

Výstup:
3 fotografie zimní přírody

# VENKOVNÍ AKTIVITY

## Bobuji, sáňkuješ, pytlujeme

Vyraž ven a sjeď nějaký kopec poblíž. Můžeš využít boby, sáňky, igelitku nebo jen své vlastní pozadí. Změř si nějaký úsek a stopni si, jak dlouho ti trvá takový úsek sjet. Potom pomocí vzorečku na vypočítání rychlosti vypočti svou rychlost

Co potřebuješ:

- Teplé oblečení
- Igelitku/boby/sáňky/své pozadí
- Stopky/telefon
- Cokoliv, čím změříš vzdálenost

Výstup:

- Zapsaná vzdálenost, čas a výpočet rychlosti + výsledek.
- Fotka "dopravního" prostředku a kopce, kde jsi byl/a

## Objev přírodu podle abecedy! Alfa box

Na papír si navrhni tabulku s písmeny abecedy podle přiloženého vzoru.

Vyraz na procházku po okolí se svou tabulkou. Během procházky se rozhlížej kolem sebe a hledej přírodniny, které se Ti podle svého počátečního písmene budou hodit k alfaboxu. Snaž se vyplnit co nejvíce políček alfaboxu.

Rozprostři si přírodniny na svůj vytvořený alfabox a vyfoť je.

Fotky, které Ti vzniknou, nahraj podle úvodního návodu ke své prezentaci úkolů.

Výstup: Fotka alfaboxu

# VENKOVNÍ AKTIVITY

## Kolik psů znáš, tolikrát jsi člověkem

Vyraž na 30 minutovou procházku po okolí. Cestou zaznamenávej, jaká všechna plemena psů jsi potkal (na vodítku, na volno, za plotem nebo třeba za oknem). Své poznatky zapiš. Pokud plemena neznáš, jméno jim vymysli!

Co potřebuješ:

- Teplé oblečení
- Papír a tužku
- Stopky/ Telefon
- Svolení rodičů

Výstup:

- Zápis všech plemen psů, které jsi potkal/a.
- Min. jednoho psa vyfoť

## Detektiv v zimě – Pobytové znaky

Sledování pobytových znaků zvěře se nazývá stopařství. Umění číst nenápadné symboly výskytu živočichů patří mezi nejstarší schopnosti člověka. Vnímaví lidé si všimnou stop, vychozených stezek, úkrytů, zbytků potravy, trusu, vajíček, zbytků srsti, parohů, hnízd, obydlených dutin či vyhrabaného lože.

I vy se můžete stát stopaři. Stačí jen vyjít ven, vzít si mobil a dívat se kolem sebe. Ideální je, když jdete do přírody a máte také mapku své výletní trasy. V našem případě však stačí dívat se kolem sebe a nalezené pobytové znaky vyfotografovat.

Výstup: Tři fotografie různých znaků s popisem místa nálezu. Váš odhad, o jaké zvíře se jedná.

# SPORTOVNÍ AKTIVITY

## Běh Kunratickým lesem pro otrlé

V Kunratickém lese je rozvěšeno celkem 6 kontrol s otázky a úkoly. Jejich umístění vidíš na mapce. Kontrolou je zalaminovaný papír A4 pověšený na provázku.
KE SPLNĚNÍ AKTIVITY STAČÍ NAVŠTÍVIT 4 KONTROLY! Trať je poměrně dlouhá (nejkratší propojení všech kontrol měří 4 km), nepřepínej své síly!

Doma si mapu pečlivě prohlédni:
(všimni si, že barevné cesty jsou turistické značky - tedy například stanoviště "Hřiště" leží na modré turistické značce, "Urešova studánka" na žluté atd.)

Naplánuj si, v jakém pořadí kontroly navštívíš. Ujisti se, že máš představu, kde se jednotlivé kontroly nachází. U každé kontroly mapku najdeš - není nutné ji tisknout.

Na cestu si s sebou nezapomeň vzít:

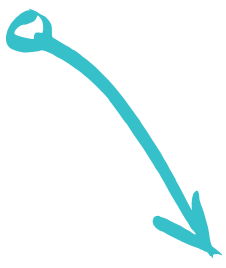
- papír a tužku
- nabitý telefon (na 2 kontrolách bude třeba fotit, ale telefon si vezmi i z bezpečnostních důvodů a třeba také proto, abys mohl/a zavolat, kdyby sis nevěděl/a rady)
- až budeš u první kontroly, zapni si stopky a vypni je, když dokončíš úkol na kontrole poslední. Svůj čas zapiš k odpovědím.

Celou trasu projdi svižným, ideálně běžeckým, tempem. Pohybuj se opatrně - na cestách leží velmi mokrý sníh a klouže to.

!!VŠECHNY KONTROLY NECHÁVEJ NA MÍSTĚ, KDE BYLY PŘED TVOU NÁVŠTĚVOU!!

Výstup:
Odpověď/úkol z alespoň 4 kontrol (fotka nebo odpověď na otázku) a výsledný čas.

mapu najdeš na dalším slidu



# MAPA

VÁCLAVKA
HORNÍ KUNRATICE
Na Lhotách
VEŘEJNÁ STUDÁNKA
BOŽEJEST
HŘIŠTĚ
U VÁCLAVA
HRÁDEK
293
ZELENÉ ÚDOLÍ
ZELENÉ DOMKY
V Stráních
Královny Žofie
Dolnomlýnská
Šťastného
Nad Belvederem
Houbská
Klínovecká
Kunratický les
Kunratický Mlýn
Nový Hrádek
Videňská
K Zelené louce
Za Valem
Pod Hatěmi
V Lískách

# SPORTOVNÍ AKTIVITY

## Proběhni se ... když nemůžeš do Kunratického lesa

Tvůj běh bude probíhat podle následujících pravidel:

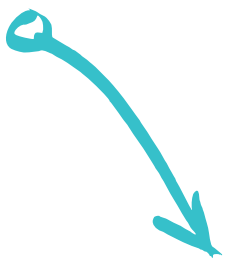
- Zapni stopky a běž.
- Na prvním rozcestí zahni doleva, pak běž přibližně 500m rovně - vzdálenost odhadni.
- Udělej zastavení 1. s úkolem
- Pokračuj rovně a na dalším rozcestí, které potkáš, zahni doleva a opět běž 500m rovně.
- Udělej zastavení 2. s úkolem
- Pokračuj k dalšímu rozcestí a na něm zahni doprava.
- Pokračuj rovně 200m a udělej zastavení 3.  s úkolem

Vrať se domů stejnou cestou, jakou jsi přišel/přišla.

Vypni stopky.

Výstup:
Odpovědi/úkol z každé kontroly (1 fotku a 2 odpovědi na otázky) a výsledný čas.

úkoly najdeš na dalším slidu



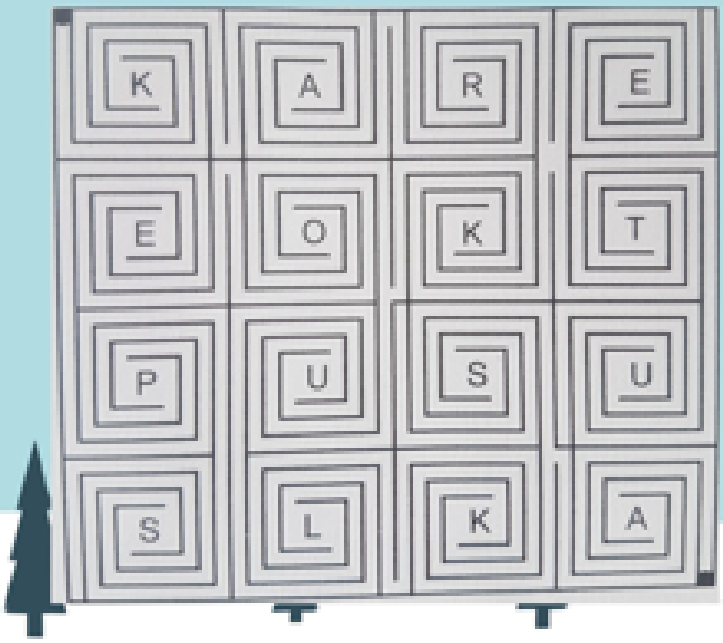
# ZASTAVENÍ

## zastavení 1.

**ROZHLÉDNI SE KOLEM SEBE A NAPIŠ, JAKÉ DRUHY STROMŮ ZDE ROSTOU.**

## zastavení 2.

**DOJDI OD STARTU (VLEVO NAHOŘE) K CÍLI (VPRAVO DOLE) A ZAPIŠ SI PÍSMENA V POŘADÍ, JAK JIMI PROJDEŠ:**




## zastavení 3.

**VYFOŤ SE**

# SPORTOVNÍ AKTIVITY

## Domácí biatlon

Postav si doma biatlonový trénink podle těchto pravidel:

- trasa tréninku musí mít aspoň 20 metrů - může ji tvořit několik koleček stejné trasy
- mezi stanovišti se pohybuj plazením (lezením s břichem na zemi)
- součástí trasy musí být 2 stanoviště s házením: jednou házíš vleže, jednou vsedě (házej nejlépe koulemi vyrobenými z papíru, do krabice či jiné vhodné nerozbitné nádoby)
- celkově během trasy projdeš stanoviště s házením aspoň 4x

celý trénink si dej 3x: pokaždé si změř a zaznamenej čas

**Výstup:**
Zapsané všechny výsledné časy a 2 fotky z trasy: jak trasa vypadá (může být i ručně nakreslený obrázek) a ty, jak trasu překonáváš.

# DOMÁCÍ BIATLON

# BADATELSKÉ AKTIVITY

## Jehličnany v okolí mého bydliště

Vánoce jsou pryč a stromky již možná proletěly komínem. Jestlipak víte, který druh jehličnanu jste měli doma ozdobený.

Vydejte se na průzkum okolí svého bydliště. Vyfotografujte tři jehličnany tak, aby bylo zřejmé, o který druh se jedná. A pro ty spolužáky, kteří by váhali, připište ke každému jehličnanu tři typické znaky.

Výstup: Fotografie 3 jehličnanů s popisem jejich znaků

# BADATELSKÉ AKTIVITY

## Krmítko pro ptáky

Sestavte jednoduché krmítko pro ptáky, protože zima ještě není u konce. Krmítko vyvěste a naplňte nažkami slunečnice. (Nažky jsou plody. Lidé je nesprávně nazývají semínka.)

Potřebuji:

- čistou litrovou PET láhev
- vařečku
- krmivo (slunečnice)
- háček (není nutné)
- provázek

Postup:
1) Nakreslíme si dvě sady protilehlých otvorů.
Řídíme se tloušťkou vařečky.

2) Vyznačené otvory vyřežeme. Umístíme vařečky.

3)Do uzávěru našroubujeme háček nebo pouze omotáme provázek kolem hrdla láhve.

4) Nasypeme krmivo

5) Krmítko zavěste na vhodné místo a vyfotografujte.

Výstup: Fotka sestaveného krmítka.

# BADATELSKÉ AKTIVITY

## Zamrzlé bubliny

Stačí vzít ven obyčejný bublifuk, nebo si vyrobit předem odolnější bublifukovou směs tak, že smícháte všechny ingredience a dáte ji na pár minut do mrazáku. Pak se teple oblečte a jděte ven vyfukovat bubliny.

Co potřebuješ:

- Bublifuk
- mráz (ideálně -5°C)
- teplé oblečení

Nebo:

- Vlastní směs z 200 ml teplé vody
- 35 ml kukuřičného sirupu
- 35 ml saponátu na nádobí
- 2 polévkových lžic cukru ochlaďte pár minut v mrazáku.
- mráz (ideálně -5°C)
- teplé oblečení

(Kukuřičný sirup bublinu zpevňuje a cukr podporuje tvorbu krystalů.)

Výstup:
Fotografie vlastní zamrzlé bubliny nebo opakovaných pokusů o ní.

Součástí může být i popis, jakým způsobem jste dosáhli úspěchu nebo neúspěchu. Nebo rada pro ostatní, jak byste příště postupovali

Zamrzlé bubliny

- Povedla se mi jen jedna bublina z mnoha pokusů, protože asi nebyl tak velký mráz.
- Příště si udělám vlastní směs a použiji brčko na vyfouknutí.

# BADATELSKÉ AKTIVITY

## Ledová lampička

Nikdy není pozdě v chladné zimě si rozsvítit mysl natož teplý plamínek. Ledová lampička je takový jednoduchý svícínek, který díky mrazu vyčaruje tajemnou atmosféru při zimním setmění.

Potřebuješ

- Dvě plastové nádobky, různé velikosti
- Lepenku a kamínky na zatížení
- Čajovou svíčku
- vodu
- Popř. ozdoby zimní přírody

Pro lampičku použij pevnější kelímek (např. od jogurtu). Do něj vlož užší rovnou plastovou nádobku, nejméně o průměru svíčky, kterou tam posléze zapálíš (čajová nejlépe). Vloženou plastovou nádobku zatížíš kamínky nebo zafixuješ lepenkou.

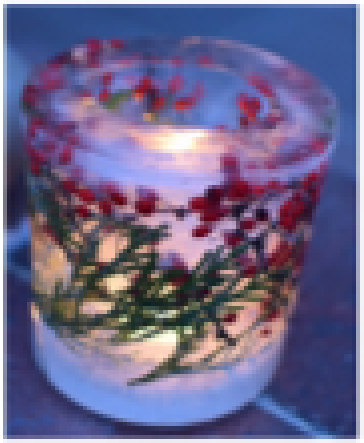
Mysli na to, aby menší nádobka uvnitř byla umístěna na středu té větší. Tím si zaručíš silné stěny lampičky.

Meziprostor nádobek vyplň ozdobami a zalij vodou.

Nechej zamrazit venku nebo v mrazáku. Stačí opravdu málo a kouzlo je na světě.

Výstup: Fotografie vlastní zamrzlé lampičky.

Součástí může být i popis, jakým způsobem jste dosáhli úspěchu nebo neúspěchu. Nebo rada pro ostatní, jak byste příště postupovali.



Ledové lampičky

- Stačilo 5 hodin v mrazáku
- Převařená vychladlá voda dělá průhlednější led
- Povedl se mi až 3 pokus, ostatní lampičky praskly