



Závěrečná práce

Příměstský tábor pro děti mladšího školního věku

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Autor práce:

Bc. Michaela Holíková

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Liberec 2023



Zadání závěrečné práce

Příměstský tábor pro děti mladšího školního věku

<i>Jméno a příjmení:</i>	Bc. Michaela Holíková
<i>Osobní číslo:</i>	P21C00077
<i>Studijní program:</i>	DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
<i>Studijní obor:</i>	Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra sociální práce a speciální pedagogiky
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu pro děti mladšího školního věku v rámci příměstského tábora se sportovním zaměřením.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: Projekt.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

čeština

Seznam odborné literatury:

ČINČERA, J., 2007 *Práce s hrou: pro profesionály*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HARMACH, J., STOLAŘ, J., 2004. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. 1. vyd. Praha: IDM MŠMT. ISBN 80-86033-93-7.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

ŘÍČAN, P., 2007. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

3. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání:

15. prosince 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 13. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí mé závěrečné práce Ing. Zuzaně Palounkové, Ph.D. za odborné rady, cenné připomínky a její vstřícnost při tvorbě této práce. Velké poděkování patří také vedoucím táborů ze Střediska volného času Trutnov, kteří mi poskytli potřebné informace k vytvoření této práce.

Anotace

Závěrečná práce se zabývá volnočasovými aktivitami dětí, jejich definicí a popisuje výchovně-vzdělávací, sociální, zdravotní a preventivní funkce aktivit ve volném čase. Práce se zaměřuje především na dětské tábory, jejich druhy, typy a podrobněji popisuje zejména příměstský tábor. V práci je vymezena věková kategorie dětí mladšího školního věku se základními charakteristickými rysy chlapců a dívek tohoto věku. V praktické části jsou popsány základní informace pro realizaci tábora, harmonogram celého týdne a konkrétní aktivity a sportovní hry, které jsou vhodné pro rozvoj základních pohybových dovedností dětí mladšího školního věku. Na závěr práce je zhodnoceno zpracování pedagogického projektu pro děti mladšího školního věku v rámci příměstského tábora se sportovním zaměřením.

Klíčová slova

Volný čas, výchova ve volném čase, volnočasové aktivity, pohybové aktivity, dětský tábor, mladší školní věk.

Annotation

The final thesis deals with leisure activities of children, their definition and describes educational, social, health and preventive functions of leisure activities. The paper focuses mainly on children's camps, their types, types and describes in detail especially the suburban camp. The thesis defines the age category of children of younger school age with the basic characteristics of boys and girls of this age. The practical part describes the basic information for the implementation of the camp, the schedule of the whole week and specific activities and sports games that are suitable for the development of basic motor skills of children of younger school age. The work concludes with an evaluation of the development of an educational project for children of primary school age in the context of a suburban camp with a sports focus.

Key Words

Leisure, leisure education, leisure activities, physical activities, children's camp, younger school age.

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická východiska	10
1.1 Volný čas	10
1.1.1 Definice a funkce volného času.....	10
1.1.2 Výchova ve volném čase	11
1.1.3 Pohybové aktivity	13
1.2 Dětský tábor.....	13
1.2.1 Příměstský tábor	14
1.3 Mladší školní věk.....	15
2 Návrh pedagogického projektu	16
2.1 Harmonogram.....	17
2.2 Cvičební bloky	18
2.2.1 Basketbal – pondělí	18
2.2.2 Florbal – úterý	20
2.2.3 Softbal – středa	21
2.2.4 Přehazovaná – čtvrtek	23
2.2.5 Fotbal – pátek	24
Závěr	25
Literatura	26

Úvod

Pohyb je nezbytnou součástí života každého z nás. V současné době však pohybová aktivita u velké části populace klesá, což s sebou přináší mnoho zdravotních problémů. Nedostatek pohybu je velkým tématem dnešní doby zejména u dětí, které svůj volný čas tráví raději sledováním televize, hraním počítačových her nebo věnují nadbytek času mobilnímu telefonu.

Autorka si toto téma zvolila hned z několika důvodů. Celý život je aktivním sportovcem a v současné době pracuje v dětské léčebně s dětmi, které se léčí s obezitou. Domnívá se, že je důležité děti seznamovat s různými sportovními aktivitami a pomoci jim najít kladný vztah k pohybu.

Dětské tábory mohou být zaměřeny na různé zájmové činnosti. Konkrétně pak sportovní příměstské tábory jsou ideální volbou pro seznámení dětí s co možná největší škálou pohybových aktivit. Autorka práce je přesvědčena, že právě tyto tábory pomohou dětem, aby si vytvořily kladný vztah k pohybu i v budoucnu, popřípadě si zvolily sportovní odvětví, kterému by se chtěly nadále věnovat a naučily se efektivně využívat svůj volný čas. Další výhodou je úspora času rodičů, kdy se mohou věnovat svým pracovním povinnostem, zatímco jejich dítě aktivně vyplňuje svůj volný čas.

Teoretická část práce se bude zabývat volnočasovými aktivitami dětí, jejich definicí a funkcí. V práci budou popsány především dětské tábory, jejich druhy a typy. Podrobněji bude popsán zejména příměstský tábor a věková kategorie dětí mladšího školního věku, kterou si autorka pro tuto práci zvolila. Praktická část práce bude zaměřena na popis základních informací pro realizaci tábora a harmonogram celého týdne. V této části práce budou popsány konkrétní sportovní aktivity, které budou zvoleny na základě pohybových dovedností, které odpovídají věkové skupině dětí mladšího školního věku. V závěru práce bude zhodnocen hlavní cíl práce, kterým je zpracování pedagogického projektu pro děti mladšího školního věku v rámci příměstského tábora se sportovním zaměřením.

1 Teoretická východiska

1.1 Volný čas

Pojem volný čas ve většině lidí vyvolá příjemné pocity. Mnoho lidí si tento termín spojí s chvílemi, kdy se mohou věnovat činnostem, které mají rádi, baví je a přinášejí jim především radost, uspokojení, uvolnění a odpočinek. Každý člověk je jiný a stejně tak i význam volného času každý vnímá jinak. Když se zeptáte dítěte, dospělého člověka nebo člověka v seniorském věku, každý vám jistě na otázku, co si představuje pod pojmem volný čas, odpoví něco jiného. Stejně tak vám jinak odpoví žena, jinak muž nebo lidé různého společenského postavení. Někteří lidé si pod pojmem volný čas představí čas strávený ve společnosti s přáteli, jiní naopak sami v pohodlí domova. Někteří lidé raději tráví čas aktivně, jiní zase nicneděláním. Z toho vyplývá, že každý si volný čas představuje vážně jinak.

1.1.1 Definice a funkce volného času

„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti seburčující a sebevytvářející.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 10)

Některé povinnosti mohou mnozí z nás vnímat jako aktivity, které je baví, přináší jim pocit uspokojení a dělají je rádi, a proto bychom si neměli volný čas vysvětlovat jako chvíle, kdy nemusíme plnit žádné povinnosti. Mezi takové případy patří např. péče o děti, péče o domácího mazlíčka, práce na zahradě atd. Předpokladem volného času je vlastně snaha o dosažení stavu, kdy jsme spokojení (Dumazedier 1966, s. 445).

Rozdíl v celkovém pojetí a v pohledu na volný čas můžeme zaznamenat mezi dětmi a dospělými lidmi. Stejně tak se liší i jejich náplň volného času. Volný čas má svá specifika, které se vyznačují především svým obsahem a jeho rozsahem, velkou rolí v něm hraje míra samostatnosti a pedagogické ovlivňování, které je u dospělých a dětí odlišné (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 68).

Ve většině případů se můžeme shodnout, že volného času mají děti převážně více než dospělí. Avšak nemusí to být vždy pravidlem a můžeme se setkat i s případy, kdy některé děti mají volného času nedostatek. Co se týče náplně a aktivit, dá se říct, že dětské aktivity jsou rozmanitější. Míra samostatnosti je závislá převážně na věku dítěte, jeho vyspělosti, ať už fyzické, tak i psychické, dále také na klimatu rodiny a na možnostech volného času, které daný region nabízí (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 68).

Volným časem a potřebami člověka, které jsou s ním úzce spjaty, se detailněji zabýval H. W. Opachowski. Z jeho práce vycházel i Vážanský a Smékal (1995, s. 30-31), kteří funkce volného času popisují následovně:

- rekreace: potřeba odpočinku a zotavení se po námaze,
- kompenzace: potřeba vyrovnat se s možnými nedostatky,
- edukace: potřeba vzdělávat se, poznat nové věci a prožít nové zážitky,
- kontemplace: potřeba seberealizace,
- komunikace: potřeba být s někým v kontaktu,
- integrace: potřeba začlenit se,
- participace: potřeba spolupráce,
- enkulturace: potřeba rozvoje osobnosti skrz své nápady a fantazii.

1.1.2 Výchova ve volném čase

V dnešní době se můžeme setkat jak s termínem výchova ve volném čase, tak i s termínem výchova mimo vyučování. Ač mnohá literatura popisuje tyto termíny jako synonyma, nemusí tomu tak být. Při výchově ve volném čase se hledí na věk vychovávaných. Patří sem nejen výchova dětí, ale i výchova dospělých lidí, včetně seniorů. Hlavními funkcemi této výchovy jsou: výchovně-vzdělávací, sociální, preventivní a zdravotní. Zatímco výchova mimo vyučování se zaměřuje pouze na děti, a to zpravidla na dobu právě mimo vyučování. (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 69).

Při výchově ve volném čase bychom neměli zapomínat na termín zážitková pedagogika, která je založena na učení na základě vlastního jednání. Dle Činčery (2007, s.17, 19, 20, 47) má čtyři základní fáze:

- flow – zápal do hry,
- komfortní zóny – rozdíly individuálního charakteru při přijímání výzev,
- princip dobrovolnosti – svobodná volba rozhodování v úrovni dané výzvy,
- dohoda o vzájemném respektování – obsahuje šest principů: buď tady, buď v bezpečí, stanov si cíle, buď poctivý, jdi dál, pečuj o sebe a ostatní.

Výchova ve volném čase cílí na několik základních funkcí. Výchovně-vzdělávací funkce se zaměřuje na výchovu jedinců a utváření jejich osobnosti. Snaží se naplňovat reálné cíle vhodně zvolenými pedagogickými způsoby. Na základě zaměření instituce, může ovlivňovat osobnostní, psychickou, sociální a tělesnou složku jedince. Výchova ve volném čase má pozitivní vliv na schopnosti, potřeby a zájmy daných jedinců, a to díky jejich zdokonalení a uspokojení (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011 s. 72).

Sociální funkce se zaměřuje na péči a zabezpečení dětí v době, kdy jsou jejich rodiče zaměstnaní a děti nemají vyučování. Jedná se o skupinu jedinců, kteří mají podobné zájmy a navzájem navazují nové sociální vztahy (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 74).

Zdravotní funkce se zaměřuje na zdravý tělesný, sociální i duševní vývoj, díky výchovnému působení, které je ve volném čase aplikováno. K tomuto zdravému vývoji můžeme přispět např. stálým uspořádáním dne pomocí biorytmů nebo pravidelným střídáním rozmanitých aktivit. Pro zdravý vývoj jedince jsou velmi důležité pohybové aktivity, čas strávený na čerstvém vzduchu, upevnění stravovacích a hygienických návyků (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 72).

Preventivní funkce se zaměřuje na volnočasové aktivity, díky kterým můžeme předcházet negativním patologickým jevům a minimalizujeme tak možnost, že se u dítěte tyto jevy objeví. Preventivní funkce *„spočívá v předcházení negativních jevů, jako jsou neukázněnost, lhaní, krádeže, záškoláctví, útěky z domova, agresivita, šikana, vandalismus, experimentování s drogami či jejich zneužívání, gamblerství a další podobné formy závislostí i problémy v oblasti sexuality, projevy netolerance, rasismu apod.“* (Pávková 2014, s.16)

1.1.3 Pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu lze vytyčit několika základními rysy. V první řadě můžeme říci, že pohybová aktivita je podložena inteligencí, kdy člověk dokáže propojit své představy a pohybové projevy, čímž je schopen vytvářet mnohdy i velmi složité aktivity. Dále je podložena také esteticky a eticky, což umožňuje vystihnout emoci pomocí pohybového projevu na základě estetického a morálního citění. Člověk je schopen se pohybem přizpůsobovat a také je kombinovat. Dokáže zdokonalovat své pohyby a výkonost pravidelným tréninkem a jeho pohybová aktivita dokáže být mimořádně adaptabilní a flexibilní (Hoffman, Harris 2000, s.83-85).

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu: zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku, zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled, je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob.“ (Machová, Kubátová 2009, s. 58)

1.2 Dětský tábor

Pro děti a mládež se stal dětský tábor jednou z oblíbených možností, jak trávit volný čas. Tábory patří mezi zotavovací akce, které jsou vymezeny v zákoně č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví. *„Zotavovací akcí je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popřípadě i získat specifické znalosti nebo dovednosti. Zotavovací akce se může skládat z více běhů. Pro účely účasti na zotavovací akci se za dítě ve věku do 15 let považuje i dítě, které v kalendářním roce, kdy je zotavovací akce pořádána, dovrší věk 15 let.“* (Zákon 258/2000 Sb., § 8)

Harmach (2004, s. 42) rozděluje druhy táborů na základě pobytu a místa, kde se tábor uskutečňuje. Jedná se o tábory stálé, pobytové, putovní, hvězdičkové a příměstské. Stálé tábory se uskutečňují po celou dobu na jednom stejném místě. Pobytové tábory se vyznačují především jedním stálým místem, na kterém se pobyt koná. Oproti tomu putovní tábory značí, že během pobytu je vystřídáno několik tábořišť, není zde žádná táborová základna a účastníci většinou putují po předem určené trase. Při

hvězdičkových táborech bývá tábořiště stálé a účastníci pořádají několikadenní výlety po okolí. Posledním druhem jsou tábory příměstské, kdy děti spí doma a na táboře se účastní denních programů.

Typy táborů dělíme na základě účastníků. Jedná se o tábory běžné, integrované a ozdravné. Běžných táborů se mohou účastnit děti „běžné“ populace. Oproti tomu integrované tábory se zaměřují na děti, které patří do rizikových skupin (zdravotně postižené děti, děti z dětských domovů nebo děti se speciálními potřebami). Ozdravných táborů se mohou účastnit pouze děti zdravotně postižené nebo jinak zdravotně oslabené (Harmach 2004, s. 42).

1.2.1 Příměstský tábor

V rámci příměstských táborů je dětem poskytnut prostor, ve kterých se účastní aktivit v daných cyklech. Právě o prázdninách poskytují funkci ochranou a sociální. Hlavním mezníkem tohoto druhu tábora je, že dětem poskytuje program na dopoledne a odpoledne, ale večery děti tráví doma. Tyto tábory jsou většinou využívány, protože jsou finančně výhodnější než klasické tábory nebo z důvodu, že rodiče nemají možnost se o své dítě přes den starat (Janiš 2009, s. 32).

Příměstský tábor můžeme chápat jako celodenní péči o děti, nejčastěji v době jednoho týdne. Program pro děti začíná v ranních hodinách a bývá ukončen v odpoledních hodinách, kdy si rodiče vyzvedávají a odvázejí děti domů. Program pro děti bývá v jednotlivých dnech propojen určitým programem, ale nemusí tomu tak vždy být. V místě tábora je dětem zajištěno stravování, ale přespávají vždy doma. Po skončení denního programu si dítě odvede některý z rodičů nebo osoba k tomu oprávněná. Dítě je tedy svěřeno do pořadatelovi péče na sjednanou dobu, ve stanoveném časovém úseku v daném dni (Šejtka 2016).

Dle Špiříkové a Kačera (2007, s.17) můžeme příměstské tábory dělit na základě zaměření na: univerzální, poznávací a specializované. Univerzální tábory jsou zaměřené všestranně a jedná se o nejčastější typ příměstského tábora. Od poznávacích táborů očekáváme především výlety s předem daným cílem, kdy děti poznávají místa v okolí tábora. Specializované tábory se zaměřují na konkrétní odvětví s programem, který souvisí s danou činností. Tento program je většinou veden odborníky.

1.3 Mladší školní věk

Mladším školním věkem je označeno období od 6-7 let věku dítěte, až po věkovou hranici 11-12 let. Jedná se o období, kdy dítě nastupuje do školy, až po období, kdy začne dítě dospívat. Pokud se setkáme s termínem školní věk, spadá sem i období pubescence. V tomto případě pak hovoříme o období staršího školního věku (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 106).

V období mladšího školního věku můžeme vymezit dva biologické mezníky. V tomto věkovém období jsou mezi dětmi velké individuální rozdíly. Každé dítě dospívá jinak rychle, a proto biologický věk nemusí vždy odpovídat tomu kalendářnímu. Dá se říct, že v tomto období rostou dívky oproti chlapcům rychleji, motorický vývoj se postupně zklidňuje, dětské pohyby začínají být rychlejší a koordinovanější a i motorika dětí se výrazně zlepšuje (Šimíčková Čížková a kol. 2003, s. 94).

V tomto období se projevuje dětská zvědavost, vytrvalost a pozornost. Děti si touží vše vyzkoušet a k poznání jim nestačí jen pasivní forma přijímání informací. Poznávací procesy se stávají cílevědomou činností a jejich fantazie a představivost je zcela rozvinuta. Děti dokáží již rozeznat, zda se jedná o fantazii nebo o realitu a jejich paměť se stále zdokonaluje (Šimíčková Čížková a kol. 2003, s. 94-95).

Zaměříme-li se na emocionální vývoj dítěte, zjistíme, že dítě již zvládá projevovat pocity a chápe emoce. Dochází k upevnění morálních zásad a emocionálnímu vývoji, který se u dětí liší. Děti jsou emočně snadno ovlivnitelné. Ve škole si můžeme všimnout mezi chlapci a děvčaty zásadnějších rozdílů. Chlapci mají rychlejší reakce, rádi střídají činnosti a bývají aktivnější. Dívky se oproti chlapcům nesoustředí tolik na okolní ruch, jsou vstřícnější k pokynům učitele a nevdají jim zabývat se jednou aktivitou delší dobu. Hlavní náplní je v tomto období učení. Neméně důležitá je také hra, která rozvíjí osobnost dítěte. Díky ní dokáží děti relaxovat a školní povinnosti jsou pro ně zábavnější (Šimíčková Čížková a kol. 2003, s. 97-99).

V tomto období je vyzdvihována především důležitá role učitele, o které píše Říčan (2007, s. 155). *„Učitel má být pro dítě příkladem zaujetí pro vědění a pro dovednosti, jež mu předává, příkladem osobní pravdivosti, poctivé práce, spravedlivé vlády, ochoty pomáhat. Zpočátku dítě bez přemýšlení důvěřuje, že takový opravdu je, stále více se o tom však potřebuje přesvědčovat, ověřit si to v konkrétním „hmatatelném“ kontaktu.“*

2 Návrh pedagogického projektu

Tato kapitola se zabývá zpracováním pedagogického projektu pro děti mladšího školního věku v rámci příměstského tábora se sportovním zaměřením, což je hlavním cílem této práce. Cílem tábora je účastníky seznámit s rozmanitou škálou pohybových aktivit a motivovat je k aktivnímu trávení volného času.

Věková skupina: Pro tento projekt byla zvolena věková skupina dětí 6–12 let. Děti starší dvanácti let jsou většinou zvyklé trávit delší čas bez rodičů, nevdají jim strávit noc mimo domov, a tak většinou volí tábory pobytové. Naproti tomu děti mladší šesti let nejsou ještě zvyklé trávit čas bez rodičů a vyžadují intenzivnější péči, a proto jsou pro tento projekt zvoleni právě účastníci mladšího školního věku.

Počet účastníků: Vzhledem k zaměření tábora a výběru aktivit byla zvolena hranice maximálního počtu na 30 dětí.

Termín tábora: Pro realizaci tábora byl zvolen termín v období letních prázdnin, konkrétně od 3.7. – 7.7. 2023. V tomto termínu již děti nechodí do školy a rodiče tak mohou využít příměstský tábor jako náplň volného času pro své děti.

Místo tábora: Místem pro pořádání tábora bylo zvoleno Středisko volného času v Trutnově. Toto místo je zaměřeno na aktivní pohyb v různých formách sportovních činností, což je ideálním prostředím pro realizaci tohoto tábora. Středisko se nachází v centru města s dobrou dostupností městské hromadné dopravy. Celý areál je oplocen a nachází se zde dětská herna, dvě tělocvičny, prostory určené pro různé sportovní aktivity, umělecké aktivity a v neposlední řadě parkoviště.

Personální zabezpečení:

- Hlavní vedoucí – jeho úkolem je zajistit chod tábora, má na starosti všechny personál, přebírá zodpovědnost za účastníky a vede celou přípravu, průběh i vyhodnocení tábora.
- Táboroví vedoucí – tři osoby starší osmnácti let s pedagogickým vzděláním, které mají na starosti jednotlivé skupiny dětí.
- Praktikanti – tři osoby starší šestnácti let, které pomáhají táborovým vedoucím při práci s dětmi.

- Zdravotník – osoba s kvalifikačním požadavkem, který je daný zvláštním školením nebo je kvalifikovaný svou profesí. Tato osoba zajišťuje zdravotní a hygienickou péči.

2.1 Harmonogram

Tabulka 1 - Harmonogram dne

ČAS	PROGRAM
8:00	Sraz
8:30 – 9:15	Zahájení, seznámení s programem (svačina)
9:30 – 11:30	Dopolední blok
11:45 – 12:30	Oběd
12:30 – 13:45	Polední klid s programem
14:00 – 16:00	Odpolední blok
16:00 – 16:45	Zhodnocení dne (svačina)
17:00	Odchod

Každý den bude probíhat zahájení dne, polední klid, dopolední a odpolední program a na závěr zhodnocení celého dne. Jednotlivé dny budou zaměřeny na vybraný sport, kterému se v průběhu celého dne budeme věnovat.

Zahájení: Děti budou seznámeny se základními pravidly jednotlivých sportů, s celodenním programem a náplní jednotlivých bloků. První den se seznámí se svými vedoucími, s ostatními účastníky, s prostředím areálu a se základními pravidly bezpečnosti.

Polední klid: Po obědě bude následovat odpočinek ve společenské místnosti, který bude doprovázen poklidným programem. První den bude věnován základům první pomoci, kdy budou děti poučeny, jak se chovat v různých situacích, které vyžadují první pomoc a s kterými se mohou setkat. V následujících dnech budou mít děti možnost sledovat na videoprojektoru vybrané zajímavosti z daného sportu. V závěru týdne do poledního klidu zařadíme pantomimu, kdy si vždy jeden člen vytáhne kartičku s nápisem, který bude mít spojitost se sportem. Bez jediného slova, pouze za pomoci těla se bude snažit ostatním přiblížit věc nebo činnost, kterou má na kartičce napsanou. Ostatní děti se snaží hádat. Autorka se domnívá, že tato hra bude děti velmi bavit a z důvodu gradování programu vybrala tuto hru na závěr tábora.

Zhodnocení: Po celodenním programu bude následovat zhodnocení celého dne, kdy se vedoucí s dětmi v rámci diskuze pobaví o tom, co se povedlo a na čem je třeba zapracovat. V rámci každodenního zhodnocení budou dětem ukazovány různé pohybové aktivity a děti se budou snažit přijít na to, jaká specifická dovednost se danou aktivitou procvičuje. Na závěr každé z dětí vyjádří názor, která z aktivit se mu během dne nejvíce líbila a která naopak nejméně. Vedoucím tábora tak bude poskytnuta reflexe, jak děti dávaly při cvičebních blocích pozor a co je zaujalo. Poslední den budou dětem rozdány ceny za úspěšné absolvování tábora a následovat bude společné opékání buřtů i s rodiči.

2.2 Cvičební bloky

2.2.1 Basketbal – pondělí

Dopolední blok bude zahájen basketbalovou rozcvičkou. Nejprve rozcvičkou bez balónů, kdy si děti uvolní klouby a protáhnou svaly. Vzápětí přejdeme k rozcvičení s balónem, kdy se děti seznámí s basketbalovým míčem a naučí se používat míč při rozcvičení. Do této rozcvičky bude zařazeno kroužení míče kolem hlavy, pasu, kolen a kotníků. Následně se pokusí nadhazovat si míč do vzduchu oběma rukama, jednou i druhou rukou a na závěr přehazování míče z jedné ruky do druhé s postupným zvyšováním výšky výhozu.

Po rozcvičení zařadíme do tréninku jako první seznamovací hry: toaletní papír, deka a přelož, co rozumíš. Tyto hry jsou velmi důležité, aby se všichni účastníci lépe poznali. Těchto her bylo vybráno záměrně více, aby děti udržely po celou dobu pozornost.

Pokračovat budeme zahřátím těla, pro které zvolíme hru Na Babu a Předávačku.

V druhé části bloku se zaměříme na konkrétní basketbalové dovednosti. Děti se naučí pracovat s míčem a osvojí si driblink. Nejprve natrénujeme správný postoj, kdy při driblinku pravou rukou by měla být levá noha lehce vystrčena dopředu, kolena pokrčená, postoj snížený a obráceně tomu bude u driblinku levou rukou. Poté rozestavíme děti po hřišti a začneme s driblinkem pravou rukou na místě. Pokusíme se o co nejnižší driblink s míčem u země a co nejvyšší driblink, to samé zopakujeme i druhou rukou. Děti se pokusí při driblování sednout a následně i lehnout. Toto cvičení je pro děti velmi důležité, aby se naučily jakou silou s míčem pracovat tak, aby ho měly pod kontrolou a měly správný cit pro míč. Následovat bude přehazování míče z pravé ruky do levé a prohazování míče mezi nohama. Abychom naučili děti driblovat bez dívání se na míč, což je důležité pro lepší přehled děje na hřišti, zvolíme cvičení, kdy bude trenér ukazovat dětem číslice pomocí prstů na rukou a děti se budou snažit driblovat a zároveň křičet, jaké číslo trenér ukazuje. Postupně přejdeme k nácviku přihrávání a obraného pohybu. Nejprve se děti rozdělí do dvojic a osvojují si přihrávky oběma rukama, jednou i druhou rukou, přihrávky nad hlavou a přihrávky o zem. Postupně zvětšujeme vzdálenost a dbáme na to, aby děti míč přihrávaly od hrudníku a aby stejně jako u driblinku byla při přihrávání pravou rukou levá noha lehce vystrčena dopředu a obráceně. Poté se děti rozdělí do dvou týmů, které se postaví v zástupech proti sobě a budou trénovat přihrávky s přeběhem do druhého týmu, následně driblink s přihrávkou a přeběhem a jako poslední zvolíme driblink, přihrávku a pohyb ve sníženém obraném pohybu do druhého zástupu.

Odpolední blok začne nácvikem správného držení míče při střelbě, basketbalovým postavením a střelbou na koš. Dětem budou vysvětleny základní principy střelby, kdy jsou nohy mírně rozkročené, dominantní ruka je zepředu a lehce zespona míče s roztaženými prsty a druhá ruka volně položena ze strany míče. Vysvětlíme dětem, kam by měl míč při střelbě na koš směřovat a nejprve se děti pokusí trefovat do desky. Střelba do desky je jednodušší a děti se tak naučí správně mířit. Po zvládnutí těchto dovedností přistoupíme ke střelbě na koš a ke střeleckým soutěžím z různých pozic. V závěru bloku budou děti rozděleny do týmů podle věku a pod vedením svých vedoucích sehrají zápas.

Toaletní papír: Děti dostanou do ruky ruličku toaletního papíru a bez jakéhokoliv vysvětlení si odmotají kolik chtějí čtverečků. Když všichni mají odtrženo, musí o sobě říci tolik informací, kolik mají odtržených čtverečků.

Deka: Před začátkem hry jsou děti rozděleny do dvou týmů. Každý tým je schovaný z jedné strany natažené deky. Hra spočívá v tom, že se děti postupně za dekou v pořadí střídají a po odstranění deky musí říci jméno člověka, který stojí naproti němu. Ten, který správně vysloví jméno člena druhého týmu jako první, získává bod.

Přelož, co rozumíš: Děti jsou v kolečku a postupně každý z nich říká o sobě informace, avšak musí mít pusku neustále dokořán. Dítě po jeho levici musí zopakovat, co mu rozuměl. Takhle se postupuje, dokud se nevystřídají všechny děti v kolečku.

Na babu: Při této hře nejprve vymežíme prostor ve kterém se bude hra odehrávat, poté zvolíme dítě, které dostane balón a bude mít „babu“. Jeho úkolem bude dotekem balónu předat „babu“ někomu jinému.

Předávačka: Děti budou rozděleny do třech zástupů na koncové čáře. První dítě v zástupu má balón a na zvukový signál zvedne balón nad hlavu a předá ho spoluhráči za sebou, tak putuje balón celým zástupem, až se dostane k poslednímu hráči v zástupu, který s balónem běží na začátek zástupu a pokračuje s předáním míče. Hra končí ve chvíli, kdy se jeden z týmů dostane jako první na určenou cílovou čáru.

2.2.2 Florbal – úterý

Florbalový blok zahájíme statickým a dynamickým strečinkem. Na úvod zařadíme pro rozehrání těla zábavnou hru Hutututu a soutěžní hru zaměřenou na postřeh a rychlost. V druhé části bloku přejdeme k nácviku florbalových dovedností. Naučíme děti správné držení hokejky, kdy je dominantní ruka na hokejce níže než ta druhá. Florbalový postoj, kdy je levá noha vystrčena dopředu, pokud je dominantní rukou ta pravá a obráceně. Následně se pokusíme se o manipulaci s míčkem. Po hřišti budou rozmístěny kužely a děti budou mít za úkol vést míček pomocí hokejky a postupně kužely s míčky obejít. Poté přidáme na zem natažená švihadla a děti se budou snažit po švihadlech přecházet a míček pomocí hokejky vést, aby jim neutekl. Následovat bude manipulace s míčkem z jedné strany na druhou, zepředu dozadu a přehazování míčku na vnitřní a vnější stranu hokejky. Po zvládnutí těchto dovedností budou děti

trénovat přihrávky ve dvojicích ve správném postoji s vykročením nohy. Nejprve z vnitřní strany hokejky a poté z vnější strany. Děti se budou snažit o co nejpřesnější přihrávku tak, aby míček směřoval na hokejku spoluhráče. Následovat budou přihrávky v zástupech, s pohybem i bez pohybu, stejně jako při basketbalu.

Odpolední trénink zaměříme na nácvik střelby na bránu z různých vzdáleností a úhlů. Nejprve začneme klasickou střelbou, která vychází ze stejného pohybu jako přihrávka a poté položíme před bránu láhve s pitím a děti se budou snažit trefit se do brány, před kterou jsou překážky. Následně spojíme střelbu s přihrávkou, kdy si děti budou nahrávat ve dvojicích, poté ve trojicích s postupným zvětšováním vzdálenosti a jejich úkolem bude, pomocí přihrávek se dostat na druhou stranu hřiště a vystřelit na bránu. Na závěr si tyto dovednosti děti vyzkouší v zápasovém turnaji.

Hutututu: Skupinka je rozdělena na dva týmy. Smyslem hry je dotknout se členů druhého týmu v jeho hracím poli, ve kterém se musí pohybovat pouze po dobu, co dokáže bez dalšího nadechnutí vydávat zvuk „hutututu“. Pokud se mu to podaří, chycený hráč se stává členem druhého týmu. Pokud se však nadechne před tím, než se dostane zpět do svého pole, stává se členem protějšího týmu. Hra končí v momentě, kdy jsou všichni hráči na jedné straně hřiště.

Rychlostní soutěž: Pro tuto soutěž budou děti rozděleny do dvou týmů. Soutěžit bude vždy jen jeden hráč z týmu proti jednomu hráči z druhého týmu. Hráči budou stát na stejné úrovni a jejich zrak bude směřovat dopředu. Vedoucí se postaví za ně, tak aby na něj soutěžící neviděli a hodí míček směrem dopředu. Ve chvíli, kdy hráči míček uvidí, soutěží mezi sebou, který z nich míček doběhne a uchopí jako první. Vítězí tým, který nasbírá více bodů za pochytané míčky.

2.2.3 Softbal – středa

Středeční aktivita bude opět zahájena rozcvičením a rozpohybováním celého těla. Na rozběhání si děti zahrají hru Na vlka a ovečky a zasoutěží si proti sobě ve dvou týmech. Tato soutěž bude cílena na přesnost přihrávek a spolupráci v týmu. V dopoledním bloku budeme pokračovat tréninkem zaměřeným na přihrávky a správné chytání míčku pomocí rukavice. Rukavici děti drží vždy v nedominantní ruce, aby tou dominantní mohly házet. Nejprve si děti budou nadhazovat míček do vzduchu sami a následně míček chytat do rukavice. Tímto budou nacvičovat správné chycení míčku do rukavice

a stisk, aby jim míček z rukavice neupadl. Poté budou trénovat nahrávky ve dvojicích ve sníženém postoji, předstrčena bude noha, která je na stejné straně jako ruka držící rukavici. Děti se budou snažit nahrávat míček, kdy je ruka natažena za tělo, postupně se krčí a švihem míček odhazuje. Děti se snaží o přesný hod, který směřuje do rukavice spoluhráče, který se snaží mít rukavici lehce pod obličejem a volnou ruku přiloženou za rukavicí. Poté budeme děti učit střídat místa, kdy děti budou dávat ruku s rukavicí k zemi, nad hlavu a střídat strany. Tím budeme trénovat přesnost přihrávek. Dětem budou vysvětleny základní principy běhu po metách, kdy je důležité alespoň jednou nohou se dotknout mety a v jednotlivých týmech si osvojí základní pohyby v prostoru hřiště.

Odpoledne přistoupíme k nácviku odpalu, který je z celého softbalu pro děti většinou nejsložitější, a proto je zařazen až do odpoledního tréninku a je mu věnován dostatek času. Nejprve děti naučíme, jak správně držet pátku, jak s ní manipulovat, jak má vypadat pohyb celého těla při odpalování společně se správným postojem. Nejprve se budou děti učit odpalovat míček ze stojanu, poté s vlastním nadhozem a následně s nadhozem od vedoucích. Po zvládnutí základních prvků se pokusíme postupně aplikovat tyto dovednosti ve hře.

Na vlka a ovečky: Jedno z dětí je zvoleno vlkem a stojí na opačné straně hřiště než ostatní, kteří představují ovečky. Na zvukový signál se rozeběhne vlk a ovečky proti sobě. Všichni hráči se mohou pohybovat pouze směrem vpřed nebo do strany, nikoliv však dozadu. Úkolem vlka je pochyťat co nejvíce oveček a úkolem oveček je vlkovi uniknout a dostat se na protější stranu hřiště. Ovečky, které jsou chyceny, se stávají vlky a v další hře se s ostatními vlky chytí za ruce a pokračují v chytání zbylých oveček bez toho, aniž by se jejich ruce rozpojily. Hra končí ve chvíli, kdy se všechny děti stanou vlkem nebo zbyde jedna jediná ovečka.

Soutěž zaměřená na spolupráci: Hráči budou rozděleni do dvou barevně rozlišených týmů. Každý tým má za úkol nahrát si dvacet přihrávek bez toho, aniž by jim míček spadl na zem. Pokud se mu to podaří, získává tým bod. Úkolem druhého týmu je míček ukořistit pro sebe a zabránit druhému týmu v přihrávkách. Pokud míček získají, snaží se o dvacet přihrávek a získání bodu pro sebe.

2.2.4 Přehazovaná – čtvrtek

Čtvrteční trénink zahájíme opět rozcvičkou a dvěma pohybovými hrami. Hrou Na Mrazíka zaměřenou na rychlost a obratnost a hrou Ručnickovaná zaměřenou na spolupráci týmu. V druhé části bloku se děti nejprve naučí chytat vyhozený míč. Po vyhození míče do vzduchu se pokusí jednou tlesknout, poté dvakrát a tak dále. Zařadíme i tleskání pod nohou, za zády a postupně přidáváme těžší kombinace. Toto cvičení je zaměřeno především na obratnost, přesnost a rychlost. Následně si děti převážně zopakují přihrávky, které vycházejí ze stejného pohybu jako při softbalu, ovšem s jiným míčem a s rozdílem, že spoluhráč chytá přihrávky oběma rukama. Po zopakování přihrávek se zaměříme na přehazování míče přes síť a přehoz míče s výskokem. Vysvětlíme dětem správné rozestavení hráčů v poli a vymežíme přibližný prostor, ve kterém se daný hráč na pozici pohybuje. Spojíme přihrávku s pohybem, kdy po přehození míče přes síť, budou mít děti za úkol doběhnout ke kuželu a vrátit se dříve, než míč, který druhý tým vrátí zpět, spadne na zem. Tím trénují děti rychlost a orientaci, které jsou při hře velmi důležité.

V odpoledním tréninku si zopakujeme přihrávky přes síť, přidáme házení z delší vzdálenosti a nácvik podání, což je největší vzdálenost, kterou budou děti při hře potřebovat, aby přehodily síť. Nakonec si děti zahrají v týmech jednotlivé zápasy.

Na Mrazíka: Jedinec, který je zvolen Mrazíkem, má za úkol v určitém čase pochyťat (zmrazit), co nejvíce hráčů. Hráč, který je zmrazen, musí stát na místě ve stoji rozkročném, nesmí se pohnout a rozmražen může být jiným hráčem tak, že ho podleze mezi nohama. Hráči se na pozici Mrazíka postupně střídají.

Ručnickovaná: Tato hra se odehrává na volejbalovém hřišti, kdy proti sobě soupeří dva týmy. Každý tým má k dispozici určitý počet ručníků, které drží vždy dvojice hráčů. Pomocí ručníků chytají míč a také ho jimi odhazují na druhou půlku k soupeři. Spoluhráči si smí přihrát maximálně dvakrát. Počítání bodů je stejné jako u volejbalu.

2.2.5 Fotbal – pátek

Na fotbalovém tréninku zopakujeme kompletní rozcvičení, protažení a seznámíme děti s hrou Flaška. Při tomto tréninku se zaměříme na správný nácvik vedení míče. Nejprve naučíme děti vést míč bez překážek, poté k tomu využijeme kužely, mezi kterými budou děti běhat. Naučíme děti vést míč a zároveň střídát nohy s posunem míče před jednotlivými kužely. Následovat bude cvičení, které zařadíme do tréninku, aby se děti naučily sledovat okolí a zároveň pracovat s míčem. Děti si vytvoří dvojice, kdy jeden z dvojice bude vodič a druhý z dvojice se bude snažit napodobovat všechny jeho pohyby s míčem ve stejném směru, pak se hráči vymění. Dále přejdeme ke kopu pomocí přihrávek ve dvojicích a v týmech, stejně jako tomu bylo při předchozích dnech. Na závěr budeme soustředit trénink na střelbu na bránu a spolupráci s ostatními hráči ve hře.

Poslední tréninkový blok věnujeme turnaji, který bude zaměřen na jednotlivé sporty, které se děti na táboře naučily. Děti budou rozděleny do jednotlivých týmů po předchozí domluvě vedoucích, aby byly týmy výkonnostně vyrovnané.

Flaška: Na koncích fotbalového hřiště jsou umístěny flašky, kolem kterých je udělán ze švihadel kruh. Skupinka je opět rozdělena do dvou týmů a jejich cílem je pomocí míče shodit flašku druhého týmu. Nejprve se děti budou snažit shodit flašku hodem, následně kopem.

Závěr

V této závěrečné práci jsme se zabývali definicí volného času, volnočasových aktivit a jejich funkcí. Především jsme se zaměřili na dětské tábory, jejich druhy, typy a podrobněji jsme popsali příměstské tábory a jejich přínos pro společnost. Autorka popsala základní charakteristické rysy věkové kategorie dětí mladšího školního věku, kterou si pro tuto práci zvolila.

V praktické části práce byl zpracován pedagogický projekt pro děti mladšího školního věku v rámci příměstského tábora se sportovním zaměřením, což bylo hlavním cílem této práce. Nejprve zde byly popsány základní informace pro realizaci příměstského tábora. Autorka práce vysvětlila, proč si vybrala danou věkovou skupinu a stanovila počet účastníků. Popsala místo pro realizaci tábora, termín jeho konání a vymezila personální zabezpečení tábora.

Pro příměstský tábor byl sestaven harmonogram na celý týden, který popisoval časové rozvržení každého dne. Autorka zvolila ke každému dni určitý sport, kterému se v průběhu celého dne děti věnovaly. Vzhledem ke sportovnímu tématu dne, byly do dopoledních a odpoledních bloků zařazeny takové sportovní aktivity, které se týkaly daného sportu. Autorka se snažila nejprve zařadit jednodušší aktivity, ke kterým postupně přidávala ty složitější a na závěr bloku všechny tyto dovednosti aplikovala do samotné hry. Tyto aktivity byly zvoleny tak, aby přispěly k osvojení si základních pohybových dovedností daného sportu a především, aby odpovídaly věkové kategorii dětí. Autorka se domnívá, že sestavení pedagogického projektu bylo vhodně zvoleno s ohledem na vybranou věkovou kategorii a byly vybrány takové pohybové aktivity, které děti toho věku zvládnou, které je zaujmou a které by mohly přispět k tomu, aby si díky nim děti našly kladný vztah ke sportu i do budoucna.

Literatura

ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HARMACH, J., 2004. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Praha: IDM MŠMT. ISBN 80-86033-93-7.

HOFFMAN, S. J., HARRIS, J., 2000. *Introduction to Kinesiology: Studying Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN: 0-87322-676-3.

JANIŠ, K., 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-530-7.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4727-158.

PÁVKOVÁ, J., 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290-666-6.

ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*, 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

DUMAZEDIER, J., 1966. *Volný čas*. Sociologický časopis. Sociologický ústav AV ČR [online]. [vid. 2022-06-21]. ISSN 443-447. Dostupné z: https://sreview.soc.cas.cz/artkey/csr-196603-0008_volny-cas.php

ŠEJTKA, O., 2016. *Přehled legislativy pro pořádání příměstských táborů*. Poradna ČRDM [online]. [vid. 2022-06-21]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz/primestske-taboru/prehled-legislativy-pro-poradani-primestske-taboru-309>

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd.

Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0629-2.

ŠPIŘÍKOVÁ, I., KAČER, J., 2007. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec. ISBN 978-80-86994-39-0.

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V., 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-901737-9-9.

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. *Zákony pro lidi* [online]. [vid. 2022-06-21]. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258?text=zotavovac%C3%AD%20akce&fbclid=IwAR28bFOnZXZNRgTHDEuSNkqQgTgd-ADUMu7fuMCXZ8_d119Fhn4D5FKIf8k