



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

SPORTEM K PŘÁTELSTVÍ

Bakalářský projekt

Autor: Tereza Bohanková
Vedoucí práce: Mgr. Helena Pospíšilová Ph.D

Olomouc 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tento bakalářský projekt zpracovala samostatně, pouze na základě konzultací a uvedených zdrojů.

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Heleně Pospíšilové Ph.D. za odborné vedení mého projektu, za spoustu rad, trpělivosti a času, který pro moji práci vynaložila.

Obsah

Úvod.....	1
1 Charakteristika klubu	2
1.1 HC Olomouc.....	2
1.2 Zimní stadion.....	2
1.3 Historie	4
1.4 SWOT analýza.....	6
2 Popis tábora.....	9
2.1 Cíle.....	9
2.2 Téma	9
2.3 Místo tábora – Chata Pod Tesákem.....	10
2.4 Personální zajištění	11
2.5 Vedoucí tábora.....	11
2.6 Finanční zajištění tábora.....	11
2.7 Harmonogram tábora	12
2.8 Zpětná vazba.....	14
2.9 Počasí.....	15
3 Popis aktivit.....	16
3.1 Den č. 1 - příjezd	16
3.2 Dopolední program.....	16
3.2.1 Chytač.....	17
3.2.2 Tvorba erbů	17
3.2.3 Řekni jméno	18
3.3 Odpolední program.....	18
3.3.1 Poklad v pevnosti	19
3.3.2 Na úzké horské stezce	19
3.3.3 Večerní reflexe	20

3.4	Den č. 2 - dopolední program	21
3.4.1	Zakázaný cvik	21
3.4.2	Pavučina	21
3.4.3	Dotkni se železa	22
3.5	Odpolední program	22
3.5.1	Překážková dráha	22
3.5.2	Kdo pískal	23
3.5.3	Koruna	24
3.5.4	Večerní reflexe	24
3.6	Den č. 3 - dopolední program	25
3.6.1	Přetahování lana	25
3.6.2	Deset oblázků	26
3.6.3	Malované písničky	26
3.7	Odpolední program	27
3.7.1	Slepá mapa	27
3.7.2	Rychle vstaň!	27
3.7.3	Večerní reflexe	28
3.8	Den č. 4 – dopolední program	29
3.8.1	Běh s kolíkem	29
3.8.2	Hrátky s lanem	29
3.9	Odpolední program	30
3.9.1	Hledání kamenných soch	30
3.9.2	Dvojčata	31
3.9.3	Opička v kleci	31
3.9.4	Co zmizelo?	32
3.9.5	Večerní reflexe	32
3.10	Den č. 5 – dopolední aktivity	33

3.11	Obrana farmy před indiány	33
3.11.1	Spel de puck	34
3.12	Odpolední program	34
3.12.1	Lístičky na louce.....	35
3.12.2	Cesta za vodičem.....	35
3.12.3	Malba na kameny	36
3.12.4	Večerní reflexe	36
3.13	Den č. 6 – dopolední program.....	37
3.13.1	Fotbalové dopoledne místo ranního tréninku.....	37
3.14	Odpolední program	38
3.14.1	Bláznivý kreslír	38
3.14.2	Regenerační procházka	38
3.15	Den č. 7 – dopolední program.....	39
3.15.1	Výroba masky	39
3.15.2	Pantomima.....	40
3.16	Odpolední program	40
3.16.1	Táborák.....	41
3.16.2	Den č. 8 – poslední den	41
3.16.3	Poslední reflexe	41
	Závěr.....	43
	Použité zdroje.....	44
	Seznam příloh.....	46

Úvod

Ve svém bakalářském projektu se budu zabývat tvorbou tábora pro chlapce ve věku 11-13 let. Bude to návrh táborové akce pro sportovní hokejový klub HC Olomouc. Pro svůj projekt jsem si vybrala jako cílovou skupinu hokejový tým mladších žáků. Tuto skupinu jsem si zvolila z toho důvodu, že mi jsou mladší děti blíže a lépe se mi s nimi pracuje. Díky svému studijnímu programu jsem si mohla vyzkoušet s nimi pracovat v praxi.

Cíl bakalářského projektu je celková a podrobná tvorba tábora se všemi nutnostmi a potřebami dětí. Soustředím se více na sportovní a soutěživé aktivity kvůli dětem, pro které to má být forma soustředění a letní přípravy a může jim to pomoci s rozvíjením všech potřebných fyzických i psychických vlastností v oblasti hokeje.

Také se v táborových aktivitách snažím věnovat komunikaci a spolupráci mezi jednotlivci, aby mohli lépe fungovat jako skupina. Pro tento sport je týmová práce velice důležitá, ale také je důležitá přirozená soutěživost a chtíč být nejlepší. Proto jsem se snažila táborové aktivity sestavit tak, aby jim potencionálně co nejlépe vyhovovaly a posunuly dále v jejich sportu.

Celý bakalářský projekt se skládá ze třech částí, přičemž v první části se věnuji celkově klubu HC Olomouc. Jsou zde popsány detailnější informace o klubu a taktéž se více věnuji historii klubu, která je hůře dostupná k dohledání. V první části práce se také budu věnovat SWOT analýze, kterou sestavím podle informací z vlastních postřehů a zkušeností. Ve druhé části se budu věnovat celkovému popisu tábora, který bude zahrnovat například téma, cíle a místo tábora. Také bude zahrnovat detailnější informace provozní, jako například personální zajištění, finanční stránka zájezdu nebo harmonogram tábora, podle kterého budou sestaveny aktivity. Ve třetí části projektu se budu věnovat přímé tvorbě tábora. Budou zde detailně popsány aktivity, které budou rozepsané na každý den zvlášť.

1 Charakteristika klubu

Tato kapitola bude věnována veškerým důležitým informacím, které se týkají samotného klubu HC Olomouc i jeho historie. Také zde budou zmíněny základní informace o zimním stadionu v Olomouci, kde hokejisté působí.

1.1 HC Olomouc

Klub HC Olomouc se nachází přímo v centru města Olomouce, která se dříve řadila mezi významná královská města na českých územích. Město Olomouc má k 9.4.2018 101 892 obyvatel a rozlohu 103,3 km. Olomouc je hned po našem hlavním městě historicky nejvýznamnější památková rezidence.

HC Olomouc je sportovní hokejový klub, který má sídlo v centru Olomouce. Konkrétně sídlí na ulici Hynaisova. Reprezentují ho hokejisté od nejmladších žáků až po dospělé mužstvo. S mužstvem tzv. „A týmu“ hrají v nejvyšší hokejové soutěži v České republice, která se nazývá Extraliga ledního hokeje. V této soutěži je v sezóně 2021/2022 patnáct hokejových klubů.

Jako jednatel klubu HC Olomouc je vedený Jan Tomajko, který působí zároveň i jako jeden z hlavních trenérů mužstva. Další důležitý člen vedení je také Erik Fürst, který v klubu působí jako generální manažer. Tento muž má na starost veškeré smlouvy hráčů, sponzoring, a také finanční stránku klubu

1.2 Zimní stadion

Zimní stadion v Olomouci má kapacitu pro 5500 diváků, kteří si mohou vybrat mezi tribunami k sezení nebo stání. Celkem se jedná o 3800 možných míst k sezení a 1700 míst přizpůsobené na stání. Vstupy jsou možné jak na zakoupené sezónní permanentky, tak jednorázové lístky na každý zápas.

Do haly se dá vstupovat čtyřmi možnými vchody, které jsou rozmístěny na rozích stadionu. Uvnitř v prvním patře jsou rozmístěny čtyři toalety určené pro diváky a dva stravovací bufety. Při vstupu je vytvořený bar, který je celý prosklený a nahoře je „VIP“ prostor s restaurací a výhledem na ledovou plochu.

Parkovat se dá přímo na zimním stadionu pouze s kartou hráče nebo sponzora, jinak musí diváci parkovat v okolí stadionu.

Celá hala patří pod město Olomouc, která jej i financuje společně s dalšími sponzory. Mezi hlavní partnery klubu patří olomoucký kraj, statutární město Olomouc. Mezi významné partnery patří SELM Moravia, Vodohospodářská společnost Olomouc, FGP Studio, s. r. o., Elektro-Bau Olomouc s. r. o., Insta, Porr, OHL ŽS a galerie Šantovka. Mezi oficiální partnery patří například Radegast, Škoda auto, Delikommat, Isomat, Tecam PCV, DEK stavebniny, FyziOMove, Omega a spousta dalších. Mezi mediální partnery patří například rádio Haná, olomoucký deník, český rozhlas Olomouc a další.

Hned vedle hlavního vchodu se také nachází malý obchod s věcmi pro fanoušky olomouckého hokeje. Nabízí se zde dresy s různými jmény hráčů, šály, čepice, a různé doplňky s tematikou HC Olomouc.

Na zimním stadionu probíhá mimo hokejové utkání a tréninků i například veřejné bruslení, které je kontrolováno příslušnými pracovníky a probíhá v určitých časových úsecích. Také se zde pořádají různé akce a koncerty. Například v roce 2011 zde vystoupil zpěvák Michal David, v roce 2012 měl na stadionu v Olomouci koncert zpěvák Karel Gott. V roce 2013 zde vystoupila skupina Kabát, která by měla vystoupit i v roce 2022, v roce 2019 Pavol Habera.

Na stadionu také probíhají tréninky a akce určené krasobruslařům. Prostory ledové plochy si také mohou pronajmout školy nebo firmy.

Jako hlavní aktivita je zde hokej. Hrají tu děti od přípravky, dorost, juniorky až po dospělé muže, to je skupina „A“ kam se mohou dostat při dobrých výkonech i hráči z juniorky. Je to nejvyšší skupina, kam se dá u nás v ČR dostat a zároveň i hrají nejvyšší soutěž ČR. Tyto skupiny se na ledové ploše střídají jak v tréninku, tak i v zápasech.

Dále zde probíhají také tréninky krasobruslení, které probíhají jak v ranních, tak odpoledních hodinách.

Zimní stadion také umožňuje veřejné bruslení v daném časovém úseku, kdy je ledová plocha volně dostupná pouze pro veřejnost, a může si přijít kdokoliv zabruslit za drobný poplatek. V této části bych také uvedla, že ledová plocha se dá pronajmout školám, školkám nebo jiným organizacím.

Na stadioně mohou probíhat různé akce, při kterých se ledová plocha překryje. Probíhají zde různé koncerty, jarmarky a další akce, které jsou předem naplánované.

Stadion poskytuje ledovou plochu také pro skupiny lidí, kteří si přicházejí zahrát hokej jen pro zábavu. Jsou to lidé, pro které je to druh relaxace a chodí si tam v domluvený čas se skupinou přátel zahrát hokej. Většinou jsou tyto skupiny zapsány na večerní hodiny.

Zimní stadion v Olomouci každé pondělí zveřejňuje na webových stránkách rozpis ledové plochy, podle kterého se poté všichni účastníci řídí. Vždy se termíny domlouvají dopředu. Přednost má v případě tohoto stadionu vždy klub HC Olomouc „A“ tým, který zde hraje nejzásadnější roli.

1.3 Historie

První hokejové utkání, které v Olomouci proběhlo bylo časově ještě před vznikem první republiky. První olomoucký tým byl vytvořen v roce 1912, kdy o tento olomoucký tým bojovali tehdejší studenti SK Olomouc. Jako zakladatel prvního oddílu je vede MUDr. Adolf Kameníček, malíř Hoplíček, Kočí, Trpík a Promberger.

V roce 1921/22 v Olomouci byl založen další klub, který dostal název ČSS Olomouc. V roce 1925 byla vytvořena soutěž s názvem Moravský večerník, kde byla možnost hrát o první putovní pohár. Díky této soutěži se hokej na Hané mohl více zviditelnit.

V roce 1929 byla založena organizace Župa hockeyová, která se dělila na slezskou, západomoravskou a hanáckou. Hanácká část této organizace sídlila v Olomouci. V roce 1930 SK Olomouc vyhráli titul mistra Moravy. Rok 1936/37 byl pro olomoucké hokejisty také velmi významný. Bylo to z toho důvodu, že dokázali vyhrát již zmiňovanou soutěž Hanáckou Župu hockeyovou.

Později v roce 1938 se klub opět přejmenoval na SK Olomouc ASO. ASO je zmíněno v názvu z toho důvodu, že museli mít kvůli smluvním podmínkám v názvu klubu hlavního sponzora, což byla v té době firma ASO, kterou vlastnil Josef Adler. V tomto roce se bohužel soutěž uskutečnit nemohla, kvůli špatnému počasí, který měl v této době na hru velký vliv.

V 50 letech 20 století zde hrál tým s názvem MŽ Olomouc, který se v roce 1951/52 dostal do kvalifikace Krajského přeboru, ze které dále vypadl a nemohl se účastnit kvalifikace do vyšší soutěže. Poté měl v Olomouci sídlo tři roky armádní tým s názvem Křídla vlasti Olomouc. Tento tým hrál na vyšších místech tabulky a mezi největší úspěch si zapisují bronzovou medaili, kterou vyhráli v roce 1954. Jako zakladatel Křidel vlasti je zaznamenán pan Stanislav Bacílek, který dlouhou dobu reprezentoval československé týmy.

Když byly Křídla vlasti jako hokejový oddíl zrušeny, přesídlil do Olomouce klub z Prahy jménem Tankista, který skončil v moravských skupinách jako třetí a nepostoupil tak do finále.

Poté vznikl v roce 1955 opět olomoucký oddíl, který se jmenoval Spartak Moravia Olomouc (1958 jen Moravia Olomouc), který se utvořil spojením dvou týmů – Mariánské údolí a Sokol Velká Bystřice. Mezitím byl v roce 1956 vytvořen druhý olomoucký hokejový klub s názvem Dukla Olomouc, který vznikl spojením týmů Tankista Praha a ÚDA Praha. Když postoupili do nejvyšší soutěže, celý klub Dukla Olomouc se přestěhoval do Jihlavy. Jelikož přímo v Olomouci netrénoval, ani nehrál žádné utkání a na vysočině byla v tu dobu po hokeji největší poptávka.

V dalších letech se olomoučtí hokejisté snažili probojovat do nejvyšší české soutěže, přičemž vždy skončili těsně před postupem.

V 60 a 70 letech se stala důležitá změna názvu klubu na TJ Moravia DS Olomouc. Stalo se tak v roce 1962 a s tímto názvem Olomouc hrála celých 14 let v druhé hokejové lize. V roce 1979 opět změnili název klubu, tentokrát na TJ DS Olomouc, pod kterým hráli do roku 1990.

V 80 letech se klub chtěl opět dostat do extraligové soutěže a zabojovat tak o postup. 80 léta pro ně byla velmi složitá v tom, že byli postupu několikrát velmi blízko, ale nakonec vždy těsně prohráli a do extraligy se v této době neprobojovali.

V roce 1990 se olomouckému týmu TJ Moravia DS Olomouc podařilo postoupit z první hokejové ligy do nejvyšší soutěže – Extraligy. V této soutěži byli v roce 1994 prvními mistry samostatného státu České republiky. Díky tomuto úspěchu dostali možnost hrát prestižní zahraniční soutěž IIHF European Cup, kde se umístili čtvrtí.

V roce 1997 extraligovou licenci koupily Karlovy Vary. Olomouc proto musela z neupřesněného důvodu v této době koupit licenci první ligy, a tak se musela spokojit s hrou v nižší soutěži. Poté v roce 1999 byla prodána i tato licence první ligy. V této době lední hokej v Olomouci na dva roky skončil, jelikož majitelé klubu nedokázali z neznámých důvodů zajistit licenci ke hře v některé lize v českém hokeji.

V roce 2001 se hokej v Olomouci opět začal rozvíjet, když přišla licence do druhé ligy, kde zůstali olomoučtí hokejisté hrát dva roky. Poté v roce 2003 postoupilo mužstvo zpět do první ligy, kde po těsných výsledcích stále nedokázala vyhrát soutěž a postoupit tak zpět do extraligy.

V 90 letech se o něco více dařilo mládežnickému týmu, který získal pro Olomouc dva tituly a v roce 1994/95 hokejisté staršího dorostu vyhráli nejvyšší soutěž v ČR. Mezi úspěšné hokejisty patřil například Jan Tomajko, který dnes působí jako jednatel klubu HC Olomouc, a také jako hlavní trenér „A“ týmu (dospělého mužstva).

V roce 2014/2015 se olomouckému týmu dospělých hokejistů podařilo dostat se zpět do nejvyšší české soutěže, ve které působí stále pod jménem HC Olomouc.

1.4 SWOT analýza

V této části bude pospána SWOT analýza, ze které vyplyne potřebnost tábora. Budu zde popisovat silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby klubu HC Olomouc.

+	<p>Silné stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Město Olomouc • Jediný hokejový klub v Olomouci • Stabilní vztahy mezi zaměstnanci • Kvalita a množství pomůcek • Odbornost personálu • Přístup trenérů 	<p>Slabé stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celková kvalita zázemí • Stáří stadionu • Chybějící aktivity na rozvíjení osobnosti jedince 	-
+	<p>Příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vytváření nových aktivit • Realizace táborů a akcí • Podpora rekonstrukce stadionu 	<p>Hrozby</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úbytek zájmu dětí o sport • Nezáměr rodičů • Nejisté stálé financování 	-

Mezi silné stránky HC Olomouc patří převážně kolektiv, který tento klub tvoří. Díky těmto skutečnostem se daří klubu držet si dobré jméno a podporovat zájem o začátek hokejové kariéry především v Olomouci. Jedná se zde o kolektiv jak vedení a organizátorů, tak i hráčů, kteří mezi sebou jako jedni z mála týmů mají přátelský vztah. Mezi silné stránky bych také ráda zmínila pomůcky, které mají možnost využívat. Mají zajištěné pomůcky jak pro cvičení a

posilování, tak i regeneraci a relaxaci. Mezi další velmi silnou stránku bych uvedla, že celý klub spadá pod statutární město Olomouc, které jej i z části financuje a podporuje.

Jako další silná stránka je jednoznačně odbornost a profesionálnost personálu, který se o hráče i o jejich zázemí stará. Například zde zmíním týmového fyzioterapeuta, který je sám bývalý vrcholový sportovec a má k dispozici několik desítek certifikátů a vysokou školu v oboru, čímž může hráčům více pomáhat při způsobených zraněních, celkového komfortu a regeneraci. Taktéž profesionálnost ze strany trenérů je v tomto případě na vysoké úrovni. Profesionalita trenérů může hráčům umožnit kvalitní trénink a celkovou přípravu potřebnou ke kvalitním výkonům hráčů.

Jako slabou stránku vidím celkový vzhled i funkčnost zimního stadionu, který nebyl několik desítek let rekonstruovaný, a tak například zázemí týmu není v nejlepším stavu oproti ostatním stadionům. Taktéž i ledová plocha nebo tribuny pro diváky mají zastaralé vybavení i vzhled. Většinou to má za důsledek to, že může docházet méně diváků kvůli zhoršenému komfortu, ale také pro samotné hráče to může v některých oblastech představovat diskomfort.

Jedna ze slabých stránek může být také absence aktivit na rozvoj osobnosti jedince, na které se při tomto sportu neklade příliš velký důraz, ale je to spíše na jedinci, jestli se rozhodne v této oblasti rozvíjet. Pokud hráč chce, má možnost navštěvovat například mentálního kouče, který mu pomáhá dosahovat lepších výsledků a psychicky hráče podporuje. V případě, že se tímto způsobem chce hráč rozvíjet, musí tuto službu vyhledat a zařídit sám.

Jako značnou příležitost uvádím například vytváření nových aktivit a projektů, které budou více zaměřeny na komunikaci a spolupráci mezi hráči. Jako další by mohly přibýt aktivity na odreagování či zábavu, které mohou dopomoci hráčům se více stmelit a více si rozumět. K tomuto by mohly patřit například zmiňované tábory a soustředění.

Mezi další příležitosti patří rekonstrukce stadionu, která je velmi žádoucí jak pro samotné hráče, tak i pro fanoušky olomouckého hokeje. V případě lepšího zařízení stadionu by se hokejistům lépe hrálo, a diváci by měli komfortnější a příjemnější pocit při docházení na hokejové utkání.

Problém dnešní doby může být celkový pohled na sport. Upadá o něj zájem jak u rodičů dětí, tak u samotných dětí, které upřednostňují trávení volného času spíše doma. Často to bývá z toho důvodu, že rodiče nezvládnou takový tlak tréninků, na který musí své děti vozit často

v brzkých ranních hodinách, ale i z pohledu finanční náročnosti to většinou nezvládají pokrývat. Možná i z toho důvodu může být menší tlak na rekonstrukci olomouckého stadionu.

Hokejový klub je víceméně závislý na financích od určitých sponzorů daného týmu, díky kterým mohou finančně fungovat a zařizovat chod stadionu, aktivit, akcí i mzdy zaměstnanců. Proto je důležité upevňovat vztahy a dodržovat podmínky dané mezi manažerem a sponzorem. V opačném případě klub přijde o značnou část financí.

2 Popis tábora

V této části bude více přiblíženo například téma a cíle tábora nebo také personální a finanční zajištění tábora.

Tato kapitola bude věnována především celému programu den po dni se všemi podrobnými informacemi k uskutečnění tábora. Na konci kapitoly se budu věnovat také propagaci tábora pomocí letáčku nebo možnosti přihlášení dětí.

Tábor je určený pro děti, které navštěvují pravidelně hokejový kroužek v Olomouci. Pro tyto děti bude účast na táboře povinná, takže můžeme počítat s tím, že se účastní 16 dětí. Děti by mohla omluvit pouze nemoc nebo jiný vážnější důvod. Letní příprava neodmyslitelně patří k důležité části sezóny, ve které se hráči důkladně připravují na začátek další hokejové sezóny, ať už silovými cviky, nebo převážně koordinačními. Tento tábor je pro olomoucké chlapce z hokejového klubu povinný, a to z výše uvedených důvodů a také z hlediska upevňování vztahů ve skupině, což je pro ně velmi důležité. Tento projekt jim může pomoci i v oblasti fyzické zdatnosti. Tento projekt je tvořen pro chlapce ve věku 11–13 let.

2.1 Cíle

Mezi hlavní cíle tohoto tábora patří posílení kolektivu, který spolu tráví mnoho času. Z tohoto důvodu občas může docházet mezi jednotlivci k menším konfliktům, které se často nemusí vyřešit během sezóny, a proto to mezi nimi může způsobovat značné problémy. Jelikož se jedná o týmový sport, tak jsou vztahy mezi hráči důležitou součástí.

Jako další hlavní cíl je zvýšit a udržovat fyzickou zdatnost účastníků. Chtěla bych se zaměřit na postřehové, obratnostní, silové, soutěživé a smyslové aktivity, které jim mohou pomoci při hokeji. Jako poslední cíl bych ráda uvedla zlepšování spolupráce, komunikace i posilování paměti.

2.2 Téma

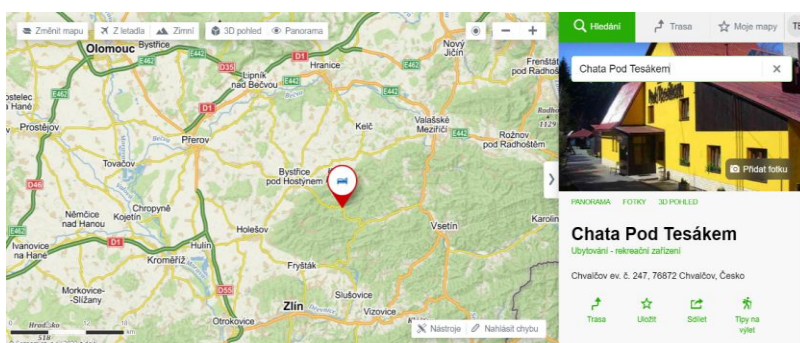
Jako téma tábora jsem si zvolila „sportem k přátelství“ vzhledem k tomu, že jsou to chlapci ze společného kroužku a je potřebné, aby si uvědomili i oni, že jsou vztahy mezi nimi důležité. Toto téma se bude prolínat celým táborem, a také se bude vyskytovat v některých aktivitách.

Téma bude dětem sděleno již před začátkem projektu, a to pomocí propagačního letáčku. Vybírala jsem jej i z toho důvodu, že jim může být velmi blízké a pomůže jim ke sblížení se mezi sebou.

Některé aktivity tedy budou více sportovně založené s ohledem na věk a výkonnost účastníků. Dále budou některé aktivity věnovány také týmovosti a posilování důvěry mezi sebou. Je to část dovednosti, která je pro ně také podstatná.

2.3 Místo tábora – Chata Pod Tesákem

Chata Pod Tesákem, kde bude probíhat tábor se nachází v Chvalčově (viz obrázek č. 1)



Obrázek č.1 – Poloha místa tábora (Mapy.cz)

„Chvalčov je obec ležící v okrese Kroměříž. Má přibližně 1 600 obyvatel a katastrální území obce má rozlohu 2296 ha. Chvalčov leží východně od města Bystřice pod Hostýnem, v jeho těsné blízkosti (obě sídla jsou od sebe oddělena prakticky jen železničním náspem). Na území obce se nachází hora Svatý Hostýn, která je nejnavštěvovanějším mariánským poutním místem na Moravě. Okolím Chvalčova vede naučná stezka v Chodník Masarykových.“ (Obec Chvalčov, online)¹. Toto místo se nachází přibližně 10 km od města Bystřice pod Hostýnem, což je blízko Tesáku.

Chata Pod Tesákem má jednu hlavní budovu, ve které je možnost ubytovat 30 lidí. Pokoje jsou s různými počty lůžek od 2 do 7. Jeden z těchto pokojů je vybavený vlastním sociálním zařízením. Pro ostatní pokoje se sociální zařízení nachází v jiných prostorech v rámci budovy.

Chatky, ve kterých bude ubytovaný náš tábor jsou po 4 lůžkách. Veškeré sociální zařízení se nachází v blízkosti chatek, kam budou děti docházet. Vedoucí tábora budou docházet do sprch do hlavní budovy. Jídlna a společenská místnost patří mezi společné

¹ Obec Chvalčov [online], *Obec Chvalčov* [cit. 2021-12-3]. Dostupné z: <https://www.obec-chvalcov.cz/>

prostory tábora. Tam budou děti i vedoucí jíst, a také tam bude probíhat několik aktivit v rámci projektu.

2.4 Personální zajištění

Tábor pořádá hokejový klub v Olomouci. Součástí tábora budou i každodenní tréninky, proto je nutné, aby byl na místě trenér, který přímo s touto skupinou dětí trénuje a také další dva trenéři jako doprovod a výpomoc. Jeden z koučů, který bude skupinu doprovázet bude zastupovat funkci vedoucího tábora. Tuto funkci získal, jelikož má zkušenosti s tvorbou projektů pro děti, se kterými zároveň i pracuje v souvislosti se sportovními aktivitami. Vedoucí tábora je plně zodpovědný za děti a musí umět pracovat se stresem. Musí být schopen řešit různé situace a komplikace, které mohou v průběhu tábora nastat a musí je umět řešit pohotově.

Dále je nutné, aby na táboře byl po celou dobu přítomen zdravotní asistent, který bude moci zasáhnout při jakékoliv situaci, týkající se zdraví a první pomoci pro všechny přítomné na táboře. Tento zdravotník musí doložit kvalifikaci v oboru.

Jako další důležitý personál zde budou kuchařky, které budou dětem chystat pravidelně snídaně, svačiny, obědy a večeře, pitný režim a lehké občerstvení, aby se děti mohly dle potřeby obsloužit. Tábor se bude řídit v oblasti kuchyně podle hlavní vyhlášky 148/2004 Sb. Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ze dne 2. března 2001.

2.5 Vedoucí tábora

Polášek (2007) uvádí několik bodů, které by měl splňovat každý vedoucí táborových akcí.

1. Prvním bodem je, že každý vedoucí musí být plnoletý.
2. Druhým bodem je, že vedoucí musí dokázat řídit svůj tým a také si ho dokázat správně sestavit.
3. Třetím bodem je, že vedoucí musí projít praxí jak s prací s dětmi, tak i s prací na táborových projektech. Co se týká práce s dětmi, měl by mít teoretické i praktické znalosti.
4. Čtvrtým bodem je, že vedoucí musí projít řádným školením získat o tomto školení osvědčení.
5. Pátým a posledním bodem je, že by měl mít vedoucí empatické a asertivní vystupování.

2.6 Finanční zajištění tábora

Za tábor bude zaplacená jednorázová částka, která bude součtem všech okolností za celý tábor. Tato částka bude rodičům nebo zákonným zástupcům sdělena pomocí letáčku, přihlášky a také

listu s informacemi o táboře. Jelikož se jedná o povinný tábor, je nutné rodiče o podrobnostech informovat v dostatečném předstihu, aby byli schopni si všichni zajistit jak časové, dopravní, tak i finanční prostředky. V tomto případě budou rodičům veškeré informace předány na rodičovském sdružení 6 měsíců před konáním akce.

Jelikož předpokládáme, že pojede všech 16 dětí (může je omluvit pouze nemoc nebo jiná vážná situace), jsme schopni vypočítat přesnou částku, kterou budou rodiče nebo zákonní zástupci platit.

Dle platného ceníku na webových stránkách tábora zvoleného místa, vychází cena pro každé dítě 2870 Kč. Celková cena na dítě je 3000 Kč Za 7 nocí. 130 Kč z celkové částky bude vloženo do předem připravených obálek s nadepsaným příjmením každého dítěte. Tyto obálky u sebe bude mít vedoucí tábora. Částka je vyhrazena jako rezervní, pro případ nečekaných výdajů. V případě, že se tato částka nezmění, bude celá předána zpět rodičům v obálce po skončení tábora. Pokud bude z rezervy potřeba něco zaplatit, vedoucí tábora do obálky vloží paragon jako doklad o tom, za co peníze utratil. Kapesné, které rodiče dají dětem záleží na jejich uvážení, ale klub za tyto peníze nenese zodpovědnost. Veškeré pomůcky, které jsou potřeba při aktivitách budou přivezeny ze zázemí klubu.

Tabulka přesného rozpisu financí:

CENA ZA OSOBU ZA DEN	REZERVA NA OSOBU CELKEM
410 Kč	130 Kč
CENA CELKEM ZA 7 DNÍ	
3000 Kč	

Celková cena tábora je uvedena s plnou penzí + 2x denně svačina pro děti.

2.7 Harmonogram tábora

7:30 budíček

7:40 hygiena

8:00 snídaně

8:30 úklid pokojů

9:00 trénink

10:00 dopolední aktivity

12:00 oběd a polední klid

14:00 odpolední aktivity

17:00 večere

18:00 reflexe celého dne

18:30 hygiena

19:00 večerní klid

Na tábor děti dovezou rodiče ve smluvený čas (9:00) děti již budou nasnídané, tudíž první den bude od harmonogramu lehce odchýlený.

Každé ráno bude skupinový budíček – první ráno provedou budíček vedoucí tábora – každý den budou mít jako budíček píseň, kterou vyberou vedoucí a všichni budou mít 5 minut na to, aby se sešli v koupelně společně od spuštění hudby. Kdo přijde po stanovených 5-ti minutách, bude mít na starosti budíček další den – budou vzbuzeni vedoucími jako první a budou mít za úkol spustit hudbu a odpočítat 5 minut ostatním spoluhráčům.

Po ranní hygieně se všichni přesunou do jídelny na snídani, poté budou pokračovat do svých pokojů, kde provedou úklid. Téměř každý den v 9 hodin dopoledne, pokud program neudává jinak, bude pro všechny povinný trénink, který jim dopomůže k udržování a procvičování vnitřního svalstva, který je pro sportovce velmi důležitý. Může jim to pomoci omezit vznik zranění z nadcházejících aktivit, protože budou mít natrénované správné držení těla, dýchání a zdravý pohyb, aby nezatěžovali některý sval nebo například záda.

Trénink se bude skládat převážně z koordinačních cviků, kterými budou vnitřní svalstvo procvičovat a posilovat. Tyto cviky budou provádět pouze s vlastní vahou. Také se při tréninku objeví cviky na důkladné protažení celého těla a správného držení těla.

V 10:00 se všechny děti sejdou ve společenské místnosti a vedoucí mezitím projde chatky, aby zkontroloval úklid. Pokud některá chatka nesplní úklid nebo nebude pořádný, bude následovat pro celou skupinu v dané chatce trest. Trest bude spočívat v tom, že budou muset udělat 10 trestných kliků a 10 dřepů před zbytkem skupiny dříve, než začne program.

Následovat bude dopolední program aktivit, který bude trvat do 12:00, kdy děti půjdou na oběd a bude následovat polední klid v chatkách.

Po obědě se děti opět sejdou ve společenské místnosti, kde zahájí odpolední program, který bude probíhat až do večere, která bude v 17:00. Po večeri budou mít děti chvíli volno a v 18:00 se naposledy sejdou ve společenské místnosti, kde proběhne večerní reflexe a ohlédnutí se za uplynulým dnem, kde děti vyjádří své pocity a názory na aktivity a celkový program. Tato fáze je zde především proto, aby se děti dokázaly nad aktivitami zamyslet a dokázaly mluvit o svých pocitech z jakékoliv činnosti. Po poslední části programu se všechny děti odeberou do svých pokojů a půjdou spát.

Večerní klid jsem zvolila záměrně v 19:00 každý den, a to především z toho důvodu, že děti budou mít program více fyzicky náročný a také mají téměř každý den trénink. Cílem je, by chlapci byli schopni lépe zregenerovat a více odpočinout, aby měli dostatečný odpočinek pro další dny a aktivity, který jim také dopomůže zranění předejít.

Účastníci budou mít po každé aktivitě cca 10 minut na to, aby se napili a lehce občerstvili podle vlastní potřeby. Možnost napít se budou mít samozřejmě i během aktivit

2.8 Zpětná vazba

Zpětná vazba je velmi důležitá pro jakoukoliv věkovou skupinu a při jakékoliv činnosti ať už plánované, například v zaměstnání nebo na táboře, tak i v každodenním životě.

„Budeme zpětnou vazbu definovat jako informaci upozorňující na to, zda chování nějakého systému je nebo není na žádoucí cestě.“ (Reitmayerová, Broumová, 2007)

Díky zpětné vazbě jsme schopni si uvědomit, zda naše konání v určité situaci bylo správné, či jsou nějaké chyby nebo nesrovnalosti, které jsou potřeba změnit a napravit. Například v oblasti táborových projektů, které jsou nějakým způsobem zaměřené je zpětná vazba velice důležitá pro to, aby tábor naplnil své cíle a děti nebo i dospělí si z něj odnesli to, co předurčoval. Taktéž při každé aktivitě je zpětná vazba důležitá ze stejného důvodu, aby nám pomohla zjistit, zda jsme aktivitou naplnili její zadané cíle nebo jestli je potřeba se soustředit na danou věc z jiného úhlu. Pomáhá i nám celkově tvořit projekty správně a zlepšovat se v naplňování cílů a být tak pro děti i dospělé potřební.

„Účelem zpětné vazby je nezabývat se minulostí, ale plánovat do budoucna. I když zpětná vazba začíná úvahou o minulém nebo současném chování nebo výkonu, zde to nekončí.

Užitečná zpětná vazba využívá tyto akce jako odrazový můstek, který příjemci může pomoci vytvořit efektivní plány do budoucna“ (Poertner, 1996)

2.9 Počasí

Celý tábor se bude konat na místě, na kterém bude možné využít jak vnitřní prostory, tak i prostory venkovní. Některé aktivity budou probíhat venku a některé uvnitř bez ohledu na počasí. Jelikož je většina aktivit vázaných na místo provedení, tak by nebylo možné celý plán přesunout do vnitřních prostorů. Děti s sebou musí mít pláštěnky, které v případě nepříznivého počasí využijí.

3 Popis aktivit

V této části práce se budu věnovat podrobnému popisu aktivit pro tábor trvající osm dní.

Každá aktivita bude obsahovat:

- Cíl
- Motivaci
- Organizační formu
- Pomůcky
- Dobu trvání
- Místo realizace

Jako důležitou část považuji reflexi, která bude probíhat vždy na konci dne po všech aktivitách. Pomůže dětem zamyslet se nad uplynulým dnem a dokážou vyjádřit svůj názor.

3.1 Den č. 1 - příjezd

Po příjezdu dětí se všichni sejdou před budovou a vyčkají na pokyny vedoucích. Po shromáždění všech dětí vedoucí rozdělí děti do skupin a do chatek, ve kterých budou ubytovaní po celou dobu tábora. Tyto aktivity budou trvat zhruba hodinu od příjezdu. Děti se po zabydlení (10:00) ve svých pokojích sejdou ve společenské místnosti, kde nejprve s vedoucími tábora projdou celou budovu a její úzké okolí, aby lépe znaly prostředí, ve kterém budou trávit čas.

Po představení místa dětem vytvoříme lístky se jmény, která budou po celý tábor využívány k rozdělení dětí do skupin při aktivitách pomocí losování. Provedeme to tak, že se na kousky papíru napíšu jejich jména a vhodí se do klobouku, který budeme potřebovat po celou dobu tábora. Při jakékoli aktivitě, která bude závislá na rozdělení do skupin vedoucí bude tahat náhodná jména a tvořit tak skupiny. Je to z toho důvodu, že se stále jedná o skupinový sport, ve kterém musí pracovat všichni společně a umět spolu vycházet. Je nepřijatelné, aby se tvořili skupinky jedinců a někteří byli vytěšňováni.

3.2 Dopolnední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na první den v dopoledních hodinách.

3.2.1 Chytač²

Cíl: Rozvíjení motoriky, zlepšování práce ve skupině,

Motivace: Děti si zde mohou vyzkoušet, jak umí klamat tělem a také na druhou stranu jaké mohou mít reflexy při práci s míčem.

Organizační forma: Dvě skupiny po 8

Pomůcky: Míč

Doba trvání: cca 30min

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti se rozdělí do dvou skupin po 8 lidech. Tyto skupiny se postaví naproti sobě tak, aby mezi sebou měly rozstup alespoň 5 metrů. Doprostřed těchto dvou řad si stoupne jeden dobrovolník nebo vedoucí, který se bude snažit chytit míč, který si budou hráči mezi sebou různě podávat. Hráči si mohou míč podávat ze strany na stranu nebo různě mást toho, který stojí uprostřed a snaží se míč získat. Mohou také použít různé pohyby, úhybky a celkovou práci tělem, aby jakkoliv zabránili chytači vzít si balón. Chytač může míč chytit buď někomu z ruky při předávání nebo ho také může zdvihnout, když upadne na zem nebo ho chytit, když poletí a bude k tomu mít příležitost. Když chytač míč chytí, prohodí si místo s hráčem, který jako poslední držel míč a ten půjde doprostřed jako chytač.

3.2.2 Tvorba erbu

Cíl: Rozvíjet týmovost, upevnit vztahy a rozvíjet komunikaci ve skupině

Motivace: Děti dostanou za úkol nakreslit skupinový erb – můžou si pohrát s barvami a dát prostor svoji fantazii. Tento erb musí být provázaný nějakým příběhem, který vymyslí sami děti.

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Velký tvrdý papír, fixy, tempery, pastelky

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

² GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 40

Průběh aktivity: Děti dostanou jeden velký papír, který bude znázorňovat plátno pro jejich výtvar. Budou se muset skupinově domluvit, jak by měl jejich erb vypadat, protože bude viset po celou dobu ve společenské místnosti a bude je spojoval jako tým. Poté dostanou k dispozici tempery, pastelky a fixy. Každý nakreslí kousek erbu. Práci mezi sebou si rozdělí sami tak, aby byl výsledek co nejlepší. Poté ho budou prezentovat trenérům a musí zdůvodnit obrazec na erbu a vysvětlit příběh, který byl v zadání.

3.2.3 Řekni jméno³

Cíl: Rozvíjet brainstorming, upevňování informací

Motivace: Děti si zopakují informace z oblasti sportu, musí nad tím přemýšlet, ale v co nejkratší době říct odpověď. Některým to může i zvětšit okruh znalostí z této oblasti

Organizační forma: Hromadná

Pomůcky: Stopky

Doba trvání: 30min

Místo realizace: Uvnitř nebo venku

Průběh aktivity: Napíšeme na papír jména všech účastníků pod sebe – ke každému jménu se budou zapisovat jeho získané nebo ztracené body. Všechny děti se posadí do kruhu čelem k sobě. Jeden z nich se vylosuje z připraveného klobouku a ten začne. Bude mít za úkol položit otázku spoluhráči, který bude sedět po jeho levé ruce. Tato otázka může znít například „Jakého znáš hokejistu, jehož jméno začíná na písmeno J“. Hráč po levé straně musí odpovědět v časovém limitu 30 sekund, jestliže odpoví v tomto limitu a správně, získává bod. Jestliže neodpoví nebo nestihne odpovědět v časovém limitu, může si vybrat jednoho z kamarádů, se kterým se může poradit – na tento úkon bude mít dvojice 30 sekund. Pokud ani potom neodpoví, tak hra pokračuje a dotyčný zůstává bez bodu. Každý, který pokládá otázku na ni musí znát odpověď – pokud hráč, kterému otázku dá nebude vědět odpověď, ten, který se ptal, musí říct jeho odpověď, aby dokázal, že to opravdu existuje a nepřipravoval ostatní zbytečně o body.

3.3 Odpolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na první den v odpoledních hodinách.

³ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 155

3.3.1 Poklad v pevnosti⁴

Cíl: Zlepšení obratnosti

Motivace: Hráči si vyzkouší, jaké to je dobývat nějaké místo a dávat přitom pozor, aby si ho nikdo nevšiml

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Praporek

Doba trvání: 150 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Jako první musí vedoucí tábora vybrat místo, kde umístí praporek. Toto místo může být například nějaký menší kopeček nebo vrcholek, který je hůře viditelný, může být pokrytý vyšší trávou. Poté se musí v okolí tohoto místa cca 30 metrů daleko kolem vrcholku schovat hráči, kteří jsou určeni za obránce tohoto místa. Musí si najít dobrý úkryt, který během hry nesmějí změnit a budou bránit praporek ze 3 stran. Aby to nebylo nemožné, jedna cesta, která může vést k praporku zůstane nechráněná (většinou tam, kde je horší přístup nahoru). Tuto cestu útočníci neznají a musí ji najít. Pokud útočník narazí na obránce nebo naopak, vykřikne jeho jméno nebo se ho dotkne a tím se stává zajatcem. Vítězí útočníci v případě, že získají praporek a poté si skupiny vymění role – vítězí tým, který se dostal k praporku rychleji nebo tým, který zajal více protihráčů. V této hře jde zejména o spolupráci a komunikaci v rozdělených týmech, aby komunikovali, kde se schovají, kudy půjdou, jak budou útočit atd.

3.3.2 Na úzké horské stezce⁵

Cíl: Trénink rovnováhy a soustředěnosti, zlepšování zručnosti

Motivace: Hráči si mohou vyzkoušet, jak jsou na tom s rovnováhou a mohou tak zjistit, zda by na ni měli více zapracovat.

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: pálka na ping pong

Doba trvání: 30min

⁴ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 25

⁵ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 192

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Hráči se rozdělí do dvou skupin. Stanoví se trasa, kterou budou muset hráči projít s míčkem, který budou muset udržet na pálce. Dvě družstva se postaví vedle sebe a vedoucí bude dělat rozhodčího. Začínají tak, že vybíhá dvojice z každého týmu, takže ti, kteří stojí v řadě jako první a druhý vybíhají s míčkem na pálce – pálky se musí držet oba dva a musí co nejrychleji projít předem určenou trasu. Když se jim to podaří, předávají pátku s míčkem další dvojici, která celý proces opakuje. Tato činnost se opakuje do té doby, dokud u jednoho z týmů doběhl poslední hráč do cíle. V případě, že dvojici míček spadne, musí jít celou trasu od začátku.

3.3.3 Večerní reflexe

Cíl: Zopakovat si průběh dne, umět vyjádřit svůj názor vůči aktivitám

Motivace: Děti mohou vyjádřit svůj názor k uplynulému dni – klady a zápory nebo také pocity, které to v jednotlivcích zanechalo.

Organizační forma: Skupina i jednotlivci

Pomůcky: Klubko vlny

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti si sednout do kroužku čelem k sobě a jeden dostane celé klubko vlny. Ten, který začíná řekne nahlas:

1. Co se mu na uplynulém dni líbilo?
2. Co se mu na uplynulém dni nelíbilo?
3. Jak se mu pracovalo ve skupině?
4. Když se ohlídne za celým dnem, jaké to v něm vyvolává pocity?
5. Chtěl by něco změnit?

Až odpoví na tyto otázky, tak drží konec klubka a zbytek hází libovolnému kamarádovi v kruhu, který taktéž odpoví na uvedené otázky a takto budou pokračovat, dokud se nevyjádří všichni účastníci tábora.

Po tom, co se vyjádří všichni se klubko namotá a pojede se od začátku tentokrát s otázkou „Čeho zajímavého sis všiml na svém kamarádovi“. Každý bude muset odpovědět opět na tuto otázku. Poté večerní reflexe končí.

3.4 Den č. 2 - dopolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na druhý den v dopoledních hodinách.

3.4.1 Zakázaný cvik

Cíl: Procvičit postřehy

Motivace: Děti si mohou urychlit regeneraci nohou po tréninku

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 30min

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Hráči se společně domluví na libovolném cviku, který se v průběhu hry nesmí použít – pokud se všichni shodli a cvik vybrali, bude vybrán jeden hráč, který bude pro celou skupinu předcvičovat. Tyto cviky by měl předvádět rychle a také je rychle měnit – ostatní budou stát naproti němu a musí po něm cviky opakovat přesně. Pokud se jeden z hráčů nechá zmást – vypadává ze hry. Ten, kdo vypadne bude novým předcvičujícím a ten, který předcvičoval doposud bude podporovat zbývající hráče.

3.4.2 Pavučina⁶

Cíl: Zlepšení obratnosti

Motivace: Hráči si mohou vyzkoušet jaký mají dosah

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Lano

Doba trvání: cca 60 minut

Místo realizace: Venku

⁶ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 93

Průběh aktivity: Vedoucí půjde s předstihem nachystat prostředí. Pomocí lana obváže libovolně několik stromů u sebe tak, aby to ve finále vypadalo jako pavučina. Děti se rozdělí do skupin, postaví se do řady vedle sebe a každý si to nejprve zkusí projít zkušebně – nesmí se dotknout žádnou částí těla provazu. Poté půjdou druhé kolo, ale tentokrát na čas. Skupinka, která to projde nejrychleji a bez jediného dotyku lana – vyhrává. Skupiny budou hrát na dvě kola, případně na tři, které by muselo rozhodnout při remíze. Vždy poběží jeden z každé skupiny. Druhý vybíhá až po doteku rukou předešlého hráče.

3.4.3 Dotkni se železa⁷

Cíl: Zlepšování reakcí a soustředěnosti

Motivace: Hráči mohou předvést rychlost svých reakcí

Organizační forma: Skupinová - dvojice

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 30 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti se postaví různě do prostoru po dvojicích, ve kterých se budou držet za ruce po celou dobu hry a rozhlídnou se kolem sebe. Poté vedoucí vždy vykřikne „dotkni se...“ a vysloví libovolnou věc, která ho napadne, je v dohledu a děti budou schopny se ji dotknout. Vedoucí sám určí dobu, kterou budou mít hráči na splnění úkolu a dotknout se dané věci. Po skončení tohoto limitu vykřikne STOP a dvojice, která se bude správně držet zadané věci zůstává ve hře – dvojice, která se nestihla chytit se rozdělí a po jednom se připojí k jiné dvojici a budou pokračovat ve hře ve trojici. Hra skončí tehdy, když ve hře nezůstane už ani jedna dvojice.

3.5 Odpolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na druhý den v odpoledních hodinách.

3.5.1 Překážková dráha

Cíl: Zlepšovat rovnováhu a práci ve skupině

⁷ Dotkni se železa. Hranostaj.cz: sbírka nejen skautských her [online], [cit. 2021- 01-05]

Motivace: Děti si mohou vyzkoušet projít překážkovou dráhu ve dvojicích a naučit se tak lepší koordinaci a spolupráci

Organizační forma: Skupinová - dvojice

Pomůcky: Pytel, kužely, provaz, šátek, papíry, pastelky,

Doba trvání: 120 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvojic a budou postupně procházet všechny stanoviště překážkové dráhy. V případě pádu musí jít dvojice od začátku – záchytný bod je každé stanoviště. Vždy, když spadnou nebo udělají chybu, budou muset projít znovu jen to stanoviště, ve kterém udělaly chybu.

1. Stanoviště – každý z dvojice dá jednu no do pytle a budou muset proskákat slalomovou část dráhy. Budou se muset domluvit a sladit, aby se jim podařilo dráhu projít.
2. Stanoviště – jeden z dvojice bude mít zavázané oči a druhý ho bude muset navádět slalomem pouze za pomoci slov bez dotyků – poté se vymění
3. Stanoviště – budou mít před sebou papír a jeden z dvojice si vezme pastelku do jeho nedominantní ruky a druhý z dvojice ho za ruku chytí a budou muset takhle nakreslit určený obrázek.
4. Stanoviště – Dvojici se svážou ruce speciálním sukem a budou mít za úkol se z toho společně nějakým způsobem rozvázat a osvobodit se.

3.5.2 Kdo pískal⁸

Cíl: Rozvíjet smysly a prohloubit soustředěnost

Motivace: Děti si mohou vyzkoušet, jak mají dobře vyvinuté smysly, jak dobře zvládnou poslouchat a orientovat se dle zvuku.

Organizační forma: Jednotlivci

Pomůcky: Píšťalky

Doba trvání: 60 minut

⁸ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 160

Místo realizace: Venku - les

Průběh aktivity: Mezi hráči se rozdělí, kdo bude pískat a kdo bude hledat. Pískajících může být cca 5 a ostatní se rozutečou v určené lokalitě v lese. Ti, kteří mají píšťalky mají za úkol jednou za minutu zapískat a schovávat se před ostatními. Ostatní hráči musí uhodnout, kdo přesně pískal, dohnat ho a chytit. Hráči nesmějí utvářet během hry skupinky, musí se stále pohybovat jednotlivě a ti, kteří pískají musí v pravidelných intervalech pískat a měnit své pozice, aby bylo těžší je rozpoznat a chytit.

3.5.3 Koruna⁹

Cíl: Zlepšování postřehu a soustředěnosti

Motivace: Hráči si mohou vyzkoušet, jaký mají postřeh a zda dokážou vydedukovat od protihráče, jestli může mít minci. Může se to hodit i v běžném osobním životě.

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Mince

Doba trvání: 30min

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Hráči se rozdělí do dvou skupin pomocí klobouku. Posadí se ke stolu tak, aby seděli vedle sebe hráči jednoho družstva a naproti nim seděli v řadě hráči druhého družstva. Skupina, která bude začínat, předá jednomu hráči minci do ruky a začnou si ji pod stolem podávat tam a zpět dokud někdo z druhého družstva nevykřikne STOP. Po zaznění tohoto slova musí všichni z družstva, kteří měli minci rychle položit obě ruce na stůl a hráči druhého družstva musí hádat, který jedinec má pod rukou schovanou minci. Pomoci jim může zvuk, který mince vydá, když dopadne o stůl, ale stále ji musí hráč držet schovanou. V tomto počtu hráčů může hádající skupina tipovat 3x. Pokud uhodne, skupiny si vymění role, pokud neuhodne pokračuje ta stejná skupina.

3.5.4 Večerní reflexe

Cíl: Zopakovat si průběh dne, umět vyjádřit svůj názor vůči aktivitám

⁹ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 160

Motivace: Děti můžou vyjádřit svůj názor k uplynulému dni – klady a zápory nebo také pocity, které to v jednotlivcích zanechalo.

Organizační forma: Skupina i jednotlivci

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti si sednout do kroužku čelem k sobě a jeden dostane celé klubko vlny. Ten, který začíná řekne nahlas:

1. Za co by sám sebe dnes pochválil?
2. Za co by pochválil dva své kamarády?
3. Jaká aktivita se mu líbila nejvíce?
4. Když se ohlídne za celým dnem, jaké to v něm vyvolává pocity?
5. Chtěl by něco změnit?

Až odpoví na tyto otázky, tak drží konec klubka a zbytek hází libovolnému kamarádovi v kruhu, který taktéž odpoví na uvedené otázky a takto budou pokračovat, dokud se nevyjádří všichni účastníci tábora.

Poté bude následovat 10 minut relaxace, kdy se všichni usadí, jak je jim to pohodlné a při relaxační hudbě budou odpočívat. Poté reflexe končí.

3.6 Den č. 3 - dopolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na třetí den v dopoledních hodinách.

3.6.1 Přetahování lana¹⁰

Cíl: Zlepšování fyzické kondice, vzbuzení zdravé soutěživosti

Motivace: Hráči mohou ukázat svoji sílu, předat ji do hry a zvítězit nad druhým týmem

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Lano

¹⁰ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 174

Doba trvání: 30 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a postaví se do řady naproti sobě. Oba týmy budou sedět zhruba 10 metrů od konce lana a na povel vedoucího vyběhnou směrem k lanu. Cílem hry je, aby tým dostal celé lano na místo, ze kterého vybíhali. Pokud vyběhne jeden tým dříve a stáhne celé lano – vyhrává taky. Pokud ale vyběhnou a chytí lano zároveň, budou se přetahovat a ten, který první přetáhne lano na svoji stranu zvítězil. Oba týmy ale můžou vyběhnout až po zaznění startovního znamení.

3.6.2 Deset oblázků¹¹

Cíl: Trénování přesnosti

Motivace: Hráči si natrénují přesnost hodů a orientaci v prostoru

Organizační forma: Jednotlivci

Pomůcky: Kamínky

Doba trvání: 45 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Vedoucí tábora nakreslí na zemi kruh, který bude mít průměr cca 1 metr. Od tohoto kruhu udělá čáru, která bude vzdálená cca 6 až 7 kroků. Od této čáry budou hráči postupně házet kamínky. Hráči budou házet po jednom a vždy hodí jeden kamínek po druhém – musí se trefit do kruhu všemi deseti kamínky. Za každý trefený kamínek mají dva body.

3.6.3 Malované písničky¹²

Cíl: Rozvíjet kreativitu a fantazii

Motivace: Děti si mohou trochu odpočinout a podpořit svoji fantazii a kreativitu

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Pastelky, papíry

Doba trvání: 60 minut

¹¹ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 192

¹² GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 168

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Hráči se rozdělí do 3 skupin, určí si do kolika bodů budou hrát a vyberou si vždy jednoho jedince, který půjde za dveře a vedoucí mu ukáže název písně. Tento hráč poté přijde k ostatním a bude jim muset nakreslit obrázek, podle kterého spoluhráči poznají, o jakou píseň se jedná. Pokud tým pozná, o kterou píseň jde, musí ji okamžitě začít zpívat bez ohledu na to, zda jsou ze stejného týmu. Pokud není možné rozpoznat, který tým zpíval dříve, dostanou body oba týmy.

3.7 Odpolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na třetí den v odpoledních hodinách.

3.7.1 Slepá mapa¹³

Cíl: Rozvíjet orientaci v prostoru

Motivace: Hráči si mohou vyzkoušet orientaci podle slepé mapy

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Slepá mapa

Doba trvání: 120 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvojic, ve kterých budou tuto hru zdolávat. Poté dostane každá z určených dvojic slepou mapu, která je má dovést k zakopanému pokladu. Při ruce mají jen onu mapu, podle které musí najít správnou cestu a přesné místo, kde poklad je. Na mapě budou znázorněny jen záchytné body a trasa. Kudy vede správná cesta budou muset hráči zjistit sami. Budou startovat po dvojicích a každá dvojice dostane mapu až těsně před startem – dvojice budeme pouštět postupně, aby se nepotkali mezi sebou. Na konci budou mít nachystané lopaty a poklad si budou muset vykopat – tento poklad bude krabička plná bonbónů a nedáváme ho příliš hluboko.

3.7.2 Rychle vstaň!¹⁴

Cíl: Zlepšovat postřeh a zrychlovat reakce

¹³ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 114

¹⁴ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 137

Motivace: Děti si zkusí načapat svého spoluhráče. Musí být soustředění a přemýšlet o správné chvíli

Organizační forma: Jednotlivci

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti budou sedět ve dvou řadách na židlích tak, aby mezi nimi vznikla ulička. V této uličce budou chodit po jednom a půjdou 4x tam a zpět. Budou se snažit svého spoluhráče plácnout po stehnech – aby se sedící hráč zachránil, musí se v té chvíli rychle postavit ze židle. V případě, že to nestihne a protihráč ho zvládne plácnout, získává trestný bod. Takto se vystřídají všichni hráči, aby si to všichni mohli vyzkoušet. Doprostřed jde vždy ten, který nestihl uhnout a byl plácnut do stehů.

3.7.3 Večerní reflexe

Cíl: Zopakovat si průběh dne, umět vyjádřit svůj názor vůči aktivitám

Motivace: Děti mohou vyjádřit svůj názor k uplynulému dni – klady a zápory nebo také pocity, které to v jednotlivcích zanechalo.

Organizační forma: Skupina i jednotlivci

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti si sednou do kroužku čelem k sobě a jeden dostane celé klubko vlny. Ten, který začíná řekne nahlas:

1. Jaký má názor na svůj dnešní výkon?
2. Jaká aktivita se mu líbila nejvíce?
3. Co se mu líbilo na práci ve skupině?
4. Co by mohl zlepšit na komunikaci s ostatními?
5. Chtěl by něco změnit?

Až odpoví na tyto otázky, tak drží konec klubka a zbytek hází libovolnému kamarádovi v kruhu, který taktéž odpoví na uvedené otázky a takto budou pokračovat, dokud se nevyjádří všichni účastníci tábora.

Poté bude následovat 10 minut relaxace, kdy se všichni usadí, jak je jim to pohodlné a při relaxační hudbě budou odpočívat. Poté reflexe končí.

3.8 Den č. 4 – dopolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na čtvrtý den v odpoledních hodinách.

3.8.1 Běh s kolíkem¹⁵

Cíl: Zlepšování fyzické zdatnosti a obratnosti

Motivace: Děti si upevní svoji fyzickou zdatnost

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Kolík

Doba trvání: 90 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do 4 skupin a připraví se startovací čára, ze které budou družstva vybíhat. Skupiny se postaví vedle sebe do řady a postupně po jednom budou vybíhat. Chlapci budou mít 30 sekund na to, aby se rozběhli, ve stanoveném limitu doběhli co nejdál, kolík umístili na místo, kam doběhne a stihli se vrátit zpět za startovní čáru. Pokud se nestihnou vrátit zpět v limitu 30 sekund, tak se jim body nepočítají. Vyhraje skupina, které se podaří kolík zasadit co nejdál. Ve skupině se vystřídají všichni hráči.

3.8.2 Hrátky s lanem

Cíl: Rozvíjení obratnosti

Motivace: Děti si vyzkouší, jak vysoko dokážou vyskočit, nebo naopak se skrčit

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Lano (alespoň 1,5 metru)

¹⁵ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 5

Doba trvání: 40 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti se domluví, kdo z nich bude držet lano, kdo bude hrát a kdo se dívat v danou chvíli – vystřídají se v průběhu všichni. Poté dva hráči chytí každý z jedné strany lano a tři se postaví před lano. Ti, kteří lano drží, ho o kousek zvednou a tři jedinci ho budou muset přeskočit – takhle budou pokračovat, dokud všichni nevypadnou (vypadává tehdy, když se dotkne lana při přeskočení). Takhle se postupně různě prostřídají všichni hráči a po skončení pojedou druhé kolo, ale tentokrát budou lano podlézat, takže půjdou od vysoké pozice a pomalu ji snižovat – vypadává ten, který už se nedokáže tolik zaklonit. Vyhrává opět ten, který zůstane jako poslední.

3.9 Odpolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na čtvrtý den v odpoledních hodinách.

3.9.1 Hledání kamenných soch¹⁶

Cíl: Rozvíjet prostorovou orientaci a smysly

Motivace: Děti si vyzkouší, koho by ze svého týmu poznali i po slepu

Organizační forma: Jednotlivci

Pomůcky: Šátek

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti se různě rozmístí do prostoru a určí se jeden dobrovolník, který bude mít zavázané oči a stane se z něj tzv. slepá bába. Ten, který má zavázané oči se postaví a kolem na něj se nalepí ostatní hráči všichni co nejvíce na těsnost k sobě. Vedoucí tábora určí číslo (u nás 20) do kterého bude slepá bába počítat nahlas. Na každé číslo, které řekne mohou všichni hráči udělat krok kamkoliv nebo mohou zůstat stát na místě. Jakmile slepá bába napočítá do 20, všichni hráči se musí okamžitě zastavit a stát na místě jako sochy. Slepá bába se v tuto chvíli vydává je hledat a toho, na kterého narazí, musí pouze podle hmatu poznat a říct jeho jméno.

¹⁶ GATO, Martin. 150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic. 2009, s. 52

Pokud ho pozná správně, vymění si s tímto hráčem pozice, pokud ne, hraje se od začátku se stejnou slepou bábou.

3.9.2 Dvojčata¹⁷

Cíl: Rozvíjení smyslů, upevňování vztahů

Motivace: Děti si vyzkouší, jestli správně poznají svoji dvojčku po slepu

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Šátky

Doba trvání: 45 minut

Místo realizace: Venku (v případě špatného počasí i uvnitř)

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvojic – v této dané dvojici se navzájem důkladně prohlédnou (mohou zkoumat délku vlasů, sestřih, druh oblečení, znaménka atd.) a poté se různě rozmístí po prostoru, ve kterém se budou nacházet. Poté se jim zavážou oči tak, aby se navzájem neviděli kde kdo stojí a po slepu půjdou prostorem, ve kterém budou narážet na sebe navzájem a budou se muset poznat podle hmatu. V případě, že si bude dvojice jistá, že se našli správně si sundají šátky a podívají se, zda mají svoji dvojčku.

3.9.3 Opička v kleci¹⁸

Cíl: Zlepšování postřehu a fyzické zdatnosti

Motivace: Děti budou závodit mezi sebou. Můžou si zkusit, jak rychlé mají reakce a rychlý běh

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 30 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Všichni hráči se postaví do kruhu čelem dovnitř. Rozpaží ruce a postaví se tak, aby kolem sebe měli místo alespoň na délku svých rukou. Doprostřed se postaví jeden dobrovolník, který bude v tu chvíli zastávat roli opičky v kruhu. Opička bude předvádět různé

¹⁷ GATO, Martin. 150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic. 2009, s. 52

¹⁸ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 11

pohyby, které ji napadnou a ostatní v kruhu je budou muset opakovat po ní. Až opička uzná za vhodné, tak se bude snažit vyběhnout z kruhu mezi dvojici hráčů a poběží k metě a zpět. Dvojice, mezi kterou proběhla se musí pokusit ji chytit. Pokud ji nechytí při cestě k metě (cca 10 metrů od kruhu) musí k metě doběhnout i dvojice, která ji honí a snažit se ji chytit po cestě zpět. Pokud se dvojici podaří opici chytit při cestě tam nebo zpět, musí zůstat v kruhu a zkusit to znovu. Pokud ji nechytí, opice si stoupne na jedno volné místo z dané dvojice a ten musí opici nahradit v kruhu. Dvojice, která prohraje si střihne a kdo prohraje, nahradí opici.

3.9.4 Co zmizelo?¹⁹

Cíl: Procvičovat paměť a soustředěnost

Motivace: Děti si mohou zasoutěžit mezi sebou a procvičovat si zároveň kdo si víc zapamatuje.

Organizační forma: Jednotlivci

Pomůcky: Drobné předměty, které budeme mít po ruce (zápalky, telefon, mince, párátko, sirka, kus nitě, stéblo trávy, ...)

Doba trvání: 40 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Jeden z vedoucích přichystá na stůl 30 různých menších předmětů, které různě rozloží po celé ploše stolu. V tuto chvíli mohou na místo přijít účastníci hry a podívat se na všechny předměty, které na stole leží. Budou mít 1 minutu na to, aby si celý stůl důkladně prohlédli a poté se musí otočit zády. Vedoucí nyní oddělá libovolnou věc ze stolu a hráči se budou moci otočit zpět ke stolu a zjistit, který předmět na stole chybí. Ten, který chybějící předmět první vykřikne a správně, dostane tuto věc k sobě do kapsy. Na konci si všichni spočítají, kolik věcí má kdo u sebe – kdo bude mít nejvíce, vyhrál. Pokud se stane, že ani jeden z hráčů neuhodne, který předmět zmizel, znovu se všichni otočí a vedoucí tento předmět vrátí zpět na stůl a oddělá jiný. Tato hra se hraje do té doby, dokud nejsou na stole poslední 3 předměty.

3.9.5 Večerní reflexe

Cíl: Zamyslet se nad pocity, umět vyjádřit svůj názor

Motivace: Děti se můžou zamyslet nad svými pocity a můžou vyjádřit názor k uplynulému dni

¹⁹ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 125

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Klubko vlny

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti si sednout do kroužku čelem k sobě a jeden dostane celé klubko vlny.

Ten, který začíná řekne nahlas:

1. Která aktivita se mu na dnešku líbila nejvíce? Proč?
2. Která aktivita mu nevyhovovala? Proč?
3. Jaký má pocit z dnešního dne?
4. Chtěl by něco změnit?

Až odpoví na tyto otázky, tak drží konec klubka a zbytek hází libovolnému kamarádovi v kruhu, který taktéž odpoví na uvedené otázky a takto budou pokračovat, dokud se nevyjádří všichni účastníci tábora.

Po tom, co se vyjádří všichni se klubko namotá a pojede se od začátku tentokrát s otázkou „Jakou kladnou vlastnost by si připsal kamarádovi, který sedí po tvé levici?“ Každý bude muset odpovědět opět na tuto otázku. Poté večerní reflexe končí.

3.10 Den č. 5 – dopolední aktivity

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na pátý den v dopoledních hodinách.

3.11 Obrana farmy před indiány²⁰

Cíl: Rozvoj obratnosti a logického myšlení, upevnování fyzické zdatnosti

Motivace: Děti si mohou zahrát na „válečníky“.

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Šišky

Doba trvání: 60 minut

²⁰ GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 24

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Všichni účastníci se musí rozdělit do skupin. 1 skupina budou farmáři (1/3 dětí), další skupina budou indiáni (2/3). Samotný tábor je jako farma a jeho okolí (vedoucí zvolí přesné ohraničení, kde se bude hrát) představuje pozemek, který náleží farmě. To, čeho musí indiáni docílit je, aby do 45 minut rozmístili různě po farmě a jejím okolí 20 šišek, které budou představovat dynamity. Tyto šišky mohou přinést přímo na místo nebo je mohou na farmu házet. Pokud bude při těchto činnostech indián přistižen farmářem, musí odejít do vězení, kde bude čekat, dokud nezatkou další dva – poté ten, který tam byl první může odejít s rukama nahore. Přímo ve farmě stojí pouze jeden z farmářů, který bude určený skupinou jako majitel a může šišky chytat do rukou. Pokud šišku chytí, je považována za zneškodněnou. Indiáni si musí nosit šišku po jednom z místa předem určeného, kde bude jejich zásoba. Toto místo by mělo být ve vzdálenosti alespoň 20 metrů.

3.11.1 Spel de puck²¹

Cíl: Rozvíjet přesnost dětí při práci s pukem

Motivace: Děti si mohou natrénovat práci s pukem i formou zábavy a hry

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Puk, páska, hokejky

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do 4 skupin. Vedoucí udělá uprostřed místnosti čtyři malé čtverce a každá skupina dětí se postaví do jednoho rohu místnosti. Na pokyn vedoucího vždy jeden ze skupiny bude posílat hokejkou puk do jednoho ze čtverců, ale nesmí se trefit do svého rohu. Do kterého rohu se trefí, tak do něj bude utíkat celá skupina a snažit se stáhnout všechny z protivníkovra rohu do toho svého – pokud se trefí pukem do svého rohu, budou všechny ostatní skupiny útočit na jeho skupinu. Vítězí tým, který ve svém rohu bude mít nejvíce hráčů.

3.12 Odpolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na pátý den v odpoledních hodinách.

²¹ Spel de puck. Hranostaj.cz: sbírka nejen skautských her [online], [cit. 2021- 01-05]

3.12.1 Lístečky na louce²²

Cíl: Posilování paměti, upevnit si základní matematické počty

Motivace: Děti si mohou ve skupině trénovat matematické počty a mohou v sobě vzbudit zdravou soutěživost.

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Lístky s výsledky

Doba trvání: 60min

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Vedoucí napíše na lístečky čísla od 1 do 100 a přichystá si matematické příklady tak, aby odpovídaly věku hráčům. Poté vedoucí tyto lístky s čísly rozmístí různě po zahradě nebo louce, kde se budou moci děti pohybovat. V případě, že jsou tyto věci nachystané, vedoucí rozdělí děti do 3 skupin po 4 účastnících a zadá úkol. Vedoucí vždy vykřikne příklad, který musí skupina rychle vypočítat a shodnout se na výsledku v co nejkratší době. Poté musí různě po zahradě najít schované lístečky s čísly, které bude dávat součet daného příkladu. Jestliže skupina donese správné lístečky získává bod, pokud ne, musí vrátit lístečky zpět na louku. Také se mlže stát, že vedoucí vyhlásí takové číslo, kterého výsledek v lístečkách neexistuje. Pokud některá ze skupin zjistí, že tento výsledek není možno poskládat, oznámí to vedoucímu – jestliže mají pravdu, získávají dva bod – jestliže pravdu nemají a jiná skupina přinese správný výsledek, tak se 2 body připočítají skupině, která měla pravdu a druhá skupina přichází o 2 body.

3.12.2 Cesta za vodičem

Cíl: Prohloubit důvěru a vztahy ve skupině

Motivace: Děti si vyzkouší, jakou mezi sebou mají důvěru a budou ji pomocí této aktivity prohlubovat

Organizační forma: Skupiny - dvojice

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: cca 30 minut

²² GOTTHARD, Petr. *Velká kniha her*. 2001, s. 9

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvojic, ve kterých se budou v průběhu aktivity měnit. Úkolem je, aby se jeden z dvojice postavil zády k tomu druhému a dal ruce podél těla. V této poloze se bude snažit co nejvíce zpevnit tělo, aby nedošlo k žádnému zranění, a poté bude muset přenést váhu a přepadnout dozadu, kde ho musí jeho kolega chytit. Ten, který padá se dívá po celou dobu dopředu a musí tomu druhému důvěřovat. Párkrát si to zkusí, vystřídají se a poté obměníme dvojice a zkoušejí to znovu. Dvojice můžeme obměňovat podle času, který na aktivitu máme vyhrazený.

3.12.3 Malba na kameny

Cíl: Rozvoj fantazie a umění

Motivace: Děti budou malovat na kameny, které při procházce necháme v lese

Organizační forma: Jednotlivci

Pomůcky: Kameny různých velikostí, tempery

Doba trvání: 120 minut

Místo realizace: Uvnitř i venku

Průběh aktivity: Děti si půjdou najít kámen, který se jim bude líbit a budou na něj chtít namalovat svůj obrázek. Poté si je mezi sebou vymění, takže budou malovat na kámen, který si původně vybral někdo jiný. Je to z toho důvodu, aby mezi sebou sdíleli toleranci a byli schopni reagovat a změnit svůj plán. Další krok bude, že si vezmou předpřipravené tempery a začnou kreslit obrázek, který je napadne. Po cca 15 minutách kreslení si mezi sebou kameny znovu vymění tak, že každý dá svůj rozdělaný kámen svému kamarádovi po levé straně a musí pokračovat s jeho obrázkem. Po skončení kreseb se všichni vydají na procházku kolem tábora a každý svůj kamínek někam ukryje a nechá ho tam jako památku.

3.12.4 Večerní reflexe

Cíl: Vnímat lidi kolem sebe a dělat jim radost

Motivace: Děti budou mít za úkol zamyslet se nad dobrými vlastnostmi jejich kamarádů

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Papíry, tužky a pastelky

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Každý dostane svůj papír a tužku a obkreslí na něj obě své ruce. Poté si vezme barevnou pastelku a napíše do svého obkresleného palce jednu ze svých kladných vlastností. Poté se všichni zvednou a budou obcházet ostatních papíry a do každého prstu musí napsat někomu druhému jeho kladnou vlastnost. Všichni musí mít vyplněné všechny prsty.

Až budou mít všichni zaplněné všechny prsty, posadí se do kruhu každý se svým papírem a všechny vlastnosti, které mu tam spoluhráči nakreslili přečte nahlas.

Poté se pojede druhé kolo a každý řekne, jaké má z toho pocity, co to v něm zanechalo za emoci.

3.13 Den č. 6 – dopolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na šestý den v dopoledních hodinách.

3.13.1 Fotbalové dopoledne místo ranního tréninku

Cíl: Rozvíjení týmovosti

Motivace: Děti si mohou trochu odpočinout a zahrát si oblíbenou hru fotbalu, která bude i trochu obměněná.

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Fotbalový míč a dvě brány

Doba trvání: 120 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvou skupin a budou hrát podle daných pravidel fotbalu, které všichni zúčastnění znají. Hlavním úkolem je dostat do brány soupeře více gólů, než soupeř druhé skupině. Tato hra bude trvat 90 minut – poté bude vyhlášen vítěz a jako odměnu dostanou výhodu do další části hry. Po 10ti minutách pauzy se týmy opět postaví před bránu včetně brankáře a týmy stojí v řadě za sebou. Začínat bude tým, který vyhrál a má 2 body navíc jako bonus. Budou se muset trefovat kopnutím míče do brány a zdolat tak brankáře druhého týmu – pokud se brankářovi podaří míč chytit, jedinec je bez bodu pro svůj tým a pokračuje další, pokud dá gól, ale brankář se přitom dotkne míče, jedinec pro svůj tým získá 1 bod, pokud se trefí čistě do brány, bez dotyku brankáře, získává pro svůj tým 2 body. Takhle

se vystřídá celý tým a poté tým, který prohrál. Cílem hry je získat pro svůj tým co nejvíce bodů, takže vstřelit co nejvíce čistých gólů.

3.14 Odpolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na šestý den v odpoledních hodinách.

3.14.1 Bláznivý kreslíř

Cíl: Rozvoj fantazie, komunikace ve skupině

Motivace: Děti si vyzkouší, jak dokážou přemýšlet a rozvíjet svoji fantazii při speciálním způsobu kreslení.

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Dvě velká plátna, na které se dá kreslit, tempery a štětce

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvou skupin a plátno pověsíme tak, aby se na něj dalo kreslit. Plátna pověsíme vedle sebe a skupiny se postaví taktéž vedle sebe a týmy za sebe do řady. Vedoucí tábora jim zadá co mají kreslit (v našem případě budou kreslit hokejistu). Každý z týmu může nakreslit jen tři čáry a poté přenechává tahy dalšímu spoluhráči a takhle se budou střídat, dokud nenakreslí oba týmy finální obrázek. Vítězí tým, který bude vyhodnocen jako povedenější.

3.14.2 Regenerační procházka

Cíl: Regenerace, odreagování se a zlepšení komunikace

Motivace: Děti poznají přírodu v okolí a užijí si čas jako tým.

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Žádné

Doba trvání: 120 minut

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do dvojic, ve kterých začnou procházku. Každých 10 minut se budou zastavovat a prohazovat dvojice mezi sebou, aby spolu komunikovali a více se o sobě navzájem dozvěděli.

Na začátku cesty dostanou lístečky s tématy, o kterých se musí v té dané dvojici bavit. Na začátku cesty každá dvojice dostane jeden a poté při měnění si budou témata posílat. Dvojice nemůže mít jedno téma dvakrát.

Témata jsou:²³

1. Sourozenci
2. Rodina
3. Škola
4. Domácí zvířata
5. Dovolená
6. Nejlepší zážitek
7. Kamarádi
8. Osobnost

3.15 Den č. 7 – dopolední program

V této části budou popsány všechny aktivity naplánované na sedmý den v odpoledních hodinách.

3.15.1 Výroba masky

Cíl: Rozvíjet tvořivost a fantazii, otužovat týmové vztahy

Motivace: Děti si vytvoří masku, kterou použijí na večerní maškarní párty

Organizační forma: Hromadně

Pomůcky: Fixy, pastelky, tempery, štětce, tvrdé papíry, nůžky a gumička na upevnění masky

Doba trvání: 90 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Všechny děti se posadí ke stolu, kde budou mít nachystané všechny potřebné pomůcky. Budou mít za úkol vytvořit si masku z jakéhokoliv filmu. Maska musí být na obličej a musí odpovídat filmové předloze, kterou každý obhájí. Večer ji použijí na maškarní. Během

²³ Viz. příloha č. 4

vyrábění spolu mohou komunikovat a užívat si vtipné a příjemné chvíle, které jim také mohou dopomoci k upevnění vztahů.

3.15.2 Pantomima

Cíl: Rozvíjet neverbální komunikaci, rozvíjení vztahů ve skupině

Motivace: Děti budou pracovat ve skupinách proti sobě a musí získat nejvíce bodů

Organizační forma: Skupiny

Pomůcky: Lístičky se zadáním

Doba trvání: cca 30 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti budou rozděleny do skupin a budou soupeřit mezi sebou, kdo získá více bodů neboli uhodne více témat. Každá skupinka dostane stejný počet lístečků (10), které předem nachystají vedoucí a bude na nich jakákoliv činnost, kterou lze vymyslet. Poté bude na řadě nejdříve první skupina, kdy vždy půjde jeden a přečtením otázky se jim spouští čas (3 minuty). Dotyčný musí co nejrychleji a nejúčinněji předvést vybrané téma a jeho tým musí hádat – hned jak uhádnou, jde na řadu další ze skupiny. Za každé uhodnutí má skupina bod. Až se všichni vystřídají, jde na řadu druhá skupina. Vyhrává tým, který získá více bodů. V případě remízy rozhodne čas.

3.16 Odpolední program

Cíl: Upevnit vztahy v týmu, rozvíjet komunikaci

Motivace: Děti si užijí poslední zábavu na tomto táboře a využijí své vyrobené masky

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Vyrobené masky

Doba trvání: 120 minut

Místo realizace: Uvnitř i venku

Průběh aktivity: Děti budou mít 2 hodiny volné zábavy. Budou mít možnost si volně popovídat i s trenéry, kteří s nimi tráví mnoho času zásadně na pracovní úrovni a můžou být vztahy mezi nimi často otupělé. Takové akce jim můžou pomoci ve vzájemném navazování

osobnějších vztahů a pochopení. Mimo komunikaci s trenéry se mezi sebou můžou více sblížit i sami spoluhráči.

3.16.1 Táborák

Cíl: Prohloubení vztahů, vzájemná komunikace a sblížování se

Motivace: Děti si dají něco k jídlu a zazpívají si několik známých písní

Organizační forma: Skupina

Pomůcky: Špekáčky, vidlice na opékání

Doba trvání: 60 minut - ?

Místo realizace: Venku

Průběh aktivity: Vedoucí tábora nachystají oheň a děti jídlo. Poté se posadí všichni do kruhu kolem ohně a upečou si špekáčky. Během této činnosti si můžou vyprávět různé vtipy a historky, které můžou kolektiv velmi sblížit. Poté se budou zpívat tematické písně a až vedoucí uznají za vhodné, půjdou děti spát.

3.16.2 Den č. 8 – poslední den

8 den bude poslední táborový den, který bude ráno probíhat podle harmonogramu projektu. Před snídaní bude všem rozdán diplom o účasti na tomto sportovním táboře.

Po snídani si děti půjdou zabalit věci a uklidit své chatky do stavu, v jakém byly, když přijeli na místo. Vedoucí tábora budou mít povinnost všechny pokoje obejít s zkontrolovat, zda je úklid v pořádku. V případě, že by některá z chatek nebyla řádně uklizená, tak skupina, která v ní byla ubytovaná přijde chatku uklidit. Bude pro ně následovat ještě ranní trénink, který je taktéž součástí harmonogramu.

Po tréninku bude naplánovaná poslední reflexe jako ohlédnutí za celým táborem. Bude probíhat následovně.

3.16.3 Poslední reflexe

Cíl: Ukončení tábora, zamyslet se nad pocity, umět vyjádřit svůj názor

Motivace: Ráda bych touto reflexí zakončila celý tábor. Z této zpětné vazby si vedoucí mohou vzít informace do příště a dětem to umožní lépe pochopit smysl tábora

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Klubko vlny

Doba trvání: 60 minut

Místo realizace: Uvnitř

Průběh aktivity: Děti si sednout do kroužku čelem k sobě a jeden dostane celé klubko vlny.

Ten, který začíná řekne nahlas:

1. Jak se vám tábor líbil? Proč?
2. Která aktivita se ti líbila ze všeho nejvíce? Proč?
3. Když si vzpomeneš na uplynulý týden, co v sobě vnímáš za pocity?
4. Dokážeš říct, v čem byl smysl tohoto tábora (jaké měl cíle)?
5. V čem ti tábor pomohl?
6. Chtěl bys něco změnit?

Až odpoví na tyto otázky, tak drží konec klubka a zbytek hází libovolnému kamarádovi v kruhu, který také odpoví na uvedené otázky a takto budou pokračovat, dokud se nevyjádří všichni účastníci tábora.

Po této aktivitě budou mít proslov také vedoucí tábora, kteří dětem poděkují za spolupráci a shrnou celý tábor ještě z jejich pohledu.

Po skončení proslovu trenérů budou děti postupně odcházet ke svým rodičům, kteří na ně budou čekat na stejném místě, jako při příjezdu.

Závěr

Tento projekt byl vytvořený zejména pro děti, které navštěvují pravidelný zájmový kroužek hokeje. Pro děti z HC Olomouc, pro které je projekt určen, je tento tábor povinný. V tomto sportu může často docházet k drobným konfliktům, které vždy nemusí být během sezóny vyřešeny, a tak může být tento tábor pomůckou k vylepšení vztahů mezi všemi ve skupině, zlepšení komunikace a odreagování se od každodenního stereotypu.

V první kapitole práce jsem se věnovala všeobecným informacím o klubu a jeho historii. V této části jsem narazila na problémy s dohledáním informací o historii, jelikož tyto informace nejsou příliš dostupné. Kapitulu jsem dokončila za pomoci webových stránek a komunikací se samotným klubem.

V rámci druhé kapitoly jsem zhotovila SWOT analýzu, která je vytvořená podle vlastních zkušeností s klubem a podle informací, které mi byly zpřístupněny. Také jsem zde popsala detailněji potřeby pro tvorbu tábora se všemi potřebnými informacemi.

Jako hlavní cíl této práce byla tvorba osmi denního tábora pro chlapce hrající hokej, kteří se mohou tímto projektem zdokonalit ve svých dovednostech. V práci jsem tento cíl naplnila tím, že jsem vytvořila tábor, který trvá osm dní i se všemi potřebnými informacemi, bez kterých není možné tábor uskutečnit. V práci se věnuji všem detailům, jako například finanční stránce tábora, je zde vypsán potřebný personál k tomuto zájezdu, místo, kde a jak děti budou ubytovány a jakým způsobem se budou stravovat.

Co se týče vytvořených aktivit, chtěla jsem se soustředit na cíle ohledně komunikace mezi jednotlivci i v celé skupině, celkové spolupráce v této skupině, kde spolu tráví mnoho času. Tyto cíle byly naplněny pomocí aktivit, které jsou zahrnuty v jednotlivých dnech. Aktivity jsou postavené tak, aby dopomáhaly dětem ve spolupráci ve skupinkách nebo dvojicích, aby se naučily mezi sebou komunikovat a byli schopni pracovat jako tým.

V aktivitách jsem se také snažila věnovat soutěživosti, která je pro ně taktéž velmi důležitá v hokejovém prostředí. Je to sport, u kterého je velmi důležitý chtíč vyhrávat a posunovat se dál. Z toho důvodu jsem aktivity volila více sportovně zaměřené a také soutěživé. Mimo jiné jsem také volila aktivity i na důvěru, komunikaci a kreativitu, aby měly děti možnost si vyzkoušet i jiné typy her a zamýšlet se nad věcmi i tímto způsobem.

Co se týče tvorby celkového tábora, jsem pomocí sestavených aktivit cíle projektu naplnila.

Použité zdroje

Literatura

BEZCHLEBA, Bohumír. Hlavní vedoucí dětského tábora. Brno: Mravenec, 2012. Tábor. ISBN 978-80-87447-21-5.

BEZCHLEBA, Bohumír. Hlavní vedoucí dětského tábora. Brno: Mravenec Brno, 2012. 68 s. ISBN 978-80-87447-21-5.

DOLEŽALOVÁ, Edita. Hry na dětské tábory. Praha: GRAGA Publishing, a.s., 2004. 428 s. ISBN 80-247-0702-0.

GATO, Martin. 150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic. Olomouc: Rubico, 2009. 136 s. ISBN 978-80-7346-103-4.

POERTNER, Shirley a Karen Masseti MILLER. *The Art of Giving and Receiving Feedback*. United States of America: Coastal Training Technologies, 1996. ISBN 1-884926-53-3.

ZELINOVÁ, Milota. Hry pro rozvoj emocí a komunikace. Praha: Portál, s. r. o., 2007. 140 s. ISBN 978-80-7367-197-6.

Vyhláška

148/2004 Sb. Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro.... Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 14.03.2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-148>

Online zdroje

GOTTHARD, Petr. Velká kniha her. [online] Brno. 2001 [cit. 2021-12-4]. Dostupné z: <https://www.emop.cz/down/velka-kniha-her.pdf>

HC Olomouc [online], HC Olomouc [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.hc-olomouc.cz/>

HC Olomouc [online], Rozpis ledu [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://hc-olomouc.cz/rozpis-ledu.asp>

Hry na budování důvěry a vztahů - Časopis Skauting. Úvod - Časopis Skauting [online]. Dostupné z: <https://casopis.skauting.cz/hry-na-budovani-duvery-a-vztahu-1981>

Chata Pod Tesákem [online], Chata Pod Tesákem [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <http://www.podtesakem.cz/index.htm>

JANČÍK, Miloslav. Za Olomouc hrál a pak jí stavěl stadion. Všichni nám ho záviděli, vzpomíná Vykoukal [online]. MARFA, 5. 4. 2021, 2021, 1 [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/hokej/extraliga/matous-vykoukal-stadion-olomouc-rozhovor.A210403_601981_hokej_tof

Mapy [online], *Mapy* [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://mapy.cz/zakladni?x=17.6426170&y=49.4065667&z=10&source=firm&id=628440&ds=1>

O městě. Aktuality [online]. Copyright © 2012 statutární město Olomouc [cit. 14.03.2022]. Dostupné z: <https://www.olomouc.eu/o-mesteHranostaj>

Obec Chvalčov [online], Obec Chvalčov [cit. 2021-12-3]. Dostupné z: <https://www.obec-chvalcov.cz/>

Výroční brožura TJ Moravia DS Olomouc k sezóně 1965/66, Olomoucký Deník, MF DNES, Deník Sport, Jakub Kašpar, www.hokej.cz, Gut, Karel – Vlk, Augustin: Zlatá kniha hokeje.

Seznam příloh

Příloha číslo 1. – Přihláška

Příloha číslo 2. – Informace pro rodiče

Příloha číslo 3. – Propagační letáček

Příloha číslo 4. – Podklady k aktivitě Regenerační procházka

Příloha č. 1

PŘIHLÁŠKA NA SPORTOVNÍ LETNÍ TÁBOR - PŘES SPORT K PŘÁTELSTVÍ

Informace o účastníkovi

Jméno

Příjmení.....

Datum narození.....

Rodné číslo

Adresa bydliště (město)

Adresa bydliště (ulice a č. popisné)

PSČ

Zakroužkujte pravdivou odpověď

Má vaše dítě speciální dietu? ANO / NE

Jakou?

Má vaše dítě na něco alergie? ANO / NE

Jaké?

Na nějaké jídlo?

Má vaše dítě nějaké zdravotní komplikace? ANO / NE

Jaké?

Informace o zákonných zástupcích

Matka -

Jméno a příjmení

Telefonní číslo

Adresa trvalého bydliště

Otec –

Jméno a příjmení

Telefonní číslo

Adresa trvalého bydliště

Datum podpisu

.....

Podpis zákonného zástupce

.....

INFORMACE PRO RODIČE

KDY A KDE SE TÁBOR KONÁ?

Tábor „přes sport k přátelství“ se uskuteční od 12. 7. 2022 do 19. 7. 2022

V den příjezdu budou mít všichni rodiče sraz nejpozději v 10:00 na místě, kde předají své děti a jejich zavazadla trenérům. Po skončení tábora 19.7 v 11:00 si rodiče své děti opět vyzvednou na stejném místě.

Bude probíhat ve městě Chvalčov. Přesné místo můžete nalézt pod názvem „Chata Pod Tesákem“ pod tímto názvem je možné místo dohledat i na mapách, pro ulehčení příjezdu s dětmi.

CO S SEBOU?

- Pláštěnka
- Trička s krátkým i dlouhým rukávem
- Tepláky i kraťase
- Hygienické potřeby
- Tenisky
- Gumáky
- Pokrývka hlavy
- Kapesné dle toho, jak určí rodiče na jejich vlastní zodpovědnost
- Oblečení na cvičení
- Spodní prádlo
- Opalovací krém
- Repelent
- Další věci dle uvážení rodičů

CENA

Cena za osobu na 8 dní a 7 nocí činí **3000 Kč**. Tuto částku prosím zaplatí rodiče nejpozději do 1. 5. 2022 Hlavnímu trenérovi na zimním stadionu.

The poster features a blue, textured background resembling ice. It includes illustrations of two hockey players in orange and white uniforms with a yellow lightning bolt on their chests, a red helmet, a green and black stick, and a black puck. The text is centered and reads: "Přes sport k přátelství", "Kdy? 12 - 19. 7. 2022", "Kde? Chata Pod Tesákem", "Cena? 3.000 Kč", and "Více info na stadionu".

**Přes sport
k
přátelství**

Kdy? 12 - 19. 7. 2022

Kde? Chata Pod Tesákem

Cena? 3.000 Kč

**Více info
na
stadionu**

Příloha č. 4

SOUROZENCI	RODINA	ŠKOLA	ZVÍŘATA
KAMARÁDI	ZÁŽITKY	OSOBNOST	DOVOLENÁ