



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Sportovní tábor pro Dětský Domov v Přerově
Bakalářský projekt

Autor: Tereza Oherová
Vedoucí práce: Mgr. Alice Košárková, Ph.D.

Olomouc 2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tento bakalářský projekt s názvem Sportovní tábor pro Dětský Domov v Přerově vypracovala samostatně a s použitím uvedených zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Tereza Oherová

Poděkování

Děkuji mé vedoucí bakalářského projektu Mgr. Alici Košárkové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, podporu, čas a podnětné rady, které mi během vypracování mého bakalářského projektu věnovala. Taky bych chtěla poděkovat celé své rodině a přátelům za podporu, kterou mi dávali.

Obsah

Úvod.....	6
1 Teoretické ukotvení projektu.....	8
1.1 Volný čas	8
1.1.1 Volný čas dětí a mládeže.....	8
1.1.2 Funkce volného času	8
1.2 Sport.....	9
1.2.1 Znamky současného sportu	9
1.2.2 Druhy sportu.....	10
1.2.3 Potřeba sportu u dětí a mládeže.....	11
1.3 Zážiteková pedagogika.....	11
2 Dětský Domov v Přerově	12
2.1 Základní charakteristika	12
2.2 Přerov.....	12
2.3 Stručná historie Dětského domova.....	13
2.4 Cíle Dětského Domova.....	13
2.5 Organizační struktura	13
2.6 Organizační struktura – zaměstnanci.....	13
2.7 Ekonomické zabezpečení	14
2.8 Zkušenosti s podáváním projektů	14
2.9 SWOT analýza Dětského Domova.....	15
2.10 Podrobný popis SWOT analýzy	16
2.10.1 Silné stránky	16
2.10.2 Slabé stránky	16
2.10.3 Příležitosti.....	17
2.10.4 Hrozby.....	17
2.10.5 Vize do budoucna.....	17
2.11 Inovační potenciál.....	18
3 Charakteristika projektu	19
3.1 Hlavní cíle projektu	19
3.2 Dílčí cíle projektu	19
3.3 Účastníci tábora	20

3.4	Měřitelné ukazatele.....	20
3.5	Návaznost na sociálně pedagogickou teorii.....	21
3.6	Etické aspekty projektu	22
4	Podrobný popis projektu.....	23
4.1	Umístění projektu	23
4.2	Týdenní harmonogram	23
4.3	Denní harmonogram.....	24
4.4	Program jednotlivých dní	26
4.4.1	PONDĚLÍ.....	26
4.4.2	ÚTERÝ.....	30
4.4.3	STŘEDA	35
4.4.4	ČTVRTEK	39
4.4.5	PÁTEK.....	41
4.4.6	SOBOTA.....	46
4.4.7	NEDĚLE	50
4.5	Návrh řešení v případě nepříznivého počasí.....	50
5	Technické řešení projektu.....	51
5.1	Personální zabezpečení.....	51
5.2	Dětský tábor Čekyně	51
5.3	Strava.....	52
5.4	Doprava	52
5.5	Celkový rozpočet.....	52
	Závěr.....	55
	Knižní zdroje	57
	Internetové zdroje	59
	Seznam tabulek.....	61
	Seznam obrázků	62
	Přílohy	63

Úvod

Navržený projekt a následný výběr konkrétní organizace byly motivovány následujícími faktory. Prvním faktorem je osobní vztah ke sportu. Tento vztah jsem si vybuodovala díky svým rodičům, kteří mě od útlého věku vedli ke sportovním aktivitám. Pozitivní vztah ke sportu mě provází dodnes a ráda bych jej předala dále, zejména dětem z Dětského Domova. Druhým faktorem je má předchozí praxe, kterou jsem absolvovala během svého studia. Tuto praxi považuji za jednu z nejpřínosnějších. Během této praxe jsem zaznamenala, že značná část dětí má ke sportu pozitivní vztah, avšak existuje i skupina dětí, u nichž tomu tak není. Rovněž jsem zjistila, že projekt tohoto zaměření by byl v této organizaci velmi vítán, což mě motivovalo k vytvoření konkrétního návrhu. Z těchto důvodů jsem se rozhodla navrhnout tento projekt, který by mohl být přínosný a věřím i prakticky využitelný.

Tábory poskytují mnoho výhod a mohou být obzvláště přínosné pro děti a mládež. Nabízejí příležitost k navazování nových sociálních kontaktů a rozvoji sociálních dovedností. Během pobytu na táboře se účastníci učí samostatnosti a odpovědnosti. Dalším významným aspektem je osvojování nových dovedností, což je klíčové pro rozvoj mladých jedinců. Přírodní prostředí, kde se koná velká část táborů má pozitivní vliv na duševní zdraví jedinců. Příroda se nabízí jako alternativa k běžné denní rutině a školním povinnostem. Během pobytu si účastníci mohou výrazně zvýšit svou sebedůvěru. Celkově tábory poskytují bohaté zkušenosti, které mohou přispět k osobnímu růstu a rozvoji nových dovedností, čímž se vytvářejí nové a trvalé vzpomínky.

Obsahem tohoto bakalářského projektu je návrh tábora se sportovním zaměřením pro Dětský Domov v Přerově. Cílovou skupinou tábora jsou klienti, pobývající v této instituci. Věková hranice zde není stanovena, projekt je navržen tak, aby byl zvládnutelný pro všechny klienty bez rozdílu. Tábor je plánován na jeden kalendářní týden.

Bakalářský projekt je rozdělen do pěti částí. První část se zabývá teoretickým ukotvením projektu, kde budou vymezeny pojmy, jako jsou volný čas, sport a zážitková pedagogika. V druhé části bude představen Dětský Domov v Přerově, pro který je tento projekt navržen. Ve třetí části si charakterizujeme samotný projekt, kde si definujeme jeho cíle, cílovou skupinu, měřitelné ukazatele, návaznost na sociální pedagogiku a etické aspekty.

Čtvrtá část bude věnována podrobnému popisu projektu. V této části si představíme týdenní a denní harmonogram tábora a podrobně si popíšeme průběh jednotlivých dnů z hlediska aktivit. V závěrečné části bude analyzována technická stránka projektu, kde si popíšeme body, jako jsou personální zabezpečení, místo konání, stravování, způsob dopravy účastníků a celkový rozpočet tábora.

1 Teoretické ukotvení projektu

První část projektu je věnována teoretickému ukotvení, které je jeho součástí. Zaměříme se na definici volného času a na jeden ze způsobů jak trávit volný čas a to sport. V rámci sportu si zde vymezíme jeho definici, druhy a jeho samotnou důležitost pro lidstvo, a to konkrétně u dětí a mládeže.

1.1 Volný čas

Podle pedagogického slovníku je volný čas definován jako čas, který jedinec může využít dle vlastního uvážení (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341). Je to doba, ve které se člověk může věnovat například rodině, nebo péči o osobní potřeby. Volný čas lze chápat jako protiklad pracovní povinnosti. Aktivita v rámci volného času jsou dobrovolné a přinášejí jedinci vnitřní uspokojení.

1.1.1 Volný čas dětí a mládeže

Specifika volného času u mladé generace se výrazně odlišují od dospělých. Mladá generace nemá širokou škálu zkušeností a není schopná se orientovat ve všech oblastech zájmových činností. Je nezbytné jim poskytnout vhodné vedení při zájmových činnostech, které by nemělo obsahovat žádné násilné prvky. Katalog nabízených aktivit by měl být rozmanitý a natolik atraktivní, aby oslovil co nejširší spektrum mladých lidí. Volného času má tato generace spoustu. Dle Pávkové, Hájka, Hofbauera, Hrdličkové a Pavlíkové (2008) by společnost měla sledovat, jak děti tráví svůj volný čas. Mezi volnočasové aktivity patří i například sport.

1.1.2 Funkce volného času

Hlavní funkce volného času jsou:

- Odpočinek
- Zábava
- Rozvoj osobnosti

Opaschowski (1996) vytvořil komplexní systém volnočasových aktivit, které dělí na osm základních potřeb:

- Rekrece - slouží k relaxaci a odpočinku
- Kompenzace - pomáhá překonávat frustrace a zklamání

- Výchova a další vzdělávání – zahrnuje sociální učení a rozvoj svobodného myšlení
- Kontemplace – hledání smyslu života a duchovní dimenze
- Komunikace – budování sociálních vztahů a partnerských vazeb
- Participace – zapojení do společenského života
- Integrace – začlenění do sociálních struktur včetně rodiny
- Enkulturační – kulturní vývoj jedince, jeho osobnosti a možnost kreativního vyjádření

Volný čas představuje klíčovou část života jedince. Plní řadu nezbytných funkcí pro vyvážený a harmonický život. Způsob, jakým se jedinec vyjadřuje v rámci volného času, a jeho osobní preference se vyvíjejí postupně s věkem. Avšak preference a využití volného času se mění od fáze dospívání až po stáří. Jednotlivé funkce se rovněž mění ve své struktuře, rozsahu a pořadí. Lidé, kteří nemají dostatek volného času, mohou čelit fyzickému a psychickému nebezpečí. Toto nebezpečí může být spojeno se stresem či workoholismem, což může vést k zdravotním potížím (Hofbauer, 2004).

1.2 Sport

Sport slouží jako výchovný prostředek, který hraje důležitou roli v rané fázi života. Prostředí sportu výrazně ovlivňuje proces socializace. (Jansa a kolektiv, 2012, s. 103). Sport je aktuálně významným trendem mezi mladou populací. Poskytuje možnost aktivně trávit volný čas. Nicméně jeho teoretické vymezení není jednotné, jedná se o rozšířený pojem, který je chápán různými způsoby. Svoboda (2007) definuje sport jako fenomén, který se vyskytuje ve všech věkových kategoriích, přináší radost a uspokojení, ale taky finanční zisky a slávu, která může vyzdvihnout člověka, ale zároveň zklamat.

1.2.1 Znaky současného sportu

Jansa a kolektiv (2012, s. 105) popisují sport jako složitý, vnitřní jev, který se podílí na cílevědomé kulturaci člověka a i společnosti. Při sportu však dochází k uspokojování tělesných, duševních, morálních a sociálních potřeb osobnosti. Jansa a kolektiv (2012, s. 105) definují znaky současného sportu v následujících bodech:

- **Vznik nových sportovních odvětví a disciplín** – u sportů, jako jsou například malá kopaná, futsal, plážový fotbal a další
- **Soutěžení** – zvyšuje se počet soutěžních dní pro všechny věkové kategorie; vznikají společné soutěže obou pohlaví v tradičních sportech, jako jsou atletika, běžecké lyžování a další
- **Věkové omezení** – sport pro všechny věkové kategorie – od nejmladších (kojenců) až po nejstarší (senioři)
- **Oslabení, handicap** – sportování je příležitostí i pro osoby s různými typy oslabení nebo handicapů
- **Věnování se konkrétnímu sportu** – neustálé snižování věkové hranice, kdy se lidé začínají věnovat konkrétnímu sportu
- **Konkurence, délka soutěžního období** – stoupá počet konkurence (větší konkurenci nacházíme v mužských kategoriích a menší konkurenci u ženských kategoriích; délka soutěžního období nepřipouští kombinovat dva a více sportovních odvětví (výjimku tvoří sportovci vytrvalostních sportů)
- **Specializace** – realizační týmy a jejich specializace nabývají na velikosti; jedná se o skupiny různých sportovních odvětví
- **Sportovní a didaktické pomůcky** – u tohoto znaku došlo k revoluci a jeho vývoj je tak rychlý, že není jednoduché sledovat, jaké všechny pomůcky jsou uvedeny na trh
- **Vliv moderních technologií** – moderní technologie mají velký vliv na všechny věkové kategorie, avšak nesou určité výhody pro jednotlivá sportovní odvětví
- **Moderní arény a sportoviště** – tyto prostory přináší sportovcům širší možnosti, kde mohou sportovat a dosahovat maximálních výkonů

1.2.2 Druhy sportu

Klasifikace sportu je velmi rozsáhlá a problematická záležitost. Svoboda (2008) uvádí, že někteří autoři chápou sport jako velmi rozšířenou činnost. Také uvádí, že podle Cruma (1996) můžeme rozlišovat až na sedm druhů a to:

1. **Elitní sporty** – v tomto případě se jedná o profesionální individuální sportovce, kteří usilují o co nejlepší výkon; za svoje výkony sportovci mohou být finančně odměněni či mohou nabrat na popularitě
2. **Soutěžní sporty** – tyto sporty jsou v drtivé většině klubové, které mohou podporovat proces socializace a mohou přinášet pocity relaxace a uspokojení
3. **Rekreační sporty** – relaxační aktivity, které mohou podporovat soudržnost ve společnosti
4. **Fitness sporty** – udržování fyzické zdatnosti
5. **Rizikové a dobrodružné sporty** – hlavním motivem pro tyto sporty jsou dobrodružství a napětí
6. **Lust sporty** – objevování exkluzivní příjemnosti; nejčastěji spojováno s turistikou
7. **Kosmetické sporty** – se sporty tohoto druhu je nejčastěji spojován narcismus; nejčastěji se jedná o kulturistiku

1.2.3 Potřebnost sportu u dětí a mládeže

Sport je téměř nezbytnou součástí života pro všechny věkové kategorie. Pohyb je velmi úzce spjat se zdravím každého jedince. Měkota a Cuberek (2007) popisují tento vztah jako proces trvající bezmála několik tisíc let. Také uvádějí, že nedostatek pohybu může vést ke zdravotním poruchám, jako jsou obezita, srdeční onemocnění, diabetes 2. stupně a další. Kromě zdraví, sport přináší prožitky a zážitky s ním spojené. Tyto pozitivní prožitky a zážitky mohou podpořit děti a mládež v jejich vnitřním rozvoji. Sport rovněž podporuje proces socializace prostřednictvím navazování sociálních kontaktů a přátelských vztahů, které jsou pro děti a mládež velmi důležité.

1.3 Zážitková pedagogika

Se zážitkovou pedagogikou bývá nejčastěji spojována výchova ve volném čase. Dle Jirásk (2019) je výchova ve volném čase a její teoretické uchopení disciplínou jdoucí napříč možnostmi zážitkové pedagogiky. Zaměření zážitkové pedagogiky je převážně na prožitek, zážitek a zkušenost. Tyto aspekty vedou k rozvoji jedince. V tomto kontextu mluvíme o systémovém pojetí pedagogiky, která působí na celého člověka (Hanuš, Chytilová, 2009). Zážitková pedagogika tedy představuje teoretickou i praktickou disciplínu, která se zabývá metodologickými problémy (Jansa a kolektiv, 2012).

2 Dětský Domov v Přerově

Druhá část projektu je věnována Dětskému Domovu v Přerově. V této části bude představena tato organizace, kde se zaměříme na fakta ohledně její historie, cílů, sídla, organizační struktury, ekonomického zabezpečení a klientely. Na závěr si uvedeme dosavadní zkušenosti instituce s podáváním projektů, představíme si SWOT analýzu organizace, a její inovační potenciál.

2.1 Základní charakteristika

Dětský Domov a Školní jídelna, Přerov (dále Dětský Domov Přerov) je příspěvkovou organizací nacházející se ve městě Přerov. Jedná se o druh školského zařízení pro výkon ústavní výchovy. Hlavním sídlem této organizace je budova na adrese Sušilova 25. V hlavním sídle se také nachází školní Jídelna, která je součástí Dětského Domova. Tato budova se nachází nedaleko centra, takže její dostupnost je dobrá. Odlehlé pracoviště této organizace se nachází na adrese Bří. Hovůrkových 17. Ačkoliv tato adresa náleží Domovu mládeže, Dětský Domov zde má svůj sektor, ve kterém je ubytována jedna rodinná skupina (Výroční zpráva DD, 2023).

Činnost domova je dána zákonem č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy a ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a je také řízena zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším a odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon, č.561/2004) Klientelou jsou děti od 3 do 18 let, avšak při plnění studijních povinností mohou zůstat do 26 let, a to po předchozí domluvě (Dětský Domov, 2024).

2.2 Přerov

Město Přerov je jedno z významných měst v Olomouckém kraji. Podle statistických údajů zde žije 40 817 obyvatel (Statutární město Přerov, 2024). Přerov funguje jako klíčová dopravní křižovatka. Ve městě se nachází řada památek, jako jsou například Zámek Přerov, Muzeum Komenského nebo historicky nejcennější Horní náměstí. Město dále nabízí atraktivní lokality, jako je Park Michalov a Náměstí T. G. Masaryka, vedle kterého stojí známý Městský Dům, kde se konají různé kulturní a společenské akce. Nejznámější a nejoblíbenější atrakcí v Přerově je však Naučná (mamutí) stezka, bohatá na archeologické nálezy z období paleolitu. Město rovněž poskytuje širokou škálu volnočasových pro všechny věkové kategorie (Statutární město Přerov, 2024).

2.3 Stručná historie Dětského domova

Historie Dětského Domova sahá až od roku 1937, kdy se přerovský správní výbor rozhodl založit stavební fond pro výstavbu specializovaného zařízení. Tento krok umožnil vznik zařízení, které poskytuje dětem osiřelým, opuštěným nebo výchovně zanedbaným náhradní rodinnou péči (Dětský Domov, 2024).

Projekt výstavby budovy zpracoval brněnský architekt Ing. Oskar Poříška. Realizaci stavby zajistila firma Kovařík, která jí dokončila v roce 1941 s celkovými náklady necelý jeden milión korun českých (Dětský Domov, 2024). Původně byla polovina budovy určena pro okresní dětský domov, zatímco druhou část budovy využívaly poradny pro ženy s dětmi nebo dispenzář Masarykovy ligy proti tuberkulóze (Dětský Domov, 2024).

Dětský Domov zahájil svou činnost dne 15. října 1941 (Dětský Domov, 2024). V té době se jednalo o unikátní zařízení svého druhu v celé republice. O jeho chod se staral tým složený ze správkyně, vychovatelky, kuchařky a uklízečky. Z prvotních výročních zpráv vyplývá, že domov poskytoval péči 12 dětem, přičemž během roku se počet dětí zvýšil o dalších 24. Během prvních pěti let prošlo péčí 148 dětí (Dětský Domov, 2024).

2.4 Cíle Dětského Domova

Hlavním cílem Dětského domova je poskytnout nezaopatřeným osobám (dětem) ve věku 3 až 18 let, náhradní výchovu, která nahrazuje původní rodinné prostředí a tím zajistit jejich zdravý vývoj a žádoucí rozvoj osobnosti a vzdělávání podle individuálních potřeb. Pokud se jedná o dospělé jedince, kteří se připravují na samostatný život, mohou v dětském domově zůstat až do 26 let. Po dosažení věku 18 let je na rozhodnutí jednotlivce, zda chce z domova odejít či nikoliv (Dětský Domov, 2024).

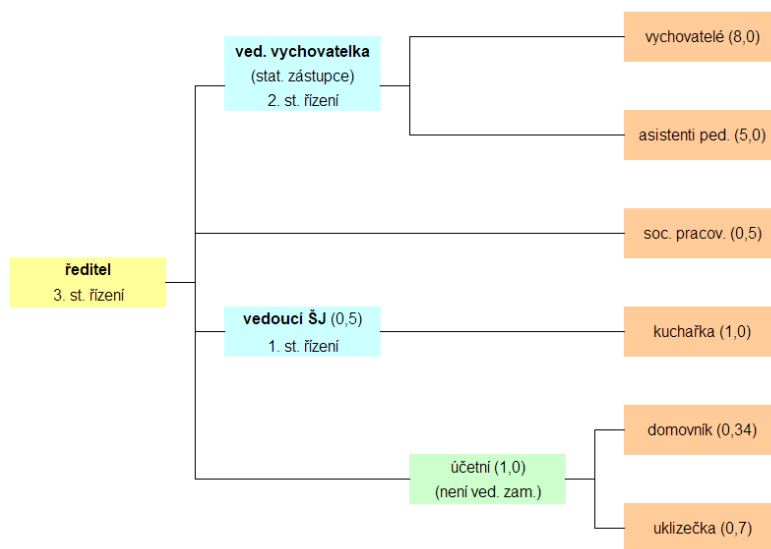
2.5 Organizační struktura

Základem organizační struktury Dětského Domova je rodinná skupina, která zahrnuje 6 až 8 dětí. Celková kapacita Domova je 24 dětí, které jsou rozděleny do tří rodinných skupin. Jedna z těchto skupin je ubytována na odlehlém pracovišti na adrese Bří. Hovůrkových 17 v Přerově (Dětský Domov, 2024).

2.6 Organizační struktura – zaměstnanci

Hlavním statutárním orgánem Dětského Domova je ředitel. Jeho hlavní povinností je řídit chod organizace a jmenovat nebo odvolávat své zástupce. V případě nepřítomnosti ředitele ho zastupuje jeho zástupkyně, která zároveň vykonává funkci vedoucí vychovatelky.

Vedoucí vychovatelka má na starost řízení a kontrolu výchovně vzdělávací práce, včetně práce vychovatelů a asistentů pedagogů. Dalším vedoucím zaměstnancem je vedoucí jídelny, který odpovídá za oblast stravování, a řídí podřízené kuchaře. Mezi provozní zaměstnance patří sociální pracovníce, uklízečka, účetní a domovník. Celkový počet zaměstnanců v této organizaci činí 19 osob (Výroční zpráva DD, 2023).



Obrázek 1 Organizační struktura zaměstnanců Dětského domova v Přerově

2.7 Ekonomické zabezpečení

Zřizovatelem Dětského Domova je Olomoucký kraj, což znamená, že hlavním zdrojem financí je právě kraj. Vedle finanční podpory od kraje přispívá na chod domova i město Přerov. Kromě státních dotací domov získává finanční prostředky i z dalších zdrojů, například z nadačních fondů jako je Nadační fond Albert, Nadace Malý Noe, Rotary club Přerov a další. Dalším významným zdrojem financí jsou sponzorské dary od různých sponzorů. Menší procento financí tvoří dary od soukromých dárců (Výroční zpráva DD, 2023).

2.8 Zkušenosti s podáváním projektů

V školním roce 2022/2023 se Dětský domov v rámci Olomouckého kraje aktivně zapojil do projektu transformace dětských domovů. Díky tomuto projektu se podařilo v Dětském Domově udržet vyšší počet zaměstnanců nad stanovenou normou. Součástí transformací bylo také přizpůsobení školení všech zaměstnanců, což vedlo k plnění dalšímu vzdělávání pedagogických pracovníků (dále jako DVPP).

Dětský domov prošel významnou změnou i v oblasti personálního obsazení. Pedagogičtí pracovníci se následně účastnili seminářů a školení zaměřených na zlepšení jejich s dětmi (Výroční zpráva DD, 2023).

V rámci projektů se Dětský Domov účastnil několika aktivit. Ve školním roce 2022/2023 bylo zaměření projektů převážně sportovní. Dětský domov organizoval akce jako například Závody na kolech, Cvičení s prvky jógy, Čtyřutkání DD OK ve florbalu a fotbale, Dopravní soutěž v DD a další (Dětský Domov Přerov, 2023). Kromě sportovních aktivit, Dětský domov spolupracoval s dalšími partnery na besedách o prevenci zadlužení a pořádal canisterapii (Dětský Domov Přerov, 2023). Tato rozmanitost potvrzuje fakt, že Dětský domov má bohaté zkušenosti s podáváním projektů (Výroční zpráva DD, 2023).

2.9 SWOT analýza Dětského Domova

Potřebnost projektu si doložíme níže vytvořenou SWOT analýzou Dětského Domova v Přerově.

Tabulka 1 SWOT analýza

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
<ul style="list-style-type: none"> • Umístění v dobré lokalitě • Proškolený personál • Fungování samotného domova • Materiální vybavenost (nábytek) • Účast na projektech • Spolupráce s ostatními DD 	<ul style="list-style-type: none"> • Častá obměna zaměstnanců • Nedostatečné prostory na sportovní aktivity • Zastaralý nábytek • 2 pracoviště
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY
<ul style="list-style-type: none"> • Spolupráce s ostatními DD • Navázání nových spoluprací • Větší povědomí 	<ul style="list-style-type: none"> • Covid - 19 • Nezájem o sportovní tábor

2.10 Podrobný popis SWOT analýzy

Tato podkapitola bude obsahovat detailní popis bodů SWOT analýzy.

2.10.1 Silné stránky

Umístění v dobré lokalitě - Dětský Domov se nachází v centru města, což umožňuje snadný přístup ke klíčovým lokalitám, jako jsou školy, zdravotnická zařízení, střediska volného času, sportovní hřiště, dětská hřiště, obchodní centrum. Městská hromadná doprava je také dostupná pro případ delších vzdáleností.

Proškolený personál - Zaměstnanci Dětského Domova pravidelně absolvují školení, semináře, workshopy a přednášky, v rámci DVPP (Další vzdělávání pedagogických pracovníků), což vede ke zkvalitnění jejich práce.

Fungování samotného domova - Díky efektivní spolupráci mezi zaměstnanci je chod Dětského Domova z velké části bezproblémový. Zaměstnanci mezi sebou velice dobře spolupracují a komunikují.

Materiální vybavenost - Dětský Domov disponuje dostatečným množstvím materiálních prostředků, které pokrývají základní potřeby klientů. Nabízí také vybavení pro plnění studijních povinností, jako jsou psací stoly, židle a odkládací prostory pro osobní věci a dostatek elektronického vybavení v podobě počítačů, televizí a herní konzole.

Účast na projektech – Dětský Domov pravidelně **spolupracuje na projektech s dalšími domovy**, včetně sportovních turnajů (florbal, fotbal, stolní tenis, stolní fotbal, přehazovaná, vybíjená), a kulturních, společenských, poznávacích a vzdělávacích akcí a besedách.

2.10.2 Slabé stránky

Častá obměna zaměstnanců - Školní rok 2022/2023 přinesl výraznou obměnu zaměstnanců. Změny se netýkaly pouze pedagogických pracovníků, ale i provozních pracovníků jako jsou domovník, účetní a pracovníci z oblasti stravování.

Nedostatečné prostory pro sportovní aktivity - Velké procento klientely má velmi pozitivní vztah ke sportu, což vede k častému využívání vnitřních prostor pro sportovní aktivity. Tyto aktivity mohou být velmi nebezpečné, protože zde hrozí riziko zranění či poškození majetku.

Zastaralý nábytek – Nábytek v Dětském Domově je často poškozený a vyžaduje buď opravu, nebo kompletní výměnu, což představuje významný zásah do finančních prostředků Dětského Domova.

Dvě pracoviště – Hlavní pracoviště Dětského Domova se nachází na ulici Sušilova 25, kde sídlí tři rodinné skupiny. Druhé pracoviště, kde se nachází poslední rodinná skupina, je na adrese Bří. Hovůrkových 17. Vzdálenost mezi těmito dvěma místy je 600 metrů, což je necelých deset minut chůze. Tento rozdělený provoz může představovat značnou nevýhodu a riziko při přesunu mezi pracovišti.

2.10.3 Příležitosti

Spolupráce s ostatními DD – V současné době Dětský Domov spolupracuje s ostatními domovy převážně na jednorázových sportovních akcích. Dlouhodobější spolupráce by mohla být přínosem pro všechny strany. Tyto spolupráce by mohly probíhat formou spoluúčasti na různých typech táborů a to nejen sportovních, ale i s jiným zaměřením. Mohly by se také konat dlouhodobější akce, jako jsou zájezdové pobyty, rekreační pobyty či výlety.

Navázání nových spoluprací a Větší povědomí by mohlo zvýšit jeho popularitu nejen v Přerově, ale i v jiných městech, a tím přispět k možnému zisku financí.

2.10.4 Hrozby

Covid – 19 – Pandemie Covid – 19 představuje významnou hrozbu. Během této pandemie došlo k výrazné ztrátě motivace k pohybu. Po pandemii si mladá generace zvykla na pobyt ve vnitřních prostorech, kde nejčastěji využívá moderní technologie k prohlížení různých sociálních sítí. Tento způsob trávení volného času může vést k nezdravému životnímu stylu a celkové ztrátě zájmu o sportování.

Nezájem o sportovní tábor - Jednou z hrozeb uvedených ve SWOT analýze je také nezájem o sportovní tábor. Tento nezájem může mít více příčin, včetně nízkého zájmu o sportovní aktivity ze strany účastníků. Tento faktor může negativně ovlivnit průběh tábora, což by mohlo vést k obtížnějšímu motivování účastníků k sportovním aktivitám a mohlo by poškodit celkovou atmosféru tábora.

2.10.5 Vize do budoucna

Na základě SWOT analýzy se v rámci návrhu na sportovní tábor zaměříme na všechny její stránky, zejména na její možné hrozby. Budeme pracovat na tom, abychom klientům

předvedli efektivní způsoby trávení volného času. Kromě sportovních aktivit se zaměříme na vztahy mezi klienty v samotném domově. Ačkoliv jsou vztahy mezi klienty převážně dobré, občas dochází ke zbytečným sporům, které v malém procentu vedou k násilí. Do komunikace přidáme metody řešení konfliktů různého typu. Dále budeme pracovat na posílení spolupráce mezi klienty, což by mělo vést taky k upevnění jejich vztahů. Díky tomuto projektu klienti získají nové vzpomínky a zkušenosti, které přispějí k jejich osobnímu rozvoji.

2.11 Inovační potenciál

Z inovačního hlediska se Dětský domov zaměřuje na modernizaci nábytku v budově. Z finančního hlediska se však nejedná o jednoduchý proces. Díky novým spolupracím a dlouhodobým finančním darům se podařilo pořídit například nové služební vozidlo a také se povedlo provést rekonstrukci kuchyňské linky v první rodinné skupince (Výroční zpráva Dětského Domova, 2023). Rekonstrukce zahrnovala instalaci nového kondenzačního kotle, což vedlo k prokazatelné změně na spotřebě plynu. Tato rekonstrukce pomohla ušetřit finance, které Domov bude šetřit na další výdaje. Za inovační potenciál vnímám i tento navržený projekt. Výroční zpráva Dětského Domova (2023) uvádí, že zkušenost s tábory má celkem 18 dětí. Tyto tábory však neabsolvují všechny děti společně a účastní se různých táborů či jiných pobytů. Společný tábor může klientům pomoci nejen sportovním rozvoji, ale i v osobním růstu. Navíc tento tábor může pomoci se vztahy v domově tím, že ho budou absolvovat společně. Také tím můžeme předcházet sociálně patologickým jevům jako je šikana.

3 Charakteristika projektu

Třetí část projektu bude věnována jeho charakteristice. Budeme se zde zabývat hlavními a dílčími cíli, cílovou skupinou a upřesníme si jeho návaznost na sociálně pedagogickou teorii. V závěru uvedeme etické aspekty projektu, které jsou nezbytné pro bezproblémový průběh tábora.

3.1 Hlavní cíle projektu

Mezi hlavní cíle projektu řadíme představení efektivních způsobů trávení volného času, seznámení se základy zdravého životního stylu a podpora minimalizaci sociálně patologických jevů. Celý program je přizpůsoben těmto hlavním a dílčím cílům. Aktivity projektu jsou koncipovány tak, aby byly všechny stanovené cíle naplněny. V rámci projektu bude omezena všechna elektronika.

3.2 Dílčí cíle projektu

V této části se zaměříme na dílčí cíle projektu, které podporují proces dosažení hlavních cílů a zároveň na ně přímo navazují.

- **Podpora vztahů v domově:** Pomocí sportovních a seberealizačních posílíme vztahy mezi účastníky.
- **Rozvoj spolupráce a komunikace:** V průběhu této akce se zaměříme na rozvoj spolupráce a komunikace mezi účastníky. Tyto body jsou velmi důležité pro oblast sportu.
- **Rozvoj emoční inteligence:** Během seberealizačních aktivit podpoříme rozvoj emoční inteligence účastníků.
- **Rozvoj sportovních dovedností:** Sportovní aktivity pomohou účastníkům rozvinout jejich sportovní dovednosti a zároveň zvýšíme jejich fyzickou výkonnost.
- **Podpora správného sportovního ducha**
- **Získání nových zážitků a dovedností:** Účastníci tábora získají nové zážitky a dovednosti, které jim poskytnou cenné zkušenosti využitelné dále v jejich životě.

3.3 Účastníci tábora

Účastníci tábora budou klienti, pobývající v této organizaci. Věkové rozhraní účastníků je 5 – 19 let. Ačkoliv jsou účastníci z Dětského Domova tak na organizaci nejsou kladeny žádné speciální požadavky pro práci s nimi. Tyto aktivity jsou vhodné pro všechny účastníky bez ohledu na jejich předchozí zkušenosti se sportem. Tábor poskytuje jedinečnou příležitost k získání sportovních dovedností nebo jejich zdokonalování. Kromě sportovních dovedností tábor nabízí i aktivity, kterou jsou zaměřené na rozvoj emoční inteligenci, která zlepšuje sociální dovednosti, jako jsou sebevědomí a komunikace, což je klíčové pro interakci s vrstevníky.

Mladší věková kategorie - Pro účastníky ve věku 5-11 let je pohyb přirozenou potřebou (Šance Dětem, 2024). Pro tuto věkovou skupinu jsou připraveny aktivity podporující zdravé pohybové návyky, tzv. pohybovou gramotnost. Pohybová gramotnost vede účastníky k tomu, aby přistupovali k pohybovým a sportovním aktivitám zodpovědně i v dospělosti (Šance Dětem, 2024). Kromě sportovních aktivit jsou pro tuto věkovou kategorii připraveny aktivity, zaměřené na základní sociální dovednosti. Hlavním cílem je vytvořit pro tuto věkovou kategorii příjemné prostředí, ve kterém se budou cítit bezpečně a budou si moci si vytvářet nové a trvalé vzpomínky, které je budou provázet po zbytek života.

Starší věková kategorie - Pro účastníky ve věku 12 – 19 let jsou připraveny aktivity, které mají za cíl nejen je pobavit, ale také rozvíjet jejich motorické a sociální dovednosti. Toto období je spojováno s pubertou, kdy dochází k fyzickým změnám, jako je utváření těla, změna jeho složení a zvyšování svalové síly (Výživa Děti, 2024). Kromě fyzických změn dochází také k psychickým změnám. Program zahrnuje seberealizační aktivity, které podporují psychický vývoj dospívajících. U této kategorie je důležité, aby byl program sportovních aktivit velmi pestrý. Hlavním cílem je vytvořit program, který bude zábavný a přínosný.

3.4 Měřitelné ukazatele

Aktivity realizované na táboře budou přizpůsobeny výše zmíněným cílům. Zda tyto cíle byly naplněny, lze ověřit několika způsoby. Hlavním měřitelným ukazatelem bude celková atmosféra během tábora. Dále budou důležité reflexe, které jsou významné jak pro organizátory, tak pro samotné účastníky. Tyto reflexe budou probíhat každý den po celou dobu pobytu hned několika způsoby. Na základě odpovědí účastníků zjistíme, zda byly všechny cíle naplněny a do jaké míry byly naplněny.

3.5 Návaznost na sociálně pedagogickou teorii

Hlavním vedoucím tábora bude absolvent vysokoškolského studia v oboru Sociální pedagogika. Tato osoba, spolu s dalšími lektory, připraví program aktivit pro klienty založený na principech zážitkové pedagogiky. Zážitková pedagogika se zabývá prožitkem, zážitkem a zkušeností, které významně přispívají k rozvoji osobnosti jedince (Hanuš, Chytilová, 2009).

Hanuš a Chytilová (2009) uvádí, že pro tyto aktivity je důležitá i zpětná vazba, která je zahrnuta do tohoto projektu, a právě zpětná vazba může pomoci účastníkům lépe uvnitř zpracovat a integrovat jejich zkušenosti a zážitky. Sportovní tábor má za cíl ukázat účastníkům, jak správně dodržovat zdravý životní styl a efektivně trávit volný čas, aby si tyto návyky udrželi i po skončení tábora. Během aktivit se rovněž zaměříme na seberozvoj a sebepoznání

Se životním stylem se pojí i terminologie. Kraus (2008) uvádí hned několik znaků a to:

- Kognitivní hodnocení sebe samého a svého postavení ve světě
- Způsob prožívání
- Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě
- Zvládnutí sociální interakce
- Ego úroveň

Podle těchto hodnot dále Kraus (2008) životní styl rozděluje na tři styly:

1. Životní styl s náplní studia – lidé, kteří se věnují četbě, kulturním akcím, výletům nebo také sledováním televize
2. Životní styl, který považuje za důležitou hru a zábavu – například pro sportovce
3. Životní styl s rozjímáním – jednotlivci, komunity

Na toto navazuje zdravý životní styl. Kraus (2008), zmiňuje několik faktorů zdravého způsobu života, o kterých je nutno přemýšlet a to:

- a) Životní styl – spánek, fyzická a psychická zátěž, odpočinek a pracovní činnosti
- b) Pohybový režim
- c) Duševní aktivita – duševní hygiena
- d) Životospráva a racionální výživa – strava, duševní a fyzická výkonnost
- e) zvládnutí náročných životních situací
- f) rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti

Další klíčovým prvkem věcí, na který se aktivity zaměří, je samotná komunikace. Ta úzce souvisí se spoluprací mezi jednotlivci ve skupině, což napomáhá při řešení problémů. Zahrnuje respekt k jednotlivci tak i k celé skupině. Tyto aspekty jsou propojené mezi sebou v procesu socializace, při které se jednatel zařazuje do společnosti (Procházka, 2012).

Předposlední cílem, na který se tábor zaměřuje, je podpora minimalizace sociálně patologických jevů. V rámci tohoto projektu bude aplikována nespecifická prevence. Procházka (2012) uvádí, že klíčovým pojmem je v této oblasti rizikové chování. Definiční sociálně patologických jevů uvádí Bělík a kolektiv (2017, s. 355) která zní následovně: „*Sociálně patologické jevy jsou takové jevy, které se negativně odchyľují od norem a hodnot uznávaných v dané společnosti.*“ Kraus (2008) prevenci těchto jevů dělí na:

- specifickou – cílem je zde předcházet či náprava konkrétních odchylek
- nespecifickou – cílem je zde formování osobnosti

3.6 Etické aspekty projektu

Začátek tábora bude věnován seznámení se s prostředím, lektory a pravidly, která je nutno dodržovat po celou dobu trvání tábora. V rámci aktivit si klienti společně s lektory stanoví deset jasných pravidel, která budou důsledně dodržována. Tato pravidla budou po konzultaci s lektory sepsaná na velký formát papíru a umístěna na dobře viditelné místo. To zajistí, že si klienti i lektori budou moci pravidla pravidelně připomínat. Etické aspekty budou muset dodržovat také samotní lektori. Jejich práce bude prováděna v rámci stanovených norem.

4 Podrobný popis projektu

V této kapitole se budeme věnovat podrobnému popisu celého projektu. Nejprve si popíšeme umístění projektu a následně se podíváme na časový rozvrh. Časový rozvrh je rozdělen na týdenní a denní harmonogram, přičemž oba budou detailně popsány v jednotlivých podkapitolách. Dále se zaměříme na popis jednotlivých dnů na táboře a jejich obsah z hlediska aktivit. Na závěr probereme možná řešení v případě nepříznivého počasí.

4.1 Umístění projektu

Tábor se bude konat v areálu Dětského tábora ve vesnici Čekyně (u Přerova). Čekyně je částí statutárního města Přerov konkrétně Přerov VII – Čekyně. Tento areál je ideální pro realizaci projektu, nachází se uprostřed přírody v blízkosti rybníků a vodních ploch. Kromě sportovních hřišť zde nalezneme i ubytování v podobě čtyřlůžkových chatek a jídelnu, kde je zajištěna strava. Doprava na místo konání a zpět bude organizována ve spolupráci s firmou DOPRAVA PŘEROV. Personální zabezpečení tábora zajistí hlavní vedoucí a dalších pět lektorů včetně zdravotníka a dalších dvou zaměstnanců Dětského Domova.

4.2 Týdenní harmonogram

Týdenní harmonogram bude znázorněn v následující tabulce. Harmonogram je rozdělen do dvou dopoledních, dvou odpoledních a jedné večerní části. Dopolední a odpolední části budou věnovány sportovním aktivitám, které rozvíjejí sportovní dovednosti účastníků. Večerní část bude zaměřená na společný program, konkrétně na seberealizační aktivity. Oproti ostatním dnům budou čtvrtek a sobota odlehčenějšími dny. Na sobotní den je naplánován fotbalový turnaj mezi účastníky.

Všechny plánované aktivity, budou účastníci provádět společně. Během aktivit budou účastníci rozděleni do skupin, aby se jim lektoři mohli lépe věnovat a případně poskytovat individuální konzultace.

Tabulka 2 Týdenní harmonogram

DEN/ČÁSTI DNE	DOPOLEDNE PRVNÍ ČÁST	DOPOLEDNE DRUHÁ ČÁST	ODPOLEDNE PRVNÍ ČÁST	ODPOLEDNE DRUHÁ ČÁST	VEČERNÍ ČÁST
PONDĚLÍ	PŘÍJEZD	SEZNAMOVACÍ AKTIVITY + PRAVIDLA	SPORTOVNÍ AKTIVITY		SPOLEČNÝ PROGRAM + REFLEXE
ÚTERÝ	SPORTOVNÍ AKTIVITY				SPOLEČNÝ PROGRAM + REFLEXE
STŘEDA	SPORTOVNÍ AKTIVITY				SPOLEČNÝ PROGRAM + REFLEXE
ČTVRTEK	SPORTOVNÍ AKTIVITY				SPOLEČNÝ PROGRAM + REFLEXE
PÁTEK	SPORTOVNÍ AKTIVITY				SPOLEČNÝ PROGRAM + REFLEXE
SOBOTA	FOTBALOVÝ TURNAJ + CELKOVÁ REFLEXE				BALENÍ
NEDĚLE	ROZLOUČENÍ + ODJEZD				

4.3 Denní harmonogram

V této podkapitole detailně rozebereme denní program, který bude platný po celý týden. Celý program je rozdělen do čtyř částí: dvě dopolední a dvě odpolední. V těchto částech jsou pro účastníky připraveny sportovní aktivity, zaměřené na splnění dílčích cílů projektu. Všechny jídla během dne, společně s večerním programem budou probíhat společně za účasti dětí a lektorů. Během odpočinkových period budou mít účastníci možnost se věnovat svým zájmům a naložit s volným časem podle svých představ.

Tabulka 3 Denní harmonogram

ČAS	PROGRAM
6:30	BUDÍČEK
6:30 – 7:00	RANNÍ HYGIENA + PŘESUN NA SNÍDANI
7:10 – 7:40	SNÍDANĚ
7:40 – 7:50	PŘESUN NA CHATKY
8:00 – 8:20	PŘÍPRAVA NA PROGRAM
8:30 – 10:00	PRVNÍ ČÁST DOPOLEDNÍHO PROGRAMU
10:10 – 10:30	PAUZA (NA PITÍ/SVAČINU)
10:30 – 12:00	DRUHÁ ČÁST DOPOLEDNÍHO PROGRAMU
12:10 – 12:40	OBĚD
12:50 – 13:50	ODPOČINEK/VOLNÝ PROGRAM
14:00 – 14:20	PŘÍPRAVA NA PROGRAM
14:30 -16:00	PRVNÍ ČÁST ODPOLEDNÍHO PROGRAMU
16:10 – 16:30	PAUZA (NA PITÍ/SVAČINU)
16:30 – 18:00	DRUHÁ ČÁST ODPOLEDNÍHO PROGRAMU
18:10 – 18:40	VEČEŘE
18:50 – 19:50	ODPOČINEK/VOLNÝ PROGRAM
20:00 – 21:20	VEČERNÍ ČÁST PROGRAMU + REFLEXE
21:30 – 22:00	VEČERNÍ HYGIENA + PŘÍPRAVA DO POSTELE
22:00	VEČERKA

4.4 Program jednotlivých dní

V této podkapitole se zaměříme rozpis jednotlivých dní na táboře. Představíme si aktivity, které budou každý den prováděny.

4.4.1 PONDĚLÍ

Úvodní den tábora bude věnován seznamovacím aktivitám a seznamovacímu večírku, které pomohou navodit dobrou atmosféru.

Dopolední část programu

Úvodní den bude provázen příjezdem účastníků na místo konání tábora. Očekávaný příjezd účastníků je v 8:30 hodin ráno. Po příjezdu bude účastníkům umožněn prostor na vybalení věcí a seznámení se s prostředím, což proběhne formou procházky po areálu. Program bude začínat DRUHOU ČÁSTÍ DOPOLEDNÍHO PROGRAMU.

Aktivita č. 1 – Tvorba jmenovek

- **Cíl aktivity:** vzájemné seznámení účastníků, definování očekávání od tábora
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Betonový plac)
- **Pomůcky:** nalepovací papírky, psací potřeby.
- **Popis aktivity:** Každý účastník si vezme nalepovací papírek a pomocí psací potřeby napíše své jméno a papírek si nalepí na viditelné místo. Poté každý účastník postupně své jméno, věk, odkud je a co od tohoto tábora očekává. Aktivita bude ukončena, až se představí všichni účastníci.
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude probíhat ve večerní části programu, kdy účastníkům bude představen celý program tábora.

Aktivita č. 2 – Pravidla

- **Cíl aktivity:** rozvíjení schopnosti spolupráce, seznámení se s pravidly a jejich porozumění
- **Časové rozhraní:** 70 minut
- **Prostředí:** Betonový plac
- **Pomůcky:** papíry A4 a A2, psací a výtvarné potřeby

- **Průběh aktivity:** Účastníky rozdělíme do skupin. Každá skupina dostane papír formátu A4 a bude mít za úkol sepsat na deset pravidel, která je podle nich potřeba dodržovat na tomto táboře. Skupiny mají také za úkol vymyslet zábavnou formou, jak svá pravidla představí ostatním, například pomocí krátkých scének. Na přípravu těchto úkolů budou mít skupiny časový limit. Po uplynutí časového limitu bude ohlášena siréna, která značí konec příprav. Každá skupina následně předvede svá pravidla ostatním. Pravidla, která se budou nejčastěji opakovat, si lektoři zapíší zvlášť. Na základě prezentovaných návrhů a společné diskuze budou na velký formát papíru A2 zapsána konečná pravidla tábora. Tato pravidla musí být schválena jak účastníky, tak lektory. Tato aktivita je navržena tak, aby se účastníci aktivně zapojili do vytváření pravidel, která budou dodržována, a zároveň si uvědomily význam spolupráce a komunikace.
- **Reflexe:** ve formě otázek:
 - Jste spokojeni s výběrem pravidel?
 - Bylo pro vás jednoduché se ve skupině shodnout na deseti pravidlech?
 - Jaké pravidlo je podle vás nejdůležitější?
 - Proč jsou podle vás pravidla důležitá?
 - Co se bude dít, pokud budou pravidla opakovaně porušována?
 - Která scénka vás nejvíce pobavila?

Odpolední část programu

Aktivita č. 1 - Piškvorky

- **Cíl aktivity:** zlepšení fyzické zdatnosti účastníků, rozvoj logického a strategického uvažování, posilování kritického myšlení
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Betonový plac)
- **Pomůcky:** rozlišovací dresy, sportovní plastové kruhy, vytyčovací mety
- **Průběh aktivity:** Lektoři si účastníky rozdělí do skupin. Každá skupina se postaví ke svému hřišti, které je předem připraveno. Skupiny se dále rozdělí na další dva týmy. Lektoři vysvětlí pravidla hry. Jednotlivé týmy budou proti sobě hrát piškvorky. První zástupci týmů si vezmou rozlišovací dres a na pokyn lektorů zástupci vyběhnou k hřišti, kde položí dres na místo dle svého uvážení. Poté, co položí dres, běží zpátky

ke své skupině a plácnou si s dalším členem týmu, který vyběhne s dalším dresem. Hra pokračuje, dokud jeden z týmů nevyhraje na jednotlivých hřištích. Tento proces se opakuje po dobu dvaceti minut, během nichž se týmy střídají.

- **Reflexe:** Reflexe této aktivity proběhne ve formě „semaforu“. Pomocí rozlišovacích dresů vytvoříme tři stanoviště, na která se účastníci mohou postavit podle svého názoru na hru. Účastníci se postaví na stanoviště podle svých pocitů a poté mohou diskutovat o tom, co se jim líbilo nebo nelíbilo a co by případně zlepšili.

Stanoviště:

- Červená – Tuto hru moc nechápu a nelíbila se mi
- Oranžová – 50 na 50
- Zelená – Tato hra mě velmi bavila, doufám, že si jí zahrajeme znovu

Aktivita č. 2 – „Člověče, nezlob se“

- **Cíl aktivity:** zlepšení fyzické zdatnosti účastníků rozvoj schopnosti sebekontroly
- **Časové rozhraní:** 40 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Betonový plac)
- **Pomůcky:** stolní hra „Člověče, nezlob se“, lano, kostku a házečí podložku
- **Průběh aktivity:** Lektoři účastníky rozdělí do skupin. Na připraveném hřišti lektoři seznámí účastníky s pravidly hry „Člověče, nezlob se“. Cílem je dostat všechny figurky do domečku. První hráči každé skupiny hází kostkou, dokud jim nepadne číslo šest. Jakmile padne číslo šest, hodí si další číslo, které určuje, kolik kol má hráč uběhnout po cestě do domečku. Číslo nahlas oznámí ostatním účastníkům, poté vyběhne a začne hrát další hráč. Pokud hráč hodí dvakrát číslo šest, hází znovu a běží součet obou hodů. Při vyhazování se rychlejší hráč dotkne hráče, co dobíhá. Tým, který jako první dostane všechny hráče do domečku, vyhrává.
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude provedena pomocí bodové škály 1 - 10 z 10. Postupně vyzveme každého účastníka, aby ohodnotil aktivitu v rámci bodové škály 1 – 10 z 10 a uvedl důvod proč.

Večerní část programu

První večer v táboře bude věnován seznamovacímu večírku, který bude zahrnovat různé seznamovací aktivity. Cílem tohoto večírku je vytvořit příjemnou atmosféru mezi účastníky a podpořit jejich bližší seznámení. Než započnou první aktivity tohoto

večírku, úvodní slovo si vezme skupina lektorů, kteří se účastníkům představí a následně účastníky seznámí s programem celého tábora, čímž si uděláme reflexi na úplně první aktivitu provedenou s účastníky. Během večírku bude v pozadí hrát hudba pro zpříjemnění atmosféry.

Tento první večírek je klíčovým momentem pro navození dobrého týmového ducha a přátelské atmosféry. Seznamovací večírek má za cíl nejenom zabavit, ale také posílit vztahy mezi účastníky.

Aktivita č. 1 – Jména a gesta

- **Cíl aktivity:** bližší seznámení účastníků s lektory, podporování kreativity a fantazie účastníků
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Popis aktivity:** Účastníci se postaví do kruhu. Každý účastník se ostatním v kruhu představí a poté udělá gesto dle svého uvážení. Další účastníci postupně pak opakují jména a gesta ostatních účastníků. Tento proces se bude opakovat do té doby, dokud se nepředstaví všichni účastníci a lektori.
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude probíhat ve formě pantomimy. Každý účastník se pokusí mimicky popsat gesto jiného účastníka, kterého si vybral a kterého ho nejvíce pobavilo, poté si vybere a gesto účastníka, které ho pobavilo nejméně. Ostatní účastníci budou hádat, co se snaží účastník vyjádřit svým gestem. Tato aktivita je zaměřena na lepší poznání a podporu kreativity účastníků. Reflektuje se na zábavný způsob, který pomáhá vytvořit příjemnou atmosféru a posiluje komunikační dovednosti.

Aktivita č. 2 – Pavučina

- **Cíl aktivity:** bližší seznámení účastníků, rozvoj motorických dovedností, podpora schopnosti naslouchat druhým, podpora rozvoje pozornosti
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Klubko vlny
- **Popis aktivity:** Účastníci se postaví do kolečka. Jeden z lektorů vezme do ruky klubko vlny a před zahájením aktivity, seznámí účastníky s pravidly. Účastník, který

drží klubko vlny, řekne své jméno a následně řekne něco o sobě. Poté hodí klubko vlny někomu dalšímu v kruhu. Aktivita pokračuje tak dlouho, dokud nevznikne pavučina, která bude spojovat všechny účastníky.

- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude probíhat obráceným způsobem než samotná aktivita. Poslední účastník, který měl klubko vlny, začne opatrně namotávat vlnku zpět. Během namotávání bude říkat, co se dozvěděl o předchozím účastníkovi během jejich představení. Reflexe bude ukončena v moment, kdy bude klubko vlny opět kompletně namotané. Tato aktivita je zaměřena na interaktivní a zábavný způsob jak účastníky mezi sebou seznámit. Reflexe je prováděna formou zpětného zpracování informací získaných během hry, což podporuje pozornost a aktivní naslouchání mezi účastníky.

Aktivita č. 3 – Tvorba vlajky

- **Cíl aktivity:** rozvíjení motorických dovedností, podpora kreativity a fantazie, rozvoj schopnosti spolupráce, posilování sociálních interakcí
- **Časové rozhraní:** 50 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Velký kus látky, výtvarné potřeby, podložka pod kus látky
- **Popis aktivity:** Připravíme všechny potřebné pomůcky pro tvorbu vlajky. Každý účastník bude mít možnost se podílet na její. Úkolem účastníků s lektory bude vytvořit pomocí výtvarných potřeb vlajku, která bude symbolizovat jejich táborový tým nebo skupinu. Během tvorby mohou účastníci poslouchat hudbu, která jim bude hrát v pozadí, což přispívá k uvolněné atmosféře. Každý účastník musí mít na vlajce svou stopu. Také během tvorby mohou účastníci komunikovat mezi sebou nebo s lektory.
- **Reflexe:** Účastníci vytvoří kruh okolo společně vytvořené vlajky. Poté vyzveme každého účastníka, aby nám ukázal místo na vlajce, kde vytvořil svůj obrázek a následně nám ho popsal. Tato aktivita je navržena tak, aby podporovala tvůrčí a sociální interakce mezi účastníky. Reflexe posiluje schopnost sdílet své myšlenky.

4.4.2 ÚTERÝ

Druhý den tohoto tábora bude věnován sportovním aktivitám. Účastníky seznámíme různým hrám se sportovní tematikou. Sportovním aktivitám se budeme věnovat v dopolední a odpolední části programu. Večerní část programu bude věnována seberealizačním aktivitám.

Dopolední část programu

Aktivita č. 1 – Protážení č. 1 - Rozcvička

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozehtívání svalů
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je tělo připravit na fyzické aktivity pomocí postupného protahování. Každý účastník provede jeden cvik, který ostatní následně zopakují. Cviky by měly být zaměřeny na různé partie těla, aby se rozehtály svaly po celém těle.
- **Reflexe:** Žádná – Tato činnost slouží k fyzické přípravě a aktivaci těla. Je důležité, aby účastníci byli dostatečně připraveni na sportovní aktivity a zároveň se dostatečně rozcvičili.

Aktivita č. 2 – Ocásky

- **Cíl aktivity:** rozvíjení fyzické zdatnosti účastníků
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** plastové kužely, rozlišovací dresy
- **Průběh aktivity:** Na začátku této aktivity budou nominováni dva účastníky, kteří budou chytat ostatní účastníky s ocásky. Účastníci s ocásky si své rozlišovací dresy zastrčí do kalhot a jejich úkolem bude co nejdéle si udržet svůj ocásek. Pokud jim bude ocásek odebrán, stanou se chycenými a musí se zastavit na místě. Chytači se během aktivity střídají.
- **Reflexe:** ve formě otázek:
 - Hráli jste už někdy tuhle hru?
 - Kterou jinou hru vám připomíná tato hra?
 - Bavila vás tato aktivita?
 - Je něco, co se Vám nelíbilo na této aktivitě? Udělali byste něco jinak?

Aktivita č. 3 – Formule 1

- **Cíl aktivity:** podporování zdravé soutěživosti, podpora týmové spolupráce, rozvoj komunikace mezi účastníky, rozvoj logického a strategického uvažování
- **Časové rozhraní:** 60 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Boty, zařízení k reprodukci hudby, plastové kužely, rozlišovací dresy
- **Průběh aktivity:** Účastníky si rozdělíme do čtyř skupin po šesti lidech. Poslední dva hráči budou vykonávat funkci rozhodčí. Hra je koncipována jako závod. Cílem každého týmu je oběhnout předem připravený okruh a to pokaždé v jiném páru bot. Boty v této aktivitě slouží jako pneumatiky. Pokud některý ze závodníků upadne, musí ho zachránit zdravotní tým složený ze dvou členů každého týmu. Do závodu se budou průběžně zapojovat i lektori. Pokud se lektor dotkne některého ze závodníků, znamená to, že závodníkovi dochází „benzín“ a musí si ho doplnit u svého týmu. Po doplnění se účastník může vrátit do závodu. Vítězem se stává tým, který jako první oběhne pět okruhů.
- **Reflexe:** Po skončení závodu jednotlivé týmy provedou reflexi svého výkonu. Každý tým může popsat svou taktiku během závodu, jaká byla komunikace mezi členy, zda se objevily problémy a jakým způsobem tyto problémy řešily. Dále mohou zhodnotit, zda by změnili svou taktiku a jaké byly jejich zkušenosti s krizovým myšlením a reakcemi na ně během závodu. Důraz je kladen na důležitost komunikace a schopnosti přizpůsobit se různým situacím, což jsou důležité vlastnosti v podobných soutěžních aktivitách.

Odpolední část programu

Aktivita č. 1 – Ringo

- **Cíl aktivity:** podporování týmové spolupráce, rozvoj komunikace mezi účastníky
- **Časové rozhraní:** 40 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Ringo kroužky
- **Průběh aktivity:** Účastníky si rozdělíme na skupiny, které poté postavíme k hřištím. Hřiště jsou rozdělena sítí na poloviny. Lektori vysvětlí pravidla hry Ringo: Cílem jednotlivých skupin je přehodit ringo kroužek přes síť na stranu soupeřů a poté ho od

soupeřů chytit. Utkání končí, když ringo kroužek spadne na zem. Během utkání se skupiny snaží jako první nasbírat dvanáct bodů. Po dosažení cíle se týmy se týmy vystřídají na hřišti s náhradníky.

- **Reflexe:** Reflexe aktivity proběhne pomocí kartiček s různými obličejí. Účastníci budou vyjadřovat své pocity a názory na aktivitu pomocí těchto kartiček. Každá kartička symbolizuje různé emoce nebo reakci na aktivitu.

Aktivita č. 2 – Sedánek

- **Cíl aktivity:** rozvoj fyzické zdatnosti, posilování rychlosti účastníků, podpora schopnosti spolupráce, podpora zdravé soutěživosti
- **Časové rozhraní:** 30 minut.
- **Prostředí:** Venkovní prostor areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** stopky, fáborky z krepového papíru
- **Průběh aktivity:** Účastníky budou rozděleni do skupin. Cílem je uběhnout štafetově připravenou trať. První běžec každé skupiny bude sedět na startovní čáře. Po startovním signálu, poslední běžec každého týmu vyběhne a sedne si vedle prvního běžce. Jakmile se usadí, vybíhá další běžec z konce týmu a sedne si vedle posledního. Vyhrává tým, který doběhne a bude správně usazen vedle sebe jako první.
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude provedena pomocí pozic rukou., které symbolizují různé odpovědi.

Pozice rukou:

- Zcela nahoře = Souhlasím
- Natažené před sebe = 50 na 50
- Zcela dole = Nesouhlasím

Aktivita č. 3 – Protažení č. 2

- **Cíl aktivity:** uvolňování svalů formou protažení, podpora zdravých návyků při cvičení, předcházení zdravotním komplikacím
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je uvolnit svaly po fyzické aktivitě prostřednictvím protažení. Každý účastník provede cvik, který

následně ostatní v kruhu zopakují. Hlavním cílem je prevence možných zdravotních komplikací. Aktivita skončí, jakmile budou protaženy všechny potřebné partie.

- **Reflexe:** Během protahování každý účastník bude mít prostor k tomu, aby popsal své pocity a dojmy z proběhlých aktivit.

Večerní část programu

Aktivita č. 1 – Vizitka

- **Cíl aktivity:** uvědomění si vlastní identity, představení se ostatním účastníkům v kreativní formě
- **Časové rozhraní:** 30 minut.
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** papíry formátu A4, psací a výtvarné potřeby, svíčky, zapalovač, zařízení k reprodukci hudby, hudba
- **Průběh aktivity:** Každý účastník dostane papír a psací nebo výtvarné potřeby. Cílem této aktivity bude vytvořit vizitku, která vizuálně nebo slovně reprezentuje osobnost a způsob jakým chtějí být ostatními vnímáni. Po vytvoření vizitky otočí svůj papír na druhou prázdnou stranu a přidají ho k ostatním vizitkám. Úkolem účastníků bude uhádnout autora jednotlivých vizitek.
- **Reflexe:** ve formě otázek:
 - Která vizitka se vám líbila nejvíce?
 - Překvapila vás vizitka některého z ostatních účastníků? Jakým způsobem?
 - Dozvěděli jste se o někom z účastníků něco nového?
 - Myslíte si, že někdo z účastníků napsal o sobě něco, co není pravda? Podle čeho byste to poznali?

Aktivita č. 2 – Optimisté a Pesimisté

- **Cíl aktivity:** poznání různých pohledů na daná témata, ujasnění priorit, rozvíjení schopnosti nalézt negativa a pozitiva různých aktivit, rozvíjení schopnosti tolerance
- **Časové rozhraní:** 50 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** pytlíček kartičkami – OPTIMISTA/PESIMISTA, předem připravená témata k diskuzi (Hraní her, Sledování TV, Prohlížení sociálních sítí, Chov domácích zvířat, Sledování filmu, Četba knih, Sport, Kreslení/Malování, a další)

- **Průběh aktivity:** Lektori připraví pytlíček s kartičkami, Jako první lektor vybere téma k diskuzi. Každý účastník si z pytlíčku vybere jednu kartičku, která určí, zda bude na straně OPTIMISTŮ nebo PESIMISTŮ. Účastníci se rozdělí podle zvolených kartiček na dvě skupiny. Podle vybraného tématu budou skupinky mezi sebou diskutovat. Optimisté budou obhajovat proč je daná aktivita dobrá a Pesimisté zase budou hledat argumenty v tom, proč není daná aktivita dobrá. Na každý argument má skupina tři minuty. Pokud není jedna ze skupin schopná předložit své argument, bod získává druhá skupina. Hra končí v moment, kdy se proberou všechna témata.
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude probíhat v jejím průběhu. Po každé diskuzi účastníci popíšu své pocity. Zhodnotí, jaké bylo pro ně vymýšlet jednotlivé argumenty pod časovým tlakem. Můžou diskutovat o svém reálném pohledu na vybrané aktivity.

4.4.3 STŘEDA

Středeční den bude věnován dalším sportovním aktivitám. Účastníky seznámíme dalším hrám s různou sportovní tematikou. Sportovním aktivitám se budeme věnovat v dopolední a odpolední části programu. Večerní část programu bude věnována opět seberealizačním aktivitám.

Dopolední část programu

Aktivita č. 1 – Protážení č. 1 - Rozcvička

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozehtívání svalů
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je tělo připravit na fyzické aktivity pomocí postupného protahování. Každý účastník provede jeden cvik, který ostatní následně zopakují. Cviky by měly být zaměřeny na různé partie těla, aby se rozehtály svaly po celém těle.
- **Reflexe:** Žádná – Tato činnost slouží k fyzické přípravě a aktivaci těla. Je důležité, aby účastníci byli dostatečně připraveni na sportovní aktivity a zároveň se dostatečně rozcvičili.

Aktivita č. 2 – Čtverec z lana

- **Cíl aktivity:** rozvoj schopnosti spolupráce a trpělivosti, posílení komunikace beze slov
- **Časové rozhraní:** 50 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Betonový plac)
- **Pomůcky:** lana na konci svázaná k sobě, pásy přes oči pro účastníky
- **Průběh aktivity:** Cílem této aktivity bude po slepu a beze slov z lana vytvořit čtverec. Účastníci mohou komunikovat pouze pomocí zvuků. Lektori budou pečlivě sledovat průběh aktivity a mohou poskytnout pokyny, pokud to bude nutné pro úspěšné dokončení aktivity. Hlavním cílem je vytvořit co nejrychleji a nejpřesněji čtverec.
- **Reflexe:** Reflexe aktivity bude probíhat pomocí číselného hodnocení od 1 do 5. Účastníci budou odpovídat na otázky pomocí ukázaní počtu prstů na ruce.

Význam číselných hodnot:

- 1 – Souhlasím
- 2 - Spíše souhlasím
- 3 – 50 na 50
- 4 - Spíše nesouhlasím
- 5 - Nesouhlasím

Aktivita č. 3 – Living Colours

- **Cíl aktivity:** rozvoj fyzického kontaktu mezi účastníky, rozvoj kreativity, fantazie
- **Časové rozhraní:** 25 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Travnatý plac)
- **Pomůcky:** lano, 4 velké plastové nádoby (kbelíky), barvy, potravinářský škrob, bílé velké plátno, zařízení reprodukcující hudbu, hudba
- **Průběh aktivity:** Lektori připraví velké bílé plátno o rozměrech 5x5 metrů. Účastníci před aktivitou převlečou do oblečení, které můžou znečistit. Po krátkém rozehřívacím procesu lektori pustí hudbu do pozadí a vysvětlí pravidla hry. Na začátku určíme tři chytače a baba se bude předávat dotykem ruky na jakoukoliv část těla. Ruka bude namočená v jednom z barevných kyblíků. Jakmile dynamika je hry dosáhne vrcholu, tak všechna pravidla zbavíme smyslu. Cílem bude naplnit plátno barvami jakýmkoliv způsobem.

- **Reflexe:** Účastníci po skončení této aktivity jedním slovem vyjádří své pocity z této aktivity.

Odpolední část programu

Aktivita č. 1 - Vodník

- **Cíl aktivity:** posílení fyzické a psychické zdatnosti účastníků, rozvíjení schopnosti spolupráce
- **Časové rozhraní:** 60 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Travnatý plac)
- **Pomůcky:** plastové hrníčky pro všechny účastníky, pro každý tým kbelíky (4), rybářskou kád'
- **Průběh aktivity:** Lektoři rozdělí účastníky do týmů. Každý tým po rozdělení obdrží svůj kbelík. Všechny týmy se postaví ke startovní čáře. Cílem je co nejrychleji po startu pomocí hrníčků a kbelíku vyprázdnit plnou rybářskou kád' vody. S omezením že člen každého týmu musí odnést vodu na vyznačenou metu. Na této metě hrníček a kbelík vyprázdní a vrací se ke kádi s vodou. Vyhrává tým, který kád' s vodou jako první vyprázdní. V případě porušení pravidel některého z týmů, bude tým penalizován a do kádě bude přidána voda.
- **Reflexe:** ve formě otázek:
 - Bavila vás tato aktivita?
 - Byla pravidla této hry pro vás moc těžká?
 - Jak bylo pro vás těžké vyprazdňovat kád' s vodou?
 - Změnili byste něco na této aktivitě?

Aktivita č. 2 – Protažení č. 2

- **Cíl aktivity:** uvolňování svalů formou protažení, podpora zdravých návyků při cvičení, předcházení zdravotním komplikacím
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je uvolnit svaly po fyzické aktivitě prostřednictvím protažení. Každý účastník provede cvik, který

následně ostatní v kruhu zopakují. Hlavním cílem je prevence možných zdravotních komplikací. Aktivita skončí, jakmile budou protaženy všechny potřebné partie.

- **Reflexe:** Během protahování každý účastník bude mít prostor k tomu, aby popsal své pocity a dojmy z proběhlých aktivit.

Večerní část programu

Aktivita č. 1 – Vděčnost

- **Cíl aktivity:** uvědomění, za jaké věci jsou vděčné ve svém životě, podpora procesu sebepoznání
- **Časové rozhraní:** 30 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** papíry formátu A4, psací potřeby, zařízení reprodukcující hudbu, klidná hudba, klubko vlny
- **Průběh aktivity:** Účastníci si vezmou papíry a tužky. Každý si najde své místo tak, aby mohl v klidu pracovat a soustředit se pouze na sebe. V pozadí bude hrát klidná hudba. Úkolem účastníků bude přemýšlet o tom, za co jsou ve svém životě vděční. Věci, za které jsou účastníci vděční, znázorní jakýmkoliv způsobem na papír (slovo, kresba, symbol).
- **Reflexe:** Reflexe proběhne metodou myšlenkové mapy. Každý účastník řekne, co ho první napadne, když se řekne „vděčnost“. Účastník, který bude mít klubko vlny, má možnost se vyjádřit. Klubko vlny symbolizuje propojení a sdílení vděčnosti mezi účastníky. Reflexe bude ukončena ve chvíli, kdy každý účastník řekne své slovo. Tato aktivita je zaměřena na uvědomění si pozitivních aspektů vlastního života, což může vést k lepšímu duševnímu zdraví a posílení vztahů mezi účastníky.

Aktivita č. 2 – Dopis pro mé budoucí Já

- **Cíl aktivity:** podpora procesu sebepoznání a sebereflexe, porozumění sebe samého a svým cílům
- **Časové rozhraní:** 50 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** papíry formátu A4, obálky, psací potřeby, zařízení k reprodukci hudby, hudba

- **Průběh aktivity:** Lektor vysvětlí účastníkům cíl aktivity a úkolem účastníků bude napsat dopis svému budoucímu já. V pozadí bude hrát klidná hudba, která vytvoří příjemnou atmosféru pro zamyšlení. Lektor upozorní účastníky na důležitost upřímnosti vůči sobě samotnému. Jakmile dopis dokončí, složí ho napůl a vloží do obálky, kterou podepíše a předají lektorovi. Dopisy budou vráceny po skončení tábora, aby si mohli přečíst, co napsali a jak se jejich cíle a myšlenky vyvíjeli.

Otázky pomocné k psaní dopisu:

- Co bych si přál/a, aby se mi v budoucnosti splnilo?
 - Jaké cíle bych chtěl/a dosáhnout v nejbližších letech?
 - Jaké hodnoty a principy bych chtěl/a v životě dodržovat?
 - Co bych chtěl/a změnit nebo zlepšit na sobě nebo na svém životě?
 - Jaké jsou mé aktuální pocity a jak se chci v budoucnosti cítit?
- **Reflexe:** zpětnou vazbou je zde samotná aktivita

4.4.4 ČTVRTEK

Čtvrteční den bude oproti jiným dnům o něco volnější. V dopolední části se budeme věnovat sportovním aktivitám beze změny. Odpolední část programu bude v tento den regenerační. V této části děti využijí soukromý bazén, který se v areálu nachází. V bazéně si mohou užívat vodních hrátek za dozoru lektorů. Večerní program bude věnovaný táboráku. U táboráku si účastníci mohou opět špekáčky. Během tohoto večera bude puštěná hudba pro zlepšení atmosféry.

Dopolední část programu

Aktivita č. 1 – Protážení č. 1 - Rozcvička

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozcvičování svalů
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je tělo připravit na fyzické aktivity pomocí postupného protahování. Každý účastník provede jeden cvik, který ostatní následně zopakují. Cviky by měly být zaměřeny na různé partie těla, aby se rozcvičily svaly po celém těle.

- **Reflexe:** Žádná – Tato činnost slouží k fyzické přípravě a aktivaci těla. Je důležité, aby účastníci byli dostatečně připraveni na sportovní aktivity a zároveň se dostatečně rozcvičili.

Aktivita č. 2 – Badminton

- **Cíl aktivity:** seznámení se s pravidly a základy hry badminton.
- **Časové rozhraní:** 75 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** badmintonové pátky pro účastníky, badmintonové míčky, zařízení reprodukcující hudbu, hudba
- **Průběh aktivity:** Všem účastníkům rozdáme badmintonové pátky a míčky. Po rozdání si účastníky rozdělíme do dvojic. Lektoři vysvětlí účastníkům základy hry badminton. Po vysvětlení si každá dvojice vyzkouší zahrát badminton. Dvojice budou dále pak spojovány do různě velkých skupin. Cílem bude, aby si každý zahrál s každým.
- **Reflexe:** diskuze a otázky:
 - Jak vás bavila tato aktivita?
 - Znáte sportovce, který se závodně věnuje badmintonu?
 - Dokázali byste si představit, že byste se věnovali tomuto sportu celý život?
 - Přijde vám badminton jako náročný sport?

Odpolední část programu

Odpolední část čtvrtletního programu bude věnována účastníkům, kteří budou mít možnost využít soukromý bazén nacházející se v areálu. Nicméně, pobyt v bazénu bude časově omezen, aby bylo možné provést závěrečné protažení dne.

Aktivita č. 2 – Protažení č. 2

- **Cíl aktivity:** uvolňování svalů formou protažení, podpora zdravých návyků při cvičení, předcházení zdravotním komplikacím
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné

- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je uvolnit svaly po fyzické aktivitě prostřednictvím protažení. Každý účastník provede cvik, který následně ostatní v kruhu zopakují. Hlavním cílem je prevence možných zdravotních komplikací. Aktivita skončí, jakmile budou protaženy všechny potřebné partie.
- **Reflexe:** Během protahování každý účastník bude mít prostor k tomu, aby popsal své pocity a dojmy z proběhlých aktivit.

Večerní část programu

Večerní program bude věnován malému táboráku. Účastníci tento čas využijí k regeneraci a nabrání sil na poslední dny. Půjde o večer, bez zvlášť připravených aktivit, kde si účastníci mohou opéct cokoliv, co si přinesou. Během táboráku bude prostor pro volnou konverzaci na jakékoliv. Hudba nebude při tomto táboráku chybět. Jeden z vedoucích, který ovládá hudební nástroj, bude motivovat účastníky ke zpěvu táborákových písní. Po táboráku se účastníci vrátí do svých chatek.

4.4.5 PÁTEK

Páteční dopolední a odpolední část programu bude věnována přípravě na fotbalový turnaj mezi účastníky, který se uskuteční následující den, tedy v sobotu. Dopoledne se zaměříme na základní dovednosti ve fotbalu, kde účastníci projdou tréninkem zaměřeným na techniku, přihrávku, střelbu. Odpoledne bude věnováno praktické části, kde si účastníci zahrají fotbal a seznámí se s pravidly hry. Večerní program bude zaměřen na vizuální stránku příprav. Účastníci si odpočinou a mentálně se připraví na nadcházející turnaj.

Dopolední část programu – Fotbalový trénink 1

Aktivita č. 1 – Protažení č. 1 - Rozcvička

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozechřívání svalů
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je tělo připravit na fyzické aktivity pomocí postupného protahování. Každý účastník provede jeden cvik, který ostatní následně zopakují. Cviky by měly být zaměřeny na různé partie těla, aby se rozechřály svaly po celém těle.

- **Reflexe:** Žádná – Tato činnost slouží k fyzické přípravě a aktivaci těla. Je důležité, aby účastníci byli dostatečně připraveni na sportovní aktivity a zároveň se dostatečně rozcvičili.

Aktivita č. 2 – Atletická abeceda

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozehrívání svalů a aktivace těla
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníci budou rozděleni do tří řad. S pomocí lektorů společně provedou jednotlivé prvky atletické abecedy, které budou v rámci dalšího programu velice důležité k prevenci zranění. Účastníkům budou vysvětleny základní prvky atletické abecedy, jako jsou vysoká kolena, zakopávání, předkopávání a další.
- **Reflexe:** Žádná – Jedná se o proces aktivizace těla před fyzickou zátěží, reflexe zde není důležitá.

Aktivita č. 3 – Dribling

- **Cíl aktivity:** naučení základní manipulaci s míčem
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** fotbalové míče, plastové kužely
- **Průběh aktivity:** Účastníci se naučí základní technice driblingu s fotbalovým tréninkem. Během manipulace účastníky poučíme o tom, jak samotný balón vést a jak ho zastavit. Po osvojení těchto dovedností účastníkům připravíme dráhu z kuželů, která bude sloužit k procvičení.
- **Reflexe:** Reflexe proběhne v odpolední části programu, kde si zhodnotíme si společně s účastníky oba fotbalové tréninky.

Aktivita č. 4 – Nahrávky

- **Cíl aktivity:** naučení základní manipulaci s míčem
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** fotbalové míče, plastové kužely

- **Průběh aktivity:** Cílem aktivity je naučit účastníky správné technice nahrávání míče. Účastníky budou rozděleni do dvojic, které si mezi sebou vyzkouší nahrávat balón. Poté skupinky budeme zvětšovat, aby se účastníci naučili přesně nahrávat míč do různých směrů a na více spoluhráčů.
- **Reflexe:** Reflexe proběhne v odpolední části programu, kde si zhodnotíme si společně s účastníky oba fotbalové tréninky.

Aktivita č. 5 – Střelba na bránu

- **Cíl aktivity:** naučení základní technice střelby
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** fotbalové míče, plastové kužely, malé branky
- **Průběh aktivity:** Během této aktivity účastníky naučíme techniku střelby na bránu. Každý účastník bude mít možnost si opakovaně vystřelit na brankáře za použití různých technik. Cílem střely je dát gól.
- **Reflexe:** Reflexe proběhne v odpolední části programu, kde si zhodnotíme si společně s účastníky oba fotbalové tréninky.

Aktivita č. 6 – Samostatné nájezdy/Penalty

- **Cíl aktivity:** vyzkoušení techniky střelby v podobě nájezdů/penalt
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** fotbalové míče, plastové kužely, malé brány
- **Průběh aktivity:** Účastníky rozdělíme do dvou skupin. Z každé skupiny vybereme účastníka, který se postaví do brány. Ostatní účastníci budou mít sérii tří pokusů na bránu. Pokud se účastník netrefí ani jednou, musí splnit předem stanovený fyzický trest (například dřepy) Tímto motivujeme účastníky k co nejlepšímu výkonu. Brankáři se v mezi sériemi prohodí mezi týmy.
- **Reflexe:** Reflexe proběhne v odpolední části programu, kde si zhodnotíme si společně s účastníky oba fotbalové tréninky.

Odpolední část programu – Fotbalový trénink 2

Aktivita č. 1 – Hra fotbalu

- **Cíl aktivity:** rozvoj fotbalových dovedností prostřednictvím hry, rozvoj schopnosti spolupráce
- **Časové rozhraní:** 80 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** fotbalový míč, rozlišovací dresy, malé branky
- **Průběh aktivity:** Účastníky rozdělíme do týmů a provedeme rozehrávku, během které si vysvětlíme základní pravidla fotbalu a jeho základní techniky. Cílem je nejenom zlepšit techniku, ale i jejich schopnost spolupráce v týmu
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity proběhne v aktivitě číslo dva.

Aktivita č. 2 – Protažení č. 2

- **Cíl aktivity:** uvolňování svalů formou protažení, podpora zdravých návyků při cvičení, předcházení zdravotním komplikacím
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je uvolnit svaly po fyzické aktivitě prostřednictvím protažení. Každý účastník provede cvik, který následně ostatní v kruhu zopakují. Hlavním cílem je prevence možných zdravotních komplikací. Aktivita skončí, jakmile budou protaženy všechny potřebné partie.
- **Reflexe:** Během této aktivity si společně s účastníky zhodnotíme oba fotbalové tréninky, které proběhly. Připomeneme si jednotlivé aktivity, které proběhly na obou trénincích a zhodnotíme si jejich efektivitu v rámci příprav na následující fotbalový turnaj.

Večerní část programu

Páteční večer bude věnován přípravám na následující den. Účastníci budou rozlosováni do týmů a z nich budou vybráni dva brankáři, kteří se během turnaje budou střídát. Každý tým dostane za úkol vymyslet si název a pokřik, který bude sloužit jako motivace během turnaje. Poté, co týmy stanoví své názvy a pokřiky, se přesuneme k výtvarné

části, kde si každý tým vytvoří vlajku, kterou následně představí společně s názvem týmu a pokřikem.

Aktivita č. 1 – Rozlosování týmů/brankářů

- **Cíl aktivity:** rozlosování účastníků do jednotlivých týmů
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Pytlík se jmény účastníků, čtyři nádoby na rozlosování týmů + dvě nádoby na nominaci brankářů
- **Průběh aktivity:** Na začátku aktivity budou nominováni dva brankáři, kteří budou chytat po celou dobu turnaje. Poté proběhne rozlosování týmů. Rozlosování bude zcela náhodné, kdy lektori postupně vytahují složené kartičky se jmény účastníků a přiřazují je do jednotlivých nádob týmů. Po dokončení rozlosování budou kartičky přečteny, čímž získáme složení jednotlivých týmů.
- **Reflexe:** Reflexe aktivity proběhne v aktivitě č. 3.

Aktivita č. 2 – Název a pokřik

- **Cíl aktivity:** podpora kreativity a fantazie při vymýšlení názvu týmu, rozvoj schopnosti spolupráce a komunikace v týmu
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Papíry formátu A4, psací potřeby
- **Průběh aktivity:** Úkolem týmů bude si vymyslet svůj název a pokřik. Lektori účastníky upozorní na účastníky na fakt, že názvy týmů se nesmí opakovat.
- **Reflexe:** Reflexe aktivity proběhne v aktivitě č. 3.

Aktivita č. 3 – Tvorba vlajky týmů

- **Cíl aktivity:** podpora kreativity a fantazie, rozvoj schopnosti spolupráce a komunikace v týmu
- **Časové rozhraní:** 40 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Papíry formátu A2, psací a výtvarné potřeby

- **Popis aktivity:** Každý tým bude mít za úkol společně si vytvořit vlajku svého týmu pomocí výtvarných potřeb. Důležité prvky vlajky jsou název týmu a jeho logo. Na tuto část budou mít všechny týmy 30 minut.
- **Reflexe:** Reflexe této aktivity bude probíhat ve formě představení vlajek, názvů a pokřiků jednotlivých týmů. Každý tým bude vyzván k tomu, aby představil svou vlajku, která bude doprovázet tým po celý turnaj. Účastníci popíší jednotlivé prvky na své vlajce a sdělí své jejich pocity z procesu tvorby. Diskutujeme o tom, jaká byla komunikace v týmu a jak se jim dařilo spolupracovat při vytváření jejich vlajky.

4.4.6 SOBOTA

Sobota je věnována fotbalovému turnaji mezi účastníky. S účastníky provedeme rozcvičku a turnaj zahájíme hymnou. Odpolední část programu bude reflexi turnaje závěrečného protahování. Po společném programu účastníkům dáme dostatek prostoru na přípravu na večerní program, kde si uděláme celkovou reflexi tábora.

Dopolední část programu – Fotbalový turnaj

Před začátkem turnaje s účastníky provedeme rozehrátí. Pro tento turnaj je předem sestavený pavouk a také rozpis jednotlivých utkání. Jedno fotbalové utkání bude mít 25 minut. Utkání bude rozděleno na dvě poloviny po 10 minutách. V polovině utkání proběhne pauza, která bude mít 2 minuty. Zbýlé tři minuty budou složité jako příprava na utkání. V případě remízy, proběhne série čtyř nájezdů neboli penalt. Pro všechny týmy budou připravené diplomy s umístěním a tým, který se umístí na prvním místě, získá diplom, putovní pohár a sladkou odměnu. Ostatní týmu k diplomu obdrží taktéž sladkou odměnu. Po skončení turnaje provedeme závěrečné protažení.

Aktivita č. 1 – Protažení č. 1 - Rozcvička

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozehrávání svalů
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky se postaví do kruhu. Cílem aktivity je tělo připravit na fyzické aktivity pomocí postupného protahování. Každý účastník provede jeden cvik, který ostatní následně zopakují. Cviky by měly být zaměřeny na různé partie těla, aby se rozehrály svaly po celém těle.

- **Reflexe:** Žádná – Tato činnost slouží k fyzické přípravě a aktivaci těla. Je důležité, aby účastníci byli dostatečně připraveni na sportovní aktivity a zároveň se dostatečně rozcvičili.

Aktivita č. 2 – Atletická abeceda

- **Cíl aktivity:** podporování procesu rozehtřívání svalů a aktivace těla
- **Časové rozhraní:** 15 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníci budou rozděleni do tří řad. S pomocí lektorů společně provedou jednotlivé prvky atletické abecedy, které budou v rámci dalšího programu velice důležité k prevenci zranění. Účastníkům budou vysvětleny základní prvky atletické abecedy, jako jsou vysoká kolena, zakopávání, předkopávání a další.
- **Reflexe:** Žádná – Jedná se o proces aktivizace těla před fyzickou zátěží, reflexe zde není důležitá.

Fotbalový turnaj

Po rozehtřátí si každý tým přinese svou vytvořenou vlajku, kterou představí a pomocí zařízení reprodukcující hudbu účastníkům pustíme hymnu UEFA Champions League. Po zaznění hymny zahájíme turnaj podle časového harmonogramu, který je níže uveden.

Tabulka 4 Pavouk pro fotbalový turnaj

	Tým 1	Tým 2	Tým 3	Tým 4	Celkové pořadí
Tým 1					
Tým 2					
Tým 3					
Tým 4					

Tabulka 5 Časový harmonogram turnaje - skupinová fáze

ČAS	DOMÁCÍ	HOSTÉ
8:30	Tým 1	Tým 2
9:05	Tým 3	Tým 4
9:40	Tým 1	Tým 3
10:15	Tým 2	Tým 4
10:50	Tým 1	Tým 4
11:25	Tým 2	Tým 3

PAUZA NA OBĚD A PŘÍPRAVA NA VYŘAZOVACÍ KOLA: 11:50 – 13:00

Tabulka 6 Časový harmonogram turnaje - vyřazovací fáze

ČAS	DOMÁCÍ	HOSTÉ	
13:00	Třetí tým po skupinové fázi	Čtvrtý tým po skupinové fázi	ZÁPAS O 3. MÍSTO
13:35	První tým po skupinové fázi	Druhý tým po skupinové fázi	FINÁLE

ZAKONČENÍ TURNAJE A PŘEDÁNÍ CEN: 14:10 – 14:30

Odpolední část programu

Odpolední program bude věnován regeneraci. S účastníky provedeme závěrečné protažení, kde si společně zhodnotíme celý turnaj. Po společném programu účastníkům dáme volno v podobě příprav na poslední večerní program.

Aktivita č. 2 – Protažení č. 2

- **Cíl aktivity:** uvolňování svalů v podobě protažení, podporování zdravých návyků při cvičení, předcházení zdravotním komplikacím
- **Časové rozhraní:** 20 minut
- **Prostředí:** Venkovní prostory areálu (Víceúčelové hřiště)
- **Pomůcky:** Žádné
- **Průběh aktivity:** Účastníky si postavíme do kruhu. Cílem aktivity je tělo připravit na fyzické aktivity. To znamená, že každý účastník provede jeden cvik, který ostatní musí po něm zopakovat. Aktivita skončí tehdy, jak protáhneme celé tělo.

- **Reflexe:** Během protahování bude probíhat celková reflexe fotbalového turnaje. Reflexe proběhne formou diskuze, kde každý účastník se podělí o své myšlenky a dojmy z turnaje.

Večerní část programu – Celková reflexe

Závěrečný večerní program se ponese v duchu reflexe. Lektoři si společně s účastníky připomenou program celého předešlého týdne. Připomenou si jednotlivé aktivity, které jsme s účastníky provedli a pomocí předem připravených otázek si řekneme zpětnou vazbu. V rámci reflexe proběhne reflexe i na tento závěrečný den.

Aktivita č. 1 – Celková reflexe

- **Cíl aktivity:** účastníci dokážou vyjádřit své pocity, dokážou zhodnotit a ocenit celý týden, získají zpětnou vazbu
- **Časové rozhraní:** 80 minut
- **Prostředí:** Vnitřní prostory areálu (Klubovna)
- **Pomůcky:** Papíry formátu A4, psací potřeby, zařízení k reprodukci hudby, klidná hudba
- **Průběh aktivity:** Účastníky posadíme do kruhu. Každému účastníkovi rozdáme papír s připravenými otázkami a doprostřed kruhu připravíme psací potřeby. Úkolem účastníků bude se celkově zamyslet nad táborem a z jejich pohledu odpovědět na otázky. Kromě textu mohou účastníci kreslit k jednotlivým otázkám obrázky, charakterizující odpověď na danou otázku. Během této aktivity bude do pozadí účastníkům puštěná klidná hudba pro lepší soustředění. Po zhotovení společně s účastníky zahájíme diskuzi, kdy si společně probereme celý průběh tábora.
- **Reflexe:** zpětnou vazbou je zde samotná aktivita

Tabulka 7 Příklad otázek pro celkovou reflexi

Jaké jsou tvé dojmy z celého týdne?
Která aktivita tě bavila ze všeho nejvíce? A která zase naopak nejméně? Proč?
Která vzpomínka z celého tábora ti utkvěla nejvíce v hlavě?
Co říkáš na lektory tohoto tábora? Byli na Tebe hodní? Byli na tebe zlí?
Bylo na tomto táboře něco, co se nám podle Tebe nepovedlo?
Popiš nám tvou nejtípnější vzpomínku na tábor.

Popiš nám tvou nejsmutnější vzpomínku na tábor.
Co si z tohoto tábora odnášíš?
Přihlášíš se v budoucnu na tábor podobného typu?

4.4.7 NEDĚLE

Na poslední den tábora není naplánován žádný specifický program. Den začne poslední snídaní, během které proběhne závěrečné slovo lektorů a hlavního organizátora. Účastníci obdrží předem připravené diplomy jako památku na tábor. Po snídani budou mít účastníci čas sbalení svých věcí a poté společně opustit areál.

4.5 Návrh řešení v případě nepříznivého počasí

Program tábora je rozdělen na aktivity, které využívají různé venkovní prostory areálu a na aktivity, které jsou vhodné pro vnitřní prostory.

V případě nepříznivého počasí je možné většinu aktivit přesunout do vnitřních prostor areálu. Aktivity by byly přizpůsobeny tak, aby se co nejvíce přiblížily původním venkovním variantám. Nicméně některé aktivity nelze přesunout do vnitřních prostor z důvodu omezeného místa. V takovém případě by tyto aktivity byly přesunuty na jiné dny s menší úpravou programu. Tato úprava by neměla výrazně ovlivnit celkový průběh a harmonogram tábora.

5 Technické řešení projektu

Poslední část této práce bude věnována technickému řešení projektu. Konkrétně se budeme věnovat bodům jako je personální zabezpečení, místo konání, ubytování účastníků, způsob dopravy z Dětského Domova do areálu a strava, která je zde nezbytně nutná. Z finanční stránky se podíváme na celkový rozpočet.

5.1 Personální zabezpečení

Klíčovou osobou zde je hlavní organizátor celého tábora. U této osoby je nezbytně nutné, aby měla dostatečné vzdělání v oboru Sociální pedagogiky. Hlavním úkolem organizátora bude zajištění všech záležitostí spadající pod tábor, aby byla možná jeho realizace. Konkrétně všechny technické záležitosti ve smyslu pronájmu areálu, zajištění ubytování, stravy a dopravy účastníků. Dále úkolem organizátora bude z finanční stránky sestavit celkový rozpočet. Nejdůležitější zde však je komunikace ať už se samotným Dětským Domovem tak i s dalšími osobami. Během tábora hlavní organizátor dohlízet na bezproblémový chod celého tábora, avšak bude nápomocný dalším organizátorům, u kterých bude dohlížet na jejich práci s jednotlivými účastníky. Hlavní organizátor bude mít pod sebou další účastníky a to lektory. Konkrétně se jedná o čtyři lektory, kteří mají zkušenosti s pořádáním sportovních táborů. Úkolem lektorů bude splnit předem připravený program tábora se samotnými účastníky.

K lektorům se přidají také zaměstnanci Dětského Domova v Přerově. Bude se jednat o konkrétně dvě osoby a jejich působení na táboře bude převážně observační. Ovšem tyto osoby budou dopředu seznámeny s programem celého tábora. V případě nejasností z jejich strany mohou předat organizátorům podnětné poznatky a rady, případně mohou být pomocnou rukou po celou dobu tábora. Finanční obnos získají v podobě příplatku v zaměstnání za pracovní cestu. Poslední a zároveň důležitou osobou zde bude zdravotník. Aby zdravotník mohl vykonávat svou práci tak je důležité, aby byl dostatečně proškolen a měl absolvovaný kurz první pomoci.

5.2 Dětský tábor Čekyně

Dětský tábor Čekyně je název areálu, který bude využíván pro realizaci tábora. Tento areál je velmi dobře vybavený a nachází se v něm všechny potřebné záležitosti pro realizaci tábora. Nachází se zde i ubytování, které účastníci během svého pobytu budou využívat. Ubytování je zde ve formě čtyřlůžkových chatek. Tyto chatky nemají své sociální

zařízení, neboť zde má svou samostatnou jednotku. Svou budovu má v tomto areálu i jídelna, klubovna, ošetrovna a taky mají zde svou samostatnou jednotku lektoři, hlavní organizátor a zdravotník. Součástí areálu je také soukromý bazén, tenisové, víceúčelové a antukové hřiště a ohniště. V blízkosti tábora se nachází i rybník.

5.3 Strava

Strava bude zajištěna areálem Dětského tábora v Čekyni. Účastníkům bude strava podávána v jídelně, kde bude mít každý účastník zajištěnou plnou penzi neboli SNÍDANÍ, OBĚD, VEČEŘI. Svačina není zahrnuta v penzi, ale účastníkům bude poskytnuta, a to dvakrát denně. Mimo stravu bude pro účastníky zajištěn i pitný režim.

5.4 Doprava

Doprava bude zajištěna firmou DOPRAVA PŘEROV. Tato firma sídlí na adrese Jasínkova 328 ve městě Přerov (DOPRAVA PŘEROV, 2024). Ve spolupráci s firmou bude umožněn bezpečný přejezd účastníků, a to autobusem z Dětského Domova do areálu Dětského tábora Čekyně.

5.5 Celkový rozpočet

V následujících tabulkách si představíme celkový rozpočet, podíváme se zde na tabulky s náklady a výnosy, které jsou důležité pro realizaci tábora.

Tabulka 8 Náklady

POLOŽKY	CENA
Pronájem areálu	73 500 Kč
Strava	90 900 Kč
Ubytování	51 000 Kč
Doprava	1 424 Kč
Lektoři	35 000 Kč

Zdravotník	6 000 Kč
Pomůcky, materiál	1 000 Kč
Celkem (vč. DPH)	258 824 Kč

Tabulka 9 Výnosy

POLOŽKY	CENA
Dotační program Olomouckého kraje	100 000 Kč
Dotační program města Přerova	100 000 Kč
Nadační fond Rozum a cit	50 000Kč
Příspěvek Dětský Domov	8 824 Kč
Celkem (vč. DPH)	258 824 Kč

V následujících tabulkách je prezentován celkový rozpočet tohoto projektu. Tabulka č. 8 zobrazuje všechny Náklady a Tabulka č. 9 Výnosy. Nejprve si popíšeme Tabulku č. 8 s Náklady.

Na prvním místě v Tabulce č. 8 je Pronájem areálu. Pro realizaci tábora je nutné pronajmout prostory, jako jsou Velký sál (Jídelna), Malý sál, Klubovna, Bazén. Náklady za pronájem prostorů činí 5 000 Kč/den plus dvakrát 2 500 Kč/den, s poplatkem 500 Kč/den za pronájem celého areálu. Celková částka za pronájem všech budov na celý týden činí 70 000 Kč. S poplatky za pronájem celého areálu se cena zvyšuje o 3 500 Kč, což dohromady činí 73 500 Kč.

Druhou položkou je Strava. Ta bude účastníkům poskytována v jídelně, kde dospělá osoba zaplatí za plnou penzi (snídaně, oběd, večeře) 365 Kč/den a děti do 12 let 305 Kč/den. V obou případech se připlácí za svačinu, která stojí 50 Kč/kus. Svačina bude účastníkům podávána dvakrát denně, což znamená 100 Kč za dva kusy. V ceně penzí je zahrnut i pitný režim. V pondělí budeme začínat obědem, čímž ušetříme za snídani a jednu svačinu. V neděli účastníci opustí areál krátce po snídani, čímž ušetříme za oběd, svačinu a večeři v obou kategoriích.

Třetí položkou je Ubytování, které bude ve formě chatek. Cena za osobu/noc činí 250 Kč. Celkové náklady pro 34 účastníků na šest nocí činí 51 000 Kč.

Čtvrtou položkou je doprava účastníků. Od firmy DOPRAVA PŘEROV bude objednan autobus. Celková vzdálenost za jízdu tam i zpět je 16,4 km. Firma si účtuje za tuto vzdálenost 672 Kč. Cena za jeden km je tedy 41 Kč. Do celkové částky se připočítávají hodiny řidiče. Cena za dvě hodiny řidiče činí 600 Kč. Celková částka tedy činí 1 424 Kč.

Pátou položkou jsou odměny pro lektory. Každý lektor za odpracovaný den obdrží 1 000 Kč. Celkem pro pět pracovníků na sedm dní to činí 35 000 Kč. Finanční odměnu obdrží i zdravotník. Za odvedenou práci získá zdravotník celkem 6 000 Kč.

Poslední položkou v tabulce jsou Pomůcky a materiály. Tyto pomůcky a materiály budou využity na různé aktivity a jejich celková hodnota je 1 000 Kč.

Tabulka č. 9 Výnosy obsahuje čtyři položky. První položkou je Dotační program Olomouckého kraje. Pomocí formuláře požádáme kraj o finanční příspěvek ve výši 100 000 Kč. Druhou položkou je Dotační program Statutárního města Přerova, kde opět pomocí formuláře požádáme město o finanční příspěvek ve výši 100 000 Kč. Celkový rozpočet dotací pro město činí 400 000 Kč. Předposlední položkou v tabulce je Nadační fond Rozum a cit. Tento vybraný nadační fond požádáme o finanční příspěvek ve výši 50 000 Kč. Poslední položkou je finanční příspěvek od Dětského Domova. Výše tohoto příspěvku je 8 824 Kč. Celkový součet výnosů činí 258 824 Kč.

Závěr

Cílem bakalářského projektu je navrhnout sportovní tábor pro Dětský Domov v Přerově. Tato práce je strukturována do pěti kapitol.

První kapitola zahrnuje teoretické ukotvení, kde jsou definovány klíčové pojmy pro projekt, jako jsou volný čas, sport a zážitková pedagogika.

Druhá kapitola představuje organizaci, pro kterou je tento projekt navržen. Zahrnuje základní charakteristiku, informace o městě, kde Dětský Domov působí, stručnou historii organizace, cíle, organizační strukturu, ekonomické zařízení, dosavadní zkušenosti s podáváním projektů, SWOT analýzu organizace a na závěr inovační potenciál.

Třetí kapitola charakterizuje samotný projekt. Stanovuje hlavní a dílčí cíle, měřitelné ukazatele, upřesňuje návaznost na sociálně pedagogickou teorii a etické aspekty.

Čtvrtá kapitola detailně popisuje tento projekt. V této části je popsán týdenní a denní harmonogram tábora. Jsou zde popsány konkrétní aktivity, jako je například fotbalový turnaj. V závěru kapitoly je uveden návrh řešení v případě nepříznivého počasí.

Pátá kapitola je věnována technickému řešení projektu. Tato kapitola zahrnuje body, jako jsou personální zabezpečení, místo konání, způsob dopravy a celkový rozpočet projektu.

Hlavním cílem projektu je ukázat účastníkům způsob, jak efektivně trávit volný čas bez nadměrného využívání moderní technologie, která má na dnešní mladou generaci vliv jak z fyzické stránky, tak i psychické stránky.

Tento projekt je připraven na různá omezení, která během realizace projektu mohou přijít. Nepříznivé počasí je jedno z omezení, které zásadně může ovlivnit celý program. Avšak program je naplánován tak, aby varianta nepříznivého počasí výrazně neovlivnila celkový průběh programu. Další omezení, která mohou přijít a mohla by ovlivnit plán projektu je celkový nezájem o tábor ze strany účastníků. Plán připravených aktivit zahrnuje aktivity, které mají za cíl zaujmout a motivovat účastníky, čímž eliminujeme nezájem.

Projekt se sportovním zaměřením nabízí dětem z dětského domova specifické příležitosti, které mohou v účastnících vyvolat pocit radosti. Mimo fyzickou aktivitu se zde naskytují možnosti rozvoje týmové spolupráce a celkového rozvoje osobnosti v podobě různorodých aktivit. Tento projekt posiluje fyzické dovednosti, sebevědomí a sociální interakce, což jsou klíčové aspekty pro osobní rozvoj. Projektů tohoto typu neexistuje mnoho, což přidává na významu tohoto projektu. Pozitivní zkušenosti a nově získané dovednosti pomáhají účastníkům čelit různým životním výzvám a objevovat nové koníčky a zájmy. Tento projekt lze aplikovat i v dalších organizacích. Projekt mohou využít organizace, které například pracují s dětmi v obtížných životních situacích, čímž se zvedá jeho pozitivní dopad na celou společnost a podporuje zdravý vývoj mladé generace ze sociálně vyloučených skupin.

Knižní zdroje

- ANZENBACHER, Arno, 1984. *Úvod do etiky*. Praha: Academia. ISBN 80-7113-111-3.
- FOURNY, Denis, 2003. *Encyklopedie sportu*. Praha: Fortuna Print. ISBN: 80-7321-079-7
- HAKOVÁ, Jana, HANUŠ, Radek, 2021. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-270-9808-6
- HRKAL, Jan a HANUŠ, Radek (ed.), 2011. *Zlatý fond her II: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Vyd. 5. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-923-1.
- JANSA, Petr a kol., 2018. *Pedagogika sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4015-0.
- JIRÁSEK, Ivo, 2019. *Zážitková literatura*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1485-4
- KIRKENDALL, Donald, 2013. *Fotbalový trénink, rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4491-9.
- KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel, DYLEKOVSKÝ, Ivan et al., 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-7.
- LUKÁŠEK, Jan, 2003. *Kniha táborových her*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-778-8.
- MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman, 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 978-80-244-1728-8.
- MIKOŠKA, Jaroslav, 2006. *Outdoorové sporty*. Praha: Computer Press. ISBN: 80-251-0896-1.
- OPASCHOWSKI, Horst, 1976. *Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt. ISBN 978-3781502789
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol., 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 978-80-7367-432-6.

PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3470-5.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří, 2013. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

SOBKOVÁ ZOUNKOVÁ, Daniela (ed.), 2013. *Zlatý fond her III: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0394-0.

STUBBS, Ray, 2009. *Kniha sportů*. Praha: Knižní klub. ISBN: 978-80-242-2558-6.

SVOBODA, Bohumil, 2008. *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, ISBN 978-80-246-1358-1.

SVOBODOVÁ, Zuzana, 2023. *Svobodný čas: pedagogika volného času jako výchova ke svobodě*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-5474-4.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk, ŠIMANOVSKÁ, Barbara, 2005 *Hry zdravé osobnosti*. Vyd.1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-024-0

VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří, 2013. *Fotbalový trenér – Základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3982-3.

ZIMMEROVÁ, Renate, 2001. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-460-5

Zlatý fond her I: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice. 2008. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-506-6.

Internetové zdroje

BROUMOVÁ, Věra, REITMAYEROVÁ, Eva, 2012. *Cílená zpětná vazba*. In: Metodický portál: Spomocník [online]. 20. 02. 2024 [cit. 20. 02. 2024]. ISSN 1802-4785. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/16761/CILENA-ZPETNA-VAZBA.html>

Česká republika. Školský zákon (č. 561/2004 Sb.). In: *Zákony pro lidi*. 2004, částka 190. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

Dětský domov Přerov [online]. [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://ddprerov.cz/>

Dětský domov Přerov [online]. O nás [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://ddprerov.cz/o-nas/>

Dětský domov Přerov [online]. Výroční zpráva 2022 – 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://ddprerov.cz/wp-content/uploads/2023/10/VYROCNI-ZPRAVA-22-23.pdf>

Dětský tábor Čekyně [online]. [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.taborcekyne.cz/>

Dětský tábor Čekyně [online]. Ceník [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.taborcekyne.cz/cenik>

Dětský tábor Čekyně [online]. Fotogalerie [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.taborcekyne.cz/fotogalerie>

DOPRAVA PŘEROV [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://dopravaprerov.cz/>

Dotační programy Olomouckého kraje [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.olkraj.cz/krajske-dotacni-programy-2024-cl-5999.html>.

Dotační programy Statutárního města Přerova. [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.prerov.eu/cs/magistrat/dotacni-programy/dotacni-programy-statutarniho-mesta-prerova/dotace-statutarniho-mesta-prerova-pro-oblast-kultury-sportu-volneho-casu-socialni-a-zdravotni/>

Emoční inteligence u dětí – proč a jak ji rozvíjet. [online]. [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/emocni-inteligence-u-deti-proc-jak-ji-rozvijet/>

Hranostaj.cz [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz>

Nadační fond Rozum a cit [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.rozumacit.org/>

Přerov___[online] Statistické informace [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.prerov.eu/cs/o-prerove/soucasnost-mesta/statisticke-informace.html>

Přerov [online]. O Přerově [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.prerov.eu/cs/o-prerove/zajimavosti-pamatky-a-udalosti/>

Přerov [online]. O Přerově [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.prerov.eu/cs/o-prerove/>

Ringo [online]. [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: <https://oddilpoutnici.cz/blog/pravidla-hry-ringo/>

Sebezpoznání aktivity. [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: https://www.poradcevpk.cz/page/blok_ii_kdo_vlastne_jsem_sebezpoznani/

Sportovní aktivity podle věku. [online].[cit. 2024-06-17] Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku>

Statutární město Přerov [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.prerov.eu/>.

Vše o badmintonu a jeho vybavení + Základní pravidla. [online]. [cit. 2024-02-14] Dostupné z: <https://www.2sport.cz/vse-o-badmintonu-a-jeho-vybaveni-zakladni-pravidla/>

Význam pohybových aktivit u dětí. [online].[cit. 2024-03-17]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti>

Seznam tabulek

Tabulka 1 SWOT analýza	15
Tabulka 2 Týdenní harmonogram	24
Tabulka 3 Denní harmonogram.....	25
Tabulka 4 Pavouk pro fotbalový turnaj	47
Tabulka 5 Časový harmonogram turnaje - skupinová fáze.....	48
Tabulka 6 Časový harmonogram turnaje - vyřazovací fáze.....	48
Tabulka 7 Příklad otázek pro celkovou reflexi	49
Tabulka 8 Náklady	52
Tabulka 9 Výnosy	53

Seznam obrázků

Obrázek 1 Organizační struktura zaměstnanců Dětského domova v Přerově	14
---	----

Přílohy

Příloha č. 1 – Diplom o absolvování sportovního tábora

Příloha č. 1: Diplom o absolvování sportovního tábora

