

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Petra Rottnerová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchova ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

na téma

Vytvoření týdenního rámcového programu prožitkových
pohybových aktivit v přírodě v letním období pro studenty
středních a vysokých škol

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
Vypracovala: Petra Rottnerová, DiS.
Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia České Budějovice

Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor thesis

Creation weekly general programme experience kinetic
activities outdoor in summer period for students in school and
universities

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
Autor: Petra Rottnerová, DiS.
Department: Health Education

České Budějovice, April 2009

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření týdenního rámcového programu prožitkových pohybových aktivit v přírodě v letním období pro studenty středních a vysokých škol

Jméno a příjmení autora: Petra Rottnerová, DiS.

Pracoviště: Katedra Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Oponent bakalářské práce:

Rok obhajoby bakalářské práce: 2009

Anotace: Práce je zaměřena na vytvoření týdenního rámcového programu prožitkových pohybových aktivit v přírodě v letním období pro studenty středních a vysokých škol. Kapitoly v teoretické části se zabývají popsáním základních pojmů souvisejících se zážitkovou pedagogikou, jejími metodami a prostředky, dále charakteristikou zážitkové akce a skladbou instruktorského týmu. Praktická část obsahuje vytvořený týdenní rámcový program pohybových prožitkových aktivit v přírodě a jeho ověření v praxi. Program absolvovalo 12 studentů v rámci týdenní zážitkové akce. Stanovené odborné otázky směřovaly k ověření realizovatelnosti vytvořeného programu v praxi a získané informace byly vyhodnoceny.

Klíčová slova: zážitek, zážitková pedagogika, hra, pohyb, dobrodružství, výchova v přírodě

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis:

Name of the autor: Petra Rottnerová, DiS.

Department: Helth Education, Fakulty of Education, University of South Bohemia,
České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Reviewer:

Year of the presentation: 2009

Annotation:

This thesis is focuses on creation weekly general programme experience kinetic activities outdoor in summer period for students in schools and universities. The chaps in theoretical part are concerned with description of basic definitions which are connected with an experience pedagogy, the pedagogical's methods and means next with the characteristic of an experience action and the composition of instructor team. Practical part contains the created weekly general programme experience kinetic activities outdoor and the program verification in practice. Twenty students were concerned in this programme in terms of weekly experience action. Defined special questions were aimed at attestation of feasibility of the created programme and gained informations were evaluated.

Keywords: experience, experiece pedagogy, game, activity, adventure, education to nature.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne2009

.....

podpis

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D., za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	ROZBOR LITERATURY.....	10
2.1	Vymezení pojmu zdraví.....	10
2.2	Vymezení pojmu zážitků, prožitků.....	11
2.2.1	Zážitková pedagogika	12
2.2.2	Nové pedagogické směry s ohledem na zážitkovou pedagogiku.....	13
2.2.3	Metody a prostředky zážitkové pedagogiky.....	16
2.3	Vymezení pojmu hra.....	18
2.3.1	Podstata hry jako obecného pojmu.....	18
2.3.2	Inspirační zdroje.....	20
2.3.3	Svět her v období dospívání a dospělosti.....	21
2.3.4	Instituce působící v oblasti pobytu a výchovy v přírodě.....	22
2.4	Vymezení pojmu dobrodružství.....	24
2.4.1	Výchova a dobrodružství.....	26
2.5	Vymezení pojmu pohyb.....	29
2.6	Zážitková akce	31
2.7	Instruktorský tým.....	32
3	PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
3.1	Cíl práce.....	35
3.2	Úkoly práce.....	35
3.3	Odborné otázky.....	36
4	METODOLOGIE.....	37
4.1	Použité metody a techniky šetření.....	37
4.2	Charakteristika souboru.....	38
4.3	Organizace experimentálního šetření.....	38
4.4	Vypracovaný rámcový program prožitkových pohybových aktivit v přírodě	39
5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	62
5.1	Výsledky a diskuse k realizovanému program.....	62
5.2	Výsledky a diskuse k odborným otázkám.....	66

6	ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	73
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDRAJŮ	
8	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Žijeme v době velkého rozvoje vědy a techniky a díky tomu si můžeme dovolit značný komfort. Nicméně tato doba je také velmi hektická. Spěcháme za štěstím, chceme dosáhnout nové lepší kvality života a mnozí ji spatřujeme pouze v materiální stránce. Toužíme po vysokém životním standartu, penězích, moci, prestiži, osobním úspěchu a vítězství. Asi si to mnozí z nás neuvědomují, ale tento styl života z nás dělá též bezohledné lidi. Vzdáváme se potřeby prožívání mezilidských vztahů. Jsme pasivní v přístupu k informacím, lhostejni k okolí, ale i k sobě samým. Přitom je zřejmé, že více peněz a materiálního dostatku neznamena automaticky šťastnější život. Ten spočívá v tom umět zpracovávat prožitky, naučit se je ovládat a ovlivňovat jejich kvalitu. Mezi aktivity, kterými se učíme „optimálně“ prožívat, patří právě hra. Zejména dobrodružná hra situovaná do přírodního prostředí je pro většinu lidí velkým prožitkem.

Vybrala jsem si toto téma především z toho důvodu, že již od dětství jsem trávila svůj volný čas aktivitami, které měly svou náplň v přírodě. Učila jsem se stanovat, sjíždět řeky, lyžovat, jezdila jsem na dětské tábory a později jsem se stala jejich instruktorkou. Nyní v roli matky se snažím vést své děti k tomu, aby trávily co nejvíce času v přírodě pohybovými aktivitami a naučily se využívat přírodu ke své realizaci.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je dále dělena na sedm kapitol. V první kapitole teoretické části vysvětluji pojem zdraví, neboť je nedílnou součástí každého člověka. Druhá kapitola teoretické části vysvětluje pojem zážitek, prožitek a sním související problematiku vymezení zážitkové pedagogiky. Dále se pak zabývám pedagogickými směry s ohledem na zážitkovou pedagogiku a zmiňuje se též o jejích metodách a prostředcích. Ve třetí kapitole se zabývám hrou jako takovou. Podkapitoly pojednávají o inspiračních zdrojích hry, hrami pro dospívající a dospělé a institucích působících v oblasti pohybu a výchovy v přírodě. Ve čtvrté kapitole píší o dobrodružství, jelikož je nedílnou součástí každé hry, tudíž i prožitkového programu. Zde jej využíváme především jako prostředek růstu osobnosti a rozvoje člověka. V páté kapitole vysvětluji důležitost pohybových aktivit. Šestá kapitola seznamuje čtenáře s charakteristikou zážitkové, prožitkové

akce, a sedmá kapitola poodhaluje problematiku skladby instruktorského týmu zážitkových, prožitkových akcí.

Praktická část je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole píší o cíli své práce, druhá kapitola se zabývá jejími úkoly. Ve třetí kapitole stanovují odborné otázky.

Metodologie se skládá ze čtyř kapitol. První kapitolou jsou použité metody, druhou kapitolou charakteristiky souboru, třetí kapitolou je organizace experimentálního šetření a poslední kapitolou je vytvořená týdenní rámcový program prožitkových pohybových aktivit v přírodě v letním období pro studenty středních a vysokých škol.

Poslední částí mé práce jsou výsledky a diskuse ke stanoveným otázkám a závěr.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Vymezení pojmu zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) zdraví člověka nechápeme jen jako pouhou nepřítomnost nemoci, ale jako stav úplného fyzického, psychického a sociálního blaha, tedy jako celkově uspokojivý životní pocit člověka v úrovni tělesné, duševní i společenské. Zdraví je důležitou podmínkou pro běžný život člověka a je činitelem ovlivňujícím kvalitu života (BUREŠOVÁ, RUBÁŠ, 2001).

Zdraví charakterizuje Křivohlavý jako celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Program Zdraví pro všechny „Zdraví 21“ v Evropském regionu definuje zdraví jako kategorii ne výlučně medicínskou, ale široce humánní. Celým tímto globálním programem WHO prolíná myšlenka, že ke zdraví musí být člověk ve 21.století systematicky vychováván (SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2001).

V Ottově všeobecné encyklopedii se můžeme dočíst o zdraví to, že je to stav charakterizovaný nepřítomností nemoci či vady, ale také úplnou duševní a sociální pohodou (OTTOVA VŠEOBECNÁ ENCYKLOPEDIIE VE DVOU SVAZCÍCH, 2003).

2.2 Vymezení pojmu zážitek, prožitek

Tyto oba termíny jsou součástí zážitkové pedagogiky, tedy i součástí zážitkových akcí. Proto jsem je zařadila hned v úvodu teoretické části mé práce.

HARTL (1996) charakterizuje zážitek jako každý duševní jev, který jedinec prožívá (vnímání, myšlení, představivost). Zážitek je vždy vnitřní, subjektivní, citově provázaný. Stává se zdrojem osobní zkušenosti, hromadí se celý život a skládá jedinečné duševní bohatství každého člověka. Hnutí GO (2006, on-line) o zážitku říká, že ho asi každý intuitivně cítí, avšak pojmenovat to je velmi těžké. Víme, že vzniká při aktivitě jako jakási zkušenost, která se dobře uchovává v paměti, protože při prožívání jsou k zpracovávání vjemů zapojeny téměř všechny smysly. Prožitek je tím hlubší a intenzivnější, čím je člověk otevřenější.

Je tedy zřejmé, že podstatou zážitku je prožívání a prožitek.

Prožíváním nazýváme psychologický jev charakterizovaný proudem vědomí každého více či méně uvědomovaného duševního obsahu. Je přísně individuální a těžko sdělitelný (HARTL, 1996).

Rozdílnost mezi zážitkem a prožitkem není v obecné češtině vůbec pociťována. Avšak v terminologii zážitkové pedagogiky se setkáváme s oběma pojmy. Různorodost těchto pojmů vysvětluje JIRÁSEK (2004) takto: „Slovem prožitek bychom rádi akcentovali více aktivitu než pasivitu prožívání a především jeho přítomnostní charakter. Pro okamžik přítomné aktivity (tělesné i myšlenkové) tedy vyhrazujeme slovo prožitek (a proto také praktické působení jako výchovu prožitkem). Jestliže tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vracíme (ve vzpomínce v racionální analýze apod.), můžeme tento modus označit jako zážitek a teoretické postižení oboru jako ‚zážitkovou pedagogiku‘. Cílem výchovy prožitkem je získání určité trvalejší podoby prožité události, jejíž výsledky můžeme uplatnit i v jiných situacích. Tuto formu pak můžeme nazývat zkušeností (zkušenosti nezískáváme pouze přímým prožíváním; naopak, většina zkušeností i poznatků pramení ze sociálního sdílení a komunikace, z přejímání zkušeností druhých)” (JIRÁSEK, s. 24, 2004).

Podle NEUMANA (2000) je prožitek něco, co v nás zanechalo výraznou stopu. Je nezapomenutelný, má pro toho, kdo jej prožíval, trvalý význam. Prožitek obsahuje vždy také kus dobrodružství.

Americký psycholog CSIKSZENTMIHALY (1991) vymezuje volnými slovy prožitek následovně. Jde o charakterizující pocity vznikající při plném soustředění na nějakou aktivitu v takové míře, že nám způsobí radost a uspokojení. Dále prožitek do jisté míry přirovnává k plynutí (flow – experience). Uvádí, že prožitek je proces jednotného plynutí od jednoho k druhému. Vyžaduje určitý druh zacílení pozornosti tak, že účel a cíl aktivity se promítá do samotné aktivity. Aktivity nás plně pohlcují, zapomínáme na čas i na své okolí, dané okamžiky intenzivně prožíváme. Po dosažení cíle (zdolání překážky, vrcholu) se cítíme schopnější a zdatnější.

2.2.1 Zážitková pedagogika

To, že se dá se zážitkem úspěšně a efektivně pracovat při výchově a vzdělání, dokazuje vznik tzv. oboru zážitková pedagogika. Bylo o něm již mnoho napsáno, ale vymezení pojmu není zcela jednoznačné. Někdo jej pokládá za pedagogickou koncepci, jiní za pedagogický směr a někteří o něm mluví jako o metodě. Například časopis GYMANSION (2006), zabývající se zážitkovou pedagogikou, tuto problematiku charakterizuje následovně: pro zážitkovou pedagogiku je typické (a tím se odlišuje od nepedagogických aktivit využívajících fenoménu prožitek) ukotvení prožitku do jeho širších souvislostí. Tedy nejen vyvolání prožitku, ale především cíle navozené prožitkovými situacemi, zpracování prožitku a jeho převedení do skutečnosti, jež může být opětovně využita.

PÁVKOVÁ (2002) definuje zážitkovou pedagogiku jako výchovu zážitkem. Vy mezuje ji jako výchovné postupy založené na prožitku a zkušenosti. Uvádí, že je to znovuobjevená metoda výchovy ve volném čase, která zpětně významně ovlivňuje celou pedagogiku.

Další vymezení uvedeného pojmu uvádí ve své práci také PELÁNEK (2003) zážitkovou pedagogiku směřuje jako učení prostřednictvím zážitku, prožitku, učení na základě vlastní zkušenosti. Záměrně vyvolává situace vedoucí k získání zážitků a posléze vybízí k introspektivnímu zkoumání vlastních pocitů, postojů, zkušeností a možností poučení. Hlavní rozdíl mezi „reakčním“ zážitkem a „pedagogickým“ zážitkem tkví právě v této zpětné vazbě, v reflexi. K učení dochází díky zkoumání a zpracovávání zkušeností, které zážitek vyvolal. Schématicky shrnuje tento přístup Kolbův cyklus učení (viz příloha č. 1). V praxi zážitkových akcí bývá cyklus zjednodušován na dvě fáze: zkušenost a reflexe, která zahrnuje zbývající část cyklu. Po reflexi následuje další zkušenost, při které by mělo dojít k posunu díky nabytým zkušenostem.

Shrnutí možných vymezení a definic „zážitková pedagogika“ nás dovede k závěru, že tento obor se zabývá přímým působením na aktivitu jedince, která záměrně vyvolá situaci vedoucí k zážitku, jako základního pilíře zážitkové pedagogiky a na základě vlastního prožitku následuje sebezkušenost - sebezpozorování (introspekce). Uvedený systém by však nefungoval a nemohl mít ten správný a vzdělávací efekt, zůstalo by u pouhého „hraní si“, kdybychom nezískali zpětnou vazbu (reflexi, review, feedback, apod.)

Určitý náhled na zážitkovou pedagogiku znázorňuje náčrt JIRÁSKA (GYMNASION, 2008) -viz příloha č. 2.

Zážitkové akce, kterým se budu věnovat v této práci, nám pomáhají nejen výchovně působit na účastníky. Jejich výchovné působení spadá do oboru zvaného zážitková pedagogika. Dokážeme ji včetně vlastních metod plně charakterizovat? Nejprve se zkusme podívat na širší souvislosti.

2.2.2 Nové pedagogické směry s ohledem na zážitkovou pedagogiku

„Prostřednictvím výchovy a vzdělávání můžeme ovlivňovat tři zdroje, ze kterých pramení chování a život lidí: znalost, dovednost a postoje. Pedagogické

směry se liší v tom, na který z těchto zdrojů se zaměřují“ (PELÁNEK, 2008, str. 19) - viz příloha č. 3.

Pedagogické směry nelze jednoduše definovat, přechod mezi nimi je plynulý výběr pedagogických směrů je pouze ilustrativní, ne úplný.

Klasické školství kladlo důraz na předávání znalostí, přičemž tyto znalosti byly rozděleny na obory a předpokládány izolovaně, bez vzájemných souvislostí. Nyní se edukace začíná pomalu měnit. Nové rámcové programy kladou větší důraz na dovednosti, součástí těchto programů jsou také průřezová témata, která zdůrazňují souvislosti a postoje.

- Globální výchova je pedagogický přístup, který klade důraz na pochopení vztahů, souvislostí a na předávání postojů (odpovědnost, tolerance, trvale udržitelný rozvoj). Snaží se o holistický pohled na svět, na žáka i na proces učení. Využívá aktivní zapojení žáka pomocí zážitku, zkušeností a reflexe.

- Zatímco cílem globální výchovy je obohatit klasickou výuku, waldorfská pedagogika je jednou z alternativ standardního školství. Upřednostňuje dovednosti, postoje a individuální vývoj každého dítěte. Díky tomu probíhá veškerá výuka odlišným způsobem od klasického školství. Není například striktně dělena na samostatné předměty, probírání látky je pomalejší, ale důkladnější, upravené individuálním potřebám žáka.

Kromě „školního“ působení jsou stejnou měrou důležité volnočasové, zájmové výchovné aktivity (například sportovní činnost, hra na hudební nástroj, turistika). Tyto činnosti se zaměřují na procvičování konkrétních dovedností. Podle toho, zda se zaměřujeme na znalosti, dovednosti, nebo postoje, se liší způsob, jakým půsíme na účastníka procesu (viz příloha č. 4). Společným prvkem všech metod je využití zpětné vazby. Zpětná vazba může mít mnoho podob, pro efektivní působení výchovného procesu je však nezbytná ve všech případech. U předávání znalostí má zpětná vazba typicky podobu zkoušky, při které dává žák učiteli tuto vazbu o skutečnosti, kterou si z výuky odnesl. Při tréninku dovednosti může nastat i přesně opačná situace: učitel dává žákovi zpětnou vazbu o tom, jak se mu provádění úkolu dařilo (PELÁNEK, 2008).

Fáze reflexe

Na začátku reflexní fáze se vedoucí vzdává své role pozorovatele a cíleně řídí reflexi. Během reflexe musí účastníci plnit různé požadavky. Tyto požadavky jsou mnohdy závislé na rolích účastníků a mění se v průběhu procesu.

Aktivní naslouchání je dovednost, která v sobě obsahuje prvky pro kvalitní komunikaci:

- Oční kontakt, kdy mluvící osoba by měla cítit, že jí druzí naslouchají.
- Potvrzení – to, že nasloucháme, bychom měli podpořit i řečí těla.
- Trpělivost – jako naslouchající bychom neměli hovořícího přerušovat.
- Zrcadlení – poté, co osoby dohovoří, je dobré znovu v několika větách shrnout postatu věci a ujasnit si stanoviska.

Zpětná vazba vždy závisí na typu skupiny a na jejím vedení. Základní principy zpětné vazby jsou:

- Zpětná vazba je smysluplná, pokud je žádaná.
- Základním charakterem zpětné vazby je subjektivnost. Osoba poskytuje druhé osobě možnost informovat ji o jejím chování a působení na druhé.
- Zpětná vazba musí být vztahována na konkrétní situaci.
- Zpětná vazba by měla být směřována ke zlepšení komunikace. Měla by to být pomoc pro dotyčné osoby.

Reflexe je poslední část programu, kdy se formují dosažené poznatky. Měla by probíhat, jak již bylo zmíněno, ve třech částech. První část je orientovaná na oblast činností. Rozbor jednotlivých aktivit s posouzením použitelnosti a povšimnutí si toho, co bylo na činnosti k zamyšlení. Druhá část reflexe se orientuje na to, jak skupina pracovala, jaký způsob komunikace zvolila, jak bylo vedení přijímáno. Poslední část se týká jednotlivců samotných. To, jak se každý za určitých situací choval, reagoval, jak je ze svého pohledu se svojí rolí spokojen (SONNTAG, 2005).

Principy směrů, které v současné době prezentujeme jako nové, jsou už de facto již dlouhodobě známé (kritika tradiční školy a výchovy, nový postoj k dítěti s jeho přijetím jako nikoliv „nehotového“ člověka, vnímání dětství jako svébytného a důležitého období života, důraz na spontaneitu, radost, aktivitu,

škola chápána jako společenství apod.). Jejich „novost“ spočívá tedy především v tom, že se nestaly převládajícími pedagogickými koncepcemi, ale spíše doplňujícími alternativami k většinovému školství. S řadou z nich má zážitková pedagogika mnoho společných rysů. Přehledné shrnutí podává PRŮCHA (2002).

Řada pedagogických směrů vychází z určitého filosofického systému nebo alespoň z určitého způsobu uvažování. To vlastně znamená, že zážitková pedagogika by měla být rovněž podpořena filosofickými analýzami a zájemci o ni by měli studovat nejenom pedagogické vazby a souvislosti, ale také aspekty filosofické, psychologické a sociologické (GYMNASION, 2004).

2.2.3 Metody a prostředky zážitkové pedagogiky

Z předcházejícího textu vyplývá, že zážitková pedagogika vychází z Kolbova cyklu učení. Stěžejními metodami a prostředky jsou následující: upraveno dle KRAUTERA, 2001, MÁSILKA, 2003:

- metoda motivace - cílené motivování účastníků kurzu- maximální aktivita, velká intenzita a dynamika
- metoda dramaturgie – promyšlená skladba programů a her ve vztahu k zamyšlenému cíli
- metoda výrazových prostředků – hudba, barvy, pohyb, světlo-tma, příroda- místnost, vůně, ticho atd.
- metoda ovlivňování osobnosti prostřednictvím situací – hra, role, děj, příběh, tvořivost, riziko, myšlení, meditace aj.
- metoda využití skupinové dynamiky – oněch proudů, které v našich nejhlubších JÁ proletí jak svěží horský vzduch a naše hodnoty, postoje, zájmy získají novou dimenzi
- metoda zpětné vazby – hitace, review, anketa, test, asociace, obrazy aj. (KRAUTER, 2001, MÁSILKA, 2003).

Je důležité si uvědomit, že jednotlivé metody na sebe vzájemně navazují. MÁSILKA (2003) je rozděluje časově na dvě fáze:

- Fáze přípravná – pracuje s metodami tvorby a řízení týmu, volbou cílů a dramaturgií. Volbou cílů chápeme přesnou charakterizaci cíle, při které se pracuje s analýzou potřeb klienta. Tyto metody dohromady vytvářejí „know-how“, se kterým tým přistupuje k tvorbě samotného projektu, zaměřuje a srovnává jednotlivé prostředky s cílem a nakonec tvoří časový rozvrh projektu.

- Fáze realizační – pro tuto fázi jsou prioritní tři metody. Metoda motivace, která slouží k aktivizaci a motivaci klientů a jejich dobrovolnému vstupu do jednotlivých aktivit či programů. Metoda vytváření příběhů, dějů a situací, které v klientech formuje silné autentické prožitky. A konečně metoda zpětné vazby, ve které se různými formami pracuje na zvnitřnění intenzivních zážitků.

Zpětná vazba, jak už jsem v úvodu zmínila, je dle PELÁNKY (2003) velmi důležitá z hlediska rozdílu mezi „rekreačním“ a „pedagogickým“ zážitkem.

Programy, jež nemají prvky zpětné vazby, nemohou používat metodiku zážitkové pedagogiky (MÁSILKA, 2003).

Tentýž autor uvádí ve své práci, že se zpětnou vazbou můžeme pracovat ve čtyřech oblastech:

- oblast vlastního „já“ (co chci, co můžu naplnit, co mohu udělat),
- oblast vztahu „já a skupina“ (ovlivnění skupinové dynamiky a rolové struktury,
- oblast týmového „my“ (jací jsme, jak jsme vnímání),
- oblast „výsledků“ (dosažení cíle, splnění úkolu, činnosti; jak bylo dosaženo výsledku, co bylo pozitivní, negativní) (MÁSILKA, 2003).

Zpětné vazby nás tedy nejen informují o tom, jak vidíme sami sebe, ale i jak nás vnímá naše okolí.

Při udělování zpětné vazby bychom měli mít na mysli, že způsob, jakým tuto vazbu udělujeme, by měl být opatrný, důvěryhodný, a měl by se opírat o skutečná fakta. Rozhodně by zpětná vazba neměla jedinci, kterému je poskytována, ublížit. Jedině tak může být efektivní (MÁSILKA, 2003).

2.3 Vymezení pojmu hra

Samotný pojem hra je velmi široký, a každý si pod ním vybaví něco odlišného. Například hry sportovní, počítačové, tvořivé, dětské, společenské a jiné. Teorií hry se zabýval např. Komenský, Berne, Bakalář, Zapletal, Holec, Neuman, Jirásek a další. Rovněž „definice“ hry se velmi různí.

JIRÁSEK (2005) říká, že hru nemůžeme ohraničit a svázat žádnou definicí, přestože takových pokusů bylo napočítáno přes 200, ale žádný z nich nikdy nebude ten vyhovující. Protože hra má širší platnost, než jakou umožňuje její pouze jazykové vyjádření.

NĚMEC (2002) uvádí, že hra je činnost (duševní nebo tělesná), která má smysl sama o sobě (např. tím, že vychází z přirozenosti dítěte), nebo její smysl stojí mimo vlastní hru, a pak se stává prostředkem k dosažení jiných (např. výchovných nebo vzdělávacích) cílů.

Oproti tomu HANUŠ (2003) prezentuje, že „hra je kus života nanečisto“ a MAZAL (2000) konstatuje, že hra je dobrý prostor, kde můžeme být tím, kým jinak nejsme. Ve hře jsme v nových rolích, které máme možnost žít nanečisto a ve chvíli, kdy nám situace „přerůstá přes hlavu“, můžeme ze hry odstoupit. Hra je kouzelným prostorem s pevnými hranicemi danými pravidly, ve kterých se může odehrát i to, na co bychom v „civilu“ neměli odvahy.

NEUMAN (2003) považuje hru za základní, existenční fenomén, pomocí něhož může člověk měnit sám sebe. Hra má společné rysy se sportem a aktivitami v přírodě. Dobrodružnost založenou na objevování a překonávání sebe sama, momenty překvapení a napětí.

2.3.1 Podstata hry jako obecného pojmu

Podmínkou hry je, že vychází z přitažlivého námětu, nabídne hráčům přiměřeně náročný individuální nebo týmový úkol, problém k řešení nebo osobní

výzvu, je postavena na jasném principu, promyšlených pravidlech, a je uvedena vhodnou motivací a inscenována s vědomím a využitím významné role prostředí a atmosféry (HOLEC, 2002).

Podle NĚMCE (2002) by hra nebyla hrou, kdyby nespĺňovala následující atributy, které postatu hry dále specifikují:

- Hra je zábava ale i poučení – jakákoliv dobře vedená hra má tu moc, že i ty nejprotivnější povinnosti dovede obrátit v potěšení a radost.
- Hra je vystupňování v rolích – vkročíme-li do světa her, přebíráme na sebe roli, která je popsána prostřednictvím pravidel podobně jako divadelní role ve scénáři. Hráči mohou naplnění své role prožívat odlišně a jedinečně. Dítě, ale i dospělý si tak mohou například prostřednictvím simulačních her vyzkoušet role, se kterými by se v reálném životě nikdy nesetkali a nebo je dítě může záměrně cvičit, právě proto, že do nich v pozdějším věku doroste.
- Hra je prožívání – jestliže se účastník rozhodne přistoupit na daná pravidla hry. Stane se aktivním tvůrcem „nového děje“ a řadu činností prožívá přímo a nezprostředkovaně. Zkušenosti, pramenící z vlastního a jedinečného prožívání, se tak stávají pevným základem pro možnou osobnostní změnu.
- Hra je smyslem - hra je činnost, která děti baví a která vytváří základní pilíře smyslu života.
- Hra je simulace – podstatou simulace je vytvoření určitého modelu, který ve hře prezentuje reálnou skutečnost (problém). Hráči se tak mohou setkat se situacemi, které jsou v reálném světě pouze ojedinělé. Podstata tedy spočívá v určitém nebezpečí, které s sebou tyto situace přinášejí (potencionálně mohou přinést).
- Hra je poznání a sebepoznání – je-li pedagog dobrým pedagogem, nabízí se mu nedocenitelná možnost poznat své svěřence. Pro edukátora by neměl být podstatný výsledek hry, ale vlastní průběh, během kterého může sledovat, jak se hráči chovají, jak mezi sebou komunikují, kdo je dominantní a kompetentní v procesech rozhodování, kdo je považován za názorného vůdce apod. Hra má pro něj pak především význam diagnostický, dítěti otvírá prostor pro sebepoznání.

- Hra je mravní výzvou – pravidla hry jsou jiná než v reálném světě a naopak ve světě her neplatí zákon skutečného světa. Porušení pravidel vede k „probuzení“. Zcela bez milosti jsme vyloučeni a odkázáni do reality. Dítě se tak učí osvojovat si pravidla, jež mohou být užitečná i pro praktický život.
- Hra je svoboda i řád – na jedné straně hra účastníka určitým způsobem omezuje, na druhé straně ho pouze vybízí a láká, prostřednictvím dobré motivace. Hráč by měl mít možnost sám se rozhodnout, zda se té či oné hry zúčastní (NĚMEC, 2002).

Podstata hry spočívá v dynamice střídání počátečního napětí a uvolnění skrytého v řešení, což se opakuje bez definitivního konce. Hra je forma chování s jednoduchou strukturou cílů a časovou perspektivou. Správná herní situace obvykle obsahuje útok, únik, sledování, srovnávání, napodobování, změnu, důvěru a náhodu. Obsahuje též rysy dobrodružnosti zakomponované v každém novém objevování i překonávání. Prvkem dobrodružství bývá mnohdy i zisk. Dobrodružnost se také projevuje v překonávání soupeře. Ve hře probíhají momenty překvapení, které nám poskytují pocit, že něco objevujeme, přenášejí nás do nové reality, a tím v nás vyvolává zážitek „plynutí“, plného soustředění na činnost, ve které jsou vyrovnávány naše dovednosti s předpokládanými nároky. Stejně nároky klade hra i na vedoucího, neboť vyžaduje jeho aktivitu, trpělivost, pružnost jednání, rychlé reagování, pozornost, fantazii, vytrvalost a připravenost k učení (HANUŠ, 2003).

2.3.2 Inspirační zdroje

Dnes se může vcelku cokoliv stát inspirací. Námětem se může stát skutečná událost, kterou jsme prožili, literární příběh, filmová předloha či konflikt mezi lidmi v práci. Dobrá hra není planým zaplněním času hráčů, obsahuje mnoho úhlů

pohledu, podtextů a možností. Každý z nás někde v nitru touží být vítězem, objevitelem, dobyvatelem (HANUŠ, HRKAL, 2002).

BENEŠ (2008) říká, že nápady na nové hry lze čerpat všude, jen si musíme zvyknout na vnímání světa.

V životě se dostáváme do různých situací, mnohdy velmi obtížných (např. tělesné či duševní onemocnění, či postižení) a i to může být velkou inspirací k provozování her.

2.3.3 Svět her v období dospívání a dospělosti

Hra je naštěstí tak silným fenoménem, že si najde své hráče nezávisle na jejich věku.

Jaké jsou charakteristiky her dospělého věku? Příliš se neliší od charakteristik her věku dětského:

- utkáváme se s problémem, výzvou, překážkou, soupeřem nebo přírodním živlem s tím, že toto utkávání může mít charakter buď souboje individuálního, nebo souboje týmů,
- nasazujeme své (často pro nás samotné netušené) síly, vytrvalost, schopnosti, intelekt, fantazii,
- vstupujeme do nejrůznějších rolí, bereme na sebe převleky a opět tak můžeme zažít pocity bezstarostnosti, výlety do světa fantazie, radost ze spontaneity a tvořivost,
- průběh hry opět – podobně jako v čase dětství – vyvolává nejrůznější emoce; napětí i uvolnění, radost i smutek, vzrušení i uklidnění, nadšení i beznaděj...(HOLEC, 2002).

Hry dospělého věku jsou více než jen společenskou událostí, zábavou, prostředkem relaxace a rekreace a zdrojem radostí, kdy nejvyšší odměnou hráčů jsou především jejich vnitřní pocity, ale také napomáhají rozvoji složek osobnosti určeného pro profesní sféru:

- Rozvíjí individuální schopnosti a vlastnosti (zodpovědnost, samostatnost, tvořivost apod.).
 - Mohou být prostředkem cvičení sociálních dovedností (komunikace, rétorika, argumentace, asertivita, schopnost diskutovat, pracovat v týmu apod.).
 - Pomáhají cvičit schopnosti strategického plánování, taktického myšlení, učí snášet porážky, mít respekt k soupeři apod.
 - Přivádí k lepšímu poznání sebe sama a svých dosud utajených schopností, pomáhají odbourávat nejrůznější bariéry a tak ovlivňují psychickou odolnost, sebevědomí a sebedůvěru.
 - V neposlední řadě nám napomáhají poznávat lépe své místo ve světě lidí a také tento svět.
- I v dospělém věku je hra významným prostředkem výuky a vzdělávání a taky prostředkem výchovy. Její zvláštní účinnost je postavena na silném autentickém zážitku (HOLEC, 2002).

2.3.4 Instituce působící v oblasti pobytu a výchovy v přírodě

Institucí, spolků či organizací, které se zabývají hrou, je celá řada. K lednu 1996 bylo zaregistrováno u ministerstva vnitra České republiky na 25 000 občanských sdružení, spolků, hnutí, nadací, mládežnických a dětských organizací, atd. Z toho asi 5 000 organizací má prezentováno ve své charakteristice činnosti - oblast pobytu a výchovy v přírodě (HANUŠ, JIRÁSEK, 1996).

Instituce, které se zabývají konkrétně hrou věku nad 15 let, jsou zejména:

- Prázdninová škola Lipnice zabývající se tematikou zážitkové pedagogiky již 30 let. Známé jsou především její „Lipnické hry“.
- Instruktoři Brno jsou volné sdružení lidí, zabývajících se zážitkovou pedagogikou. Tvrdé jádro je tvořeno brněnskými vysokoškoláky.
- Hnutí GO je občanské sdružení, které podporuje rozvoj moderních metod výchovy a vzdělávání, zejména zážitkové pedagogiky, na školách a dalších

institucích. Důraz klademe na sebezpoznání, rozvoj komunikace, týmové spolupráce a tvořivosti.

- Hnutí Brontosaurus již pětadvacet let přitahuje studenty středních a vysokých škol (avšak i pracující, rodiče s dětmi) a otevírá jim cestu za poznáním ochrany životního prostředí, přírody či památek. Účastníci se s touto oblastí seznamují nejpřímější cestou – vlastní prací.
- Velký vůz – nezisková organizace usilující o všestranný rozvoj osobnosti člověka. K naplnění tohoto cíle pořádají řadu různě zaměřených kurzů a akcí otevřených široké veřejnosti.
- Outward Bound – Česká cesta je společnost, která rozvíjí firmy, týmy a jednotlivce. Ve spolupráci s klienty, vytváří řešení, která vedou k naplnění jejich potřeb v oblasti procesů, vzdělávání a motivace. Základem jejich práce je aktivní přístup a respekt.
- YMCA - Křesťanské sdružení mladých lidí (Young Men's Christian Association) je nejstarší, největší a nejrozšířenější mládežnická organizace na světě. Usiluje o harmonický rozvoj člověka, jeho ducha, duše a těla (jak symbolizuje červený rovnostranný trojúhelník, který má YMCA ve svém znaku). Je otevřena všem lidem bez rozdílu rasy, pohlaví, náboženského vyznání, sociálního postavení, fyzických i duševních schopností.
- Duha je občanské sdružení, které na principech zážitkové pedagogiky organizuje volnočasové aktivity pro děti a mládež. Má 4500 členů ve stovce základních článků (dužin) po celé republice se zaměřením na turistiku a táboření, outdoorové sporty, deskové hry, amatérské umění a mezinárodní výměny.
- A jiní.

2.4 Vymezení pojmu dobrodružství

Co je to dobrodružství? Pod tímto pojmem si každý člověk vybaví něco jiného. Pro někoho je dobrodružstvím přenocování v iglú, přechod horského pohoří, cesta do neznámých krajů, zatímco pro někoho je to nahlas zarecitovaná báseň, pro dalšího může být maximálně vrcholným okamžikem odvaha oslovit vytouženou dívku.

Při úvahách o slově dobrodružství, nám je zajímavou inspirací pohled na vývoj významu tohoto slova v minulosti. Ve staré češtině existoval výraz „dobrý druh“ znamenající věrného a spolehlivého společníka v boji, z toho vznikl výraz „dobrodruh“ se stejným významem a následně vzniklý výraz „dobrodružství“ znamenal skutek nebo vlastnost tohoto „dobrého ducha“ – jeho dobrotivost nebo dobročinnost. I ve staročeštině došlo, následně k posunu významu slova „dobrodružství“. Znamenalo hrdinství a rytířskou statečnost. Patrně až vlivem francouzštiny se význam slova posunul a dobrodruh začal být chápán jako ten, kdo vyhledává boj a jiná nebezpečství (GYMNASION, 2004).

Příruční slovník jazyka českého z roku 1937 již definuje pojem dobrodružství jako „...neobyčejnou, nebezpečnou příhodu, odvážný, lehkomyšlný podnik“...Dobrodruh je pak člověk lehkovážný, honící se za neobyčejnými nebo nebezpečnými činy (PAULUSOVÁ, 2005).

NEUMAN (2000) popisuje dobrodružství jako fenomén moderní doby. Říká, že člověk má dobrodružství spojeno s dalekými cestami, objevováním divočiny a překonáváním přírodních nástrah. To je dobrodružství, které mají vepsáno do svých reklam mnohé cestovní kanceláře a prodejci. Vytvářejí dojem, že právě jejich dobrodružství si musíme koupit. Při tom všem zapomínáme, že pocit dobrodružství se vytváří v naší mysli. Je to napětí, které vzniká vždy, kdykoliv se rozhodujeme udělat první krok do neznáma, zahájit činnost, o které nevíme, jak skončí, a nedovedeme přesně určit, zda nám na to stačí schopnosti a síly. Takové napětí a zvláště zakončení takové předem nevyzkoušené činnosti se přetváří v silné prožitky. Je to naše subjektivní záležitost. Hloubku těchto prožitků může ovlivnit sdílení s jinými osobami, výměna dojmů a pocitů ze společně prožívaných situací a vliv přírodní scenérie (NEUMAN, 2000).

European Institute for Outdoor Adventure Education and Experiential Learning (EOE) chápe dobrodružství jako objevování nových oblastí pro získávání prožitků a zkušeností. Proces, který probíhá, můžeme nazvat učením se pomocí prožitků a zkušeností (NEUMAN, 2004).

Dobrodružství jako takové představuje nezbytnou integraci, která dokáže okořenit kurz, program či akci, dodat jim patřičnou chuť a vůni, a silně zapůsobit na emoce a city účastníků, ať už jsou jimi malí skauti nebo dospělí sebevědomí manažeři (GYMNASION, 2005).

Otázkou „Co je dobrodružství?“ se zabývali i studenti univerzity Palackého v Olomouci. „V hodině zážitkové pedagogiky jsme se s studenty FTK UP pokusili utřídit odpovědi týkající se pojmu dobrodružství, což nám otevřelo bránu k pochopení jeho šíře. Při své práci jsme využili metodu tvorby pojmových map. Studenti nejprve slovo dobrodružství, podrobily kritické analýze. Na otázku: ‚Co si představíte pod pojmem dobrodružství?‘ Odpověděli: příroda, výzva, adrenalin, neznámo, zkouška z fyziologie, samota-kolektiv, vyčerpání, vzrušení, nové lidi, život, radost, město, pád, svoboda, příběh, vykolejení ze života, překonání svých hranic, intenzita, očekávání, stres, respekt, akce, poznávání.... Na základech těchto slov vytvořili sjednocující kategorie významné pro pojem dobrodružství. Z těchto kategorií vytvořili pojmové mapy, které reprezentovaly názor dané skupiny studentů (viz příloha č. 5)“ (MÁSILKA, 2005, str. 45).

Formy dobrodružství

U zážitkových programů či akcí se dají použít různé formy dobrodružství. Jak již jsem zmínila v předchozí kapitole, každý z účastníků zážitkových akcí či programů vnímá odlišně co je pro něj dobrodružné a co ne.

Zaujalo mě rozdělení forem dobrodružství dle PAULUSOVÉ (2005):

- dobrodružství emočního charakteru – silné hry typu „Labyrint světa“(cesta životem člověka), programy dotýkajících se archetypálních principů,
- dobrodružství intelektuální – může mít podobu setkání s hostem, nebo podobu složité hry, vyžadující zapojení intelektu,
- dobrodružství sociální – neobvyklé prožitky života ve skupině, sžívání se s dosud

- neznámými lidmi, získávání neustálé přímé i nepřímé zpětné vazby,
- dobrodružství sebeovládání – hledání, uvědomování, pojmenování a překonávání vlastních limitů, motivů, osobních stereotypů,
- dobrodružství kreativity (a možnosti vyzkoušet si něco nového) – málo strukturované hry, ale i zadání typu „napsat báseň“, vrcholem je pak inspirace k pojetí vlastního života jako neustálého kreativního procesu
- dobrodružství spojené s tajemstvím,
- dobrodružství reality - příklad hra „Mentosgame“ – účastníci stojí před velkým reálným projektem, dobrodružství vyplývá z naprosté reálnosti úkolu - v této hře bylo třeba skutečně prodat velké množství cukrovinek Mentos, k dispozici byly zásoby těchto bonbonů, účastníky čekala reálná jednání s odběrateli o podmínkách prodeje, ze selhání vyplývaly důsledky, vydělávaly se reálné peníze,
- dobrodružství ryze individuálního prožitku – např. účastník stráví sám noc v lese
- dobrodružství strhujícího kouzla fungující týmové spolupráce – například nácvik divadla s minimem prostředků
- dobrodružství odbourávání „civilizační glazury“ a další.

2.4.1 Výchova a dobrodružství

Dobrodružství ve spojení s výchovou je využíváno jako prostředek růstu osobnosti a rozvoje člověka.

Podle NEUMANA (2000) je výchova dobrodružstvím předpokládá společné řešení problémových situací (dobrodružně orientovaných úkolů) ve skupině a překonávání výzev jednotlivcem. Dále hovoří o tom, že výchova dobrodružstvím není samoučelné vyhledávání libých prožitků, je to proces umožňující učení a růst lidského potenciálu.

Podle PRIESTA (2004) je dobrodružná výchova přímé a cílevědomé vystavení jedince výzvě a vysoce dobrodružné prožitky podporují změny v interpersonálních a intrapersonálních vztazích (viz příloha č. 6).

Podobně také European Organisation for Konformity Assessment uvádí, že dobrodružná výchova je založena na aktivitách tvořících výzvy a vzrušení s úmyslným vystavením účastníků prvkům rizika. Ve vzdělávacích prostředích jsou většinou realizovány aktivity, které účastníci vnímají jako velice riskantní, než ve skutečnosti jsou. Prostředí vhodné k využití pro dobrodružné aktivity mohou být hory, řeky, nebo také lanová centra či lezecké stěny (GYMNASION, 2005).

Výchova v přírodě

„Lidé stále častěji utíkají do přírody, aby načerpali sílu a energii, příjemně si odpočinuli od civilizace, kterou sami pro sebe vybudovali“ (KUBEŠ, 2003).

JIRÁSEK (1996) řekl o přírodě, která je tak důležitá pro zážitkové programy:

„Klíčovým slovem se stává nejenom „příroda“, ale také „přirozenost“, starořecké podloží vyjevující FYSIS (související s odvozující se FYOMAI, tj. „rodím se“). Tedy nikoliv pouhý souhrn skutečností nevzniklých lidskou činností (nebo např. volná krajina), ale to, co dělá určitou věc tím, čím ve skutečnosti opravdu – bytostně – jest. Příroda jako nikoliv pouhý předmět vědeckého zájmu, ale jako přirozené prostředí. Příroda jako to, co se při-rodí. Jako živý, dynamický organismus, který roste, je spontánní, a není jej tudíž možné spoutat do pevných jazykových výrazů. Pobyt (natož výchova) v přírodě je tak přirozeným vnímáním rození a umírání, vzniku a zániku“ (JIRÁSEK, 1996, str. 37).

Navození prožitků a naplnění cílů dobrodružné výchovy se nejlépe uskutečňuje v přírodě, která svými neustálými podmínkami klade vysoké nároky nejenom na psychickou vyrovnanost, týmovou spolupráci a fyzickou zdatnost, ale i na morální vyspělost (GYMNASION, 2004).

NEUMAN (2000) tvrdí, že výchova v přírodě využívá především aktivity v přírodním prostředí zaměřené na přípravu pro život v přírodě. Dále hledá způsoby, jak přenést učební a výchovné postupy do přírody, jak získat více znalostí o přírodě a vztahů lidí k přírodě. Zároveň využívá aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti (NEUMAN, 2000).

Stejný autor (2003) charakterizuje výchovu v přírodě ve třech rovinách jako:

- výchova o přírodě – předávání znalostí a vědomostí se zdůrazněním zkušenostního a prožitkového přístupu,
- výchova pro přírodu – mající akcent ekologický, hledající soulad a porozumění člověka s přírodou,
- výchova v přírodě – zahrnující dovednosti a znalosti potřebné pro pobyt a pohyb v přírodním prostředí (NEUMAN, 2003).

Výchovu v přírodě však také pojímáme jako proces, přístup či metodu, které přispívají k učení, získávání nových zkušeností i k celkovému rozvoji člověka.

2. 5 Vymezení pojmu pohyb

V dnešní době plné technických vymožeností jakoby se pohyb pomalu vytrácel.

O tomto problému, že se lidé málo „pohybují“ víme všichni. Dnešní způsob života lidí opravdu nevyžaduje mnoho pohybu a lidé zpohodlněli. S tím souvisí ale i důsledky zdravotní. Málo pohybu znamená málo zdraví! Přibývá infarktů, oběhových chorob, nadváhy, psychických onemocnění či poruch. Tyto choroby postihují čím dál tím mladší lidi. Obezitou či poruchami soustředění trpí nemalé množství dětí.

Tělesná výchova na školách je ve většině případů stále na periférii pedagogického zájmu, hodin tělocviku nepřibývá, zato však roste počet žádostí o omluvení z tělesné výchovy.

Pohyb je nedílnou součástí nás lidí. HOŠEK, HÁTLOVÁ (2006) říká, že pohyb je nejdůležitějším projevem života, projevem individua vůči okolí, ale je i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, nejen o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli. Analýzou pohybového projevu člověka je možno předpokládat úroveň aktuálního tělesného i duševního zdraví.

Podle NEUMANA (2000), je pohyb prostředkem k dosahování cílů, které s ním na první pohled přímo nesouvisí. Jedná se o ovlivňování např. sociálních i morálních hodnot. Pohyb je prostředkem komunikace a vyjadřování. Je prostředím, ve kterém prožíváme radost a získáváme více znalostí o sobě. Pohyb je výzvou i kulturním jevem. Proto také můžeme nalézt přínos sportu a tělesné aktivity v osobním potěšení, v osobním růstu zahrnujícím tělesnou zdatnost, zdraví, psychickou pohodu i sociální harmonii.

Vymezení pojmu pohybové hry

Sportovní hry s pohybovou náplní jsou prováděny jako tělesná cvičení, odlišně od dětské hravosti. Podstatu pohybových her tvoří pravidla, prvotní idea symbolizuje většinou zápolení (boj) dvou stran (protivníků).

Pohybové hry jsou historicky doloženy od nejstarších dob u všech národů, jejich formy vycházely z etnických charakteristik a zvláštností. Starší konfigurace rozlišovala podle platnosti pravidel tzv. velké pohybové hry (sportovní hry) a malé pohybové hry (různé modifikace dětských her s pravidly) (MAZAL, 2002).

Podle NEUMANA (2000) pohybová činnost a hlavně různé hry a cvičení mohou poskytovat mnoho možností k rozvoji sociálně-emočních dovedností. V této souvislosti nabývají na popularitě různé dobrodružné aktivity, jejichž součástí jsou také dobrodružné hry a cvičení v přírodě.

Pohybová aktivita jako součást volného času

Dle PELÁNKY (2008) je pohyb v různých podobách jedním ze základních stavebních prvků téměř všech zážitkových akcí. I fotbal či jiné klasické pohybové aktivity přispívají k plnění obecných cílů zážitku (například rozvoji fyzické kondice). Využitím netradičních pohybových her můžeme dosáhnout i výraznějších efektů, například inspirovat k novému sportu, stmelovat kolektiv, nebo vést k zamyšlení nad životem se zdravotním postižením.

Stručný přehled sportovních aktivit vhodných na akce:

Sporty - v rámci této práce upřednostňujeme netradiční (viz příloha č. 7),

Závody - uvádíme je tak, aby si při nich účastníci sáhli až na dno fyzických sil,

zásadní je motivace a dobrý odhad délky závodu,

Bojové hry - jsou vděčné a široce použitelné, zásadní je dobrý odhad parametrů hry

(velikost hracího pole, počty životů) a rovnoměrné síly družstev,

Terénní hry - lze je vytvářet kombinací pěti principů: plížení, hledání, obchodování, sbírání, honění. Těžištěm těchto her je zajímavá legenda.

Hry založené na překonávání překážek nebo tělesných omezení - mohou dát podněty k zamyšlení (viz příloha č. 8). Zpracováno dle PELÁNKY (2008).

2. 6 Zážitek akce

Je – li hotové složení instruktorského týmu, které by mělo být po celou dobu fixní, začínají se řešit základní aspekty, které se týkají zabezpečení akce. Domlouvá se objekt, kde se bude akce konat, sestavuje se finanční rozvaha celé akce, propagace, program, materiální zabezpečení. Po programové stránce se sestavuje kostra scénáře, cíle, dramaturgie a režie akce.

Dramaturgie a režie akce

Dramaturgie je metodou, jak vybírat a poté řadit jednotlivé programy a další děje do času, který má daná akce k dispozici, s cílem dosáhnout co nejvyššího účinku. Scénář akce je pak již detailním plánem jednotlivých dnů zaplněných programy a hrami, které jsme vybrali (HANUŠ, HRKAL, 2002).

Pelánek o dramaturgii říká, že dramaturgie akce je o využití holistického principu „celek je víc než součet částí“. Pokud hry dobře vybereme a seřadíme, může být celkový účinek mnohem silnější než součet účinků jednotlivých her (PELÁNEK, 2008).

Franc, Martin, Zounková hovoří o pěti stupních dramaturgie kurzu (akce):

1. stupeň – práce na hlavním tématu. Dobře zvolené téma slouží jako kotva, od které se odvíjí veškeré dění. Naznačí, kterým směrem by se měla odvíjet dramaturgie, jaké hry a aktivity by se na akci mohly objevit. Téma není totéž co jeho cíle. Téma by mělo být obecné a udávat pouze směr, kterým se bude akce udávat. Umožní tak rozvinout konkrétnější cíle.

2. stupeň – práce na scénáři. Scénář je detailní plán akce. Plánování scénáře začíná vymezením časových oken pro hlavní programové bloky, například úvod a závěr, putování apod. Často se do scénáře zpočátku nezaznamenávají konkrétní aktivity, ale spíš jejich typologie. Tento způsob plánování scénáře také podporuje tvorbu nových her, zaměřených na specifické téma. Scénář je jako živý organismus, ve kterém je všechno propojeno se vším. Provedete-li změnu, rovnováha se vychýlí a může to způsobit celou řadu dalších změn důležitá je flexibilita a přizpůsobivost. Při plánování jednotlivých dnů je dobré si klást otázky: Čeho chci dosáhnout? Jak chci toho dosáhnout?

3. stupeň – praktická dramaturgie (tvorba a výběr her). Praktická dramaturgie zahrnuje tvorbu různých typů aktivit či her nebo výběr existujících aktivit tak, aby splňovaly konkrétní dramaturgické potřeby. Typ programu a vliv na jeho fyzickou, emoční, intelektuální a psychickou stránku hráčů by měl korespondovat s příslušným místem ve scénáři.

4. stupeň – dokončení scénáře. V této fázi je potřeba dopracovat logistiku, to znamená garance jednotlivých programů, požadavky na materiál a pravidla jednotlivých her. Je třeba také zkontrolovat rytmus plynutí akce a podívat se, jak jsou v rámci akce rozloženy dramaturgické vrcholy a dna, tzv. křivka akce, nebo také dramaturgická vlna. Tato křivka znázorňuje celkovou atmosféru ve skupině. Můžeme použít i víc křivek například fyzickou, psychickou, sociální, kreativní, apod. Akce by měla postupně gradovat, tzv. křivka akce by měla být rostoucí. Protože dlouhodobá gradace není udržitelná, zařazujeme u delších akcí záměrně vrchol zhruba v půlce akce, po kterém následuje zvolnění. Závěr akce by však měl opět stoupat do dalšího vrcholu (viz příloha č. 9).

5. stupeň – dramaturgie na kurzu (akci). Pátým stupněm jsou změny probíhající v průběhu akce. Změny ve scénáři vycházejí z pozorování účastníků, posuzování jejich aktuálního stavu a odhadování. Jak budou na připravené programy reagovat. Do rozhodování mohou vstupovat také další neočekávané faktory, například počasí nebo nečekané nehody. Reflexe a rozbory, vedené instruktory, směřují ke kvalitnímu zpracování zážitků a k podpoře rozvoje jednotlivců i celé skupiny (FRANC, MARTIN, ZOUNKOVÁ, 2007).

2.7 Instruktorový tým

V ideálním týmu by se měly objevit různé typy osobností, z nichž každá přináší jedinečné kvality. V týmu jsou potřeba lidé zaměřeni na fyzicky náročné aktivity i lidé orientovaní spíše na kreativní či duchovní témata (divadlo, psychologie, ochrana životního prostředí, filozofie). Je důležité zhodnotit, jak se nám bude společně pracovat a kde by potenciálně mohlo docházet ke konfliktům,

podle toho je také důležité vytvořit týmové role. Měli bychom také respektovat individuální styl jednotlivých členů týmu: patří spíše k „sovám“, nebo k „skřivanům“? Někteří lidé jsou ráno čilí, ale večer začínají být unavení a špatně se soustředí. Jiní jsou naopak do oběda k nepoužití a jejich mentální aktivita je nejlepší večer či pozdě v noci. Některé týmy používají typologii Myersové – Briggsové (MBTI), dle které je možné si ukázat kompatibilitu týmu na úrovni jednotlivých osobností:

- základní charakteristiky: pohlaví, věk, zaměstnání, rodinný stav;
- osobní energie: extroverti, introverti, „baviči“, „serióznější typy“;
- preference týmových rolí: ambice vést, schopnost následovat šéfa, osoba zaměřená na procesy;
- preference rolí v tvořivém procesu: zdroj nových nápadů, vykonavatel, kritik, lidé „s nohama na zemi“, „snílci“; (FRANC, MARTIN, ZOUNKOVÁ, 2007).

Instruktor na akci vystupuje do mnoha rolí a kladou se na něj nemalé požadavky. Dostává se mimo jiné do rolí organizátora, pedagoga, rozhodčího, herce nebo i účastníka. Měl by umět od všeho trochu a zároveň být v něčem profesionál. Důležité jsou alespoň základní pedagogické a organizační dovednosti, schopnost jednat s lidmi, předstoupit před kolektiv (PELÁNEK, 2008).

Týmové role

Všechny role jsou pro úspěšné fungování týmu důležité a každá by měla být alespoň částečně pokryta. Toho můžeme dosáhnout i v týmu menším než osm lidí, protože každý člen týmu zaujímá rolí několik.

- Předseda (vedoucí, koordinátor) - klidný, dominantní, uznávaný. Koordinuje tým, vede ho ke spolupráci a k dosažení cílů. V diskuzi nedominuje, jeho příspěvkem je položení správných otázek.
- Navrhovatel (režisér, konstruktér) – činorodý, impulzivní, dominantní, extrovertní. Navrhuje a řídí práce v týmu.
- Novátor – inteligentní, individualistický, dominantní, introvertní. Přichází s novými nápady a podněty, vyhledává problémy a originálním způsobem je řeší.

- Upozornovatel – racionální, stabilní, skeptický, inteligentní. Hodnotí nápady, posuzuje řešení, varuje před chybami.
- Organizátor – svědomitý, výkonný, disciplinovaný, stabilní. Stará se o to, aby nápady a rozhodnutí byly realizovány.
- Objevovatel (vyhledávač zdrojů) – společenský, čilý, přátelský, dominantní. Shromažďuje informace a nápady, navazuje kontakty, získává podporu zvenku.
- Podporovatel (strážce pohody) – citlivý, mírný, extrovertní, nedominantní. Je vstřícný a milý, umí naslouchat, tlumí rozpory, podporuje ostatní a stará se o dobré vztahy v týmu. Rozvíjí nápady, všímá si potřeb a problémů ostatních.
- Dokončovatel – tichý, pečlivý, introvertní. Stará se o dodržování řádu a časových plánů. Dává pozor, aby se na nic nezapomnělo (PELÁNEK, 2008).

Funkce členů týmu

Funkce jasně rozdělujeme, na rozdíl od rolí.

- Zdravotník – má na starosti lékárničku a ošetření všech zraněných a nemocných. Měl by mít minimálně školení první pomoci, u akcí pro děti musí mít i oficiální potvrzení.
- Hospodář – spravuje materiál a pomáhá ostatním s technikou.
- Ekonom – stará se o peníze, rozpočet, vyúčtování nákladů s instruktory, placení objektů, žádosti o dotace, apod.
- Dokumentátor – Fotí, vede kroniku, zapisuje průběh akce, po akci zveřejní dokumentů.
- Kuchař – sestavuje jídelníček, nekupuje, vaří.
- Tiskový mluvčí (komunikace) – má na starosti kontakt týmu s okolím. Komunikuje s účastníky (FRANC, MARTIN, ZOUNKOVÁ 2007, PELÁNEK, 2008).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření týdenního rámcového programu prožitkových pohybových aktivit v přírodě v letním období pro studenty středních a vysokých škol.

Jako dílčí cíl je ověření realizovatelnosti tohoto programu v praxi.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

1. Prostudování dostupné literatury se vztahem k zvolené tématice a následné zpracování získaných poznatků a teoretických hledisek.
2. Obsahová analýza českých i zahraničních publikačních zdrojů (odborné časopisy, knižní literatura, vědecké databáze).
3. Objasnění zvolené tematiky.
4. Vytvoření týdenního rámcového programu prožitkových pohybových aktivit pro zvolenou věkovou kategorii.
5. Ověření realizovatelnosti programu v praxi.
6. Diskuse.
7. Stanovení závěrů.
8. Doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

Byly stanoveny následující odborné otázky. Předpokládá se jejich zodpovězení na základě provedeného experimentálního šetření a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné diskuzi.

1. Předpokládá se, že vytvořený program bude realizovatelný v praxi.
2. Předpokládá se, že praktické dovednosti získané z působení coby instruktorka dětských táborů, jsou využitelné pro vytvoření a zrealizování programu pro studenty středních a vysokých škol.

4 METODOLOGIE

4.1 Použité metody a techniky šetření

V teoretické části předkládané práce jsem použila metodu analýzy a syntézy odborných zdrojů. Týkala se především témat zdraví, zážitkové pedagogiky, vymezení pojmů zážitek, prožitek, hra, dobrodružství, pohyb. Dílčí kapitolou teoretické části je charakteristika zážitkové akce a skladba instruktorského týmu.

V praktické části jsem použila metodu jednoduchého, experimentálního šetření, jehož hlavním cílem bylo ověření realizovatelnosti programu v praxi.

Při vytváření programu jsem vycházela z požadavků, které měl splňovat. Snažila jsem se dodržovat dané metodické postupy.

Následnou odezvu na jednotlivé hry a cvičení jsem hodnotila metodou rozhovoru.

Podle Čápa, Mareše může být metoda rozhovoru prováděna buď s jednotlivcem, nebo skupinou. Může mít podobu zcela volného povídání se žáky, přes rozhovor polostandardizovaný až po standardizované dotazování. Je náročný na tazatelovu zkušenost i takt, vyžaduje klidné, nerušené prostředí, soukromí a čas (ČÁP, MAREŠ, 2001).

Ottova všeobecná encyklopedie uvádí, že rozhovor je výzkumná metoda sloužící k získání dat. Při její aplikaci klade školený tazatel osobní a ústní otázky dotazovanému (OTTOVA VŠEOBECNÁ ENCYKLOPEDIE ve dvou svazcích, II.díl, 2007).

Na závěr celého programu jsem použila metodu strukturované interview. Jeho součástí bylo sedm otázek, které byly položeny všem dvanácti účastníkům s cílem vyhodnotit jejich spokojenost či nespokojenost s absolvovaným programem.

4.2 Charakteristika souboru

Sledovaný soubor byl vybrán pomocí náhodného výběru. Náhodný výběr byl proveden ze středních a vysokých škol v Českých Budějovicích. Byla vylosována Vysoká škola evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích. Zde jsem vyvěsila leták, který informoval možné zájemce o prožitkové akci s uvedením mého programu za účelem zpracování bakalářské práce (viz příloha č. 10). Z došlých dvaceti žádostí o absolvování daného programu, jsem vybrala 12 zájemců z důvodu zabezpečení celé akce.

Soubor tvořilo 7 mužů a 5 žen. Průměrný věk mužů byl 21 let, a průměrný věk žen byl 22 let. Všichni účastníci byli bez jakéhokoliv pohybového či jiného omezení.

4.3 Organizace experimentálního šetření

Vlastní realizace experimentálního šetření byla velice náročnou akcí z hlediska časového i organizačního (program se uskutečnil koncem srpna, tj. 4 měsíce od zadání bakalářské práce).

Koncem května začátkem června byl proveden náhodný výběr skupiny. Tudíž instruktorský tým, který byl sestaven pro realizaci daného programu autorkou práce, byl složen z pěti členů, kteří již měli praxi s pořádáním zážitkových akcí. Byli seznámeni s vypracovaným rámcovým programem jeho cíly a tematikou a dále spolupracovali na dalším zabezpečení celé akce.

Příprava celé akce, seznámení a proškolení instruktorů a sestavení rámcového programu prožitkových pohybových aktivit, byla tříměsíční aktivní prací autorky a obnášela časté konzultace s vedoucí práce a dalšími odborníky zabývající se zážitkovými akcemi.

Rozpis jednotlivých úkolů, příprava a zabezpečení celé akce vyžadovala pravidelné schůzky se všemi instruktory akce.

Program byl uskutečněn v termínu 18.8.08 - 24.8.08 v soukromém objektu v chatové oblasti rybníka Dvořiště v obci Dolní Slověnice. Celou akci vedlo 5 instruktorů. Účastníci programu byli ubytováni v chatkách a stanech. Součástí objektu bylo sociální zázemí, kuchyně a jídelna, která zároveň sloužila jako společenská místnost.

4.4 Vytvořený týdenní rámcový program prožitkových pohybových aktivit v přírodě

Při sestavování programu jsem vycházela z toho, že má být určen osobám středoškolského a vysokoškolského věku, dále že má být konán v letním období a zaměřený na prožitkové a pohybové aktivity v přírodě.

Za cíl programu jsem zvolila zajímavé a pestré prožití volného času pro všechny zúčastněné, podporu spolupráce ve skupině a zregenerování sil v přírodním prostředí formou pohybových prožitkových aktivit.

Program byl, dle zadání bakalářské práce, vypracován na sedm dní a byl situován do přírodního prostředí. Podle výše uvedených kritérií jsem do programu volila hry a cvičení, jejichž cílem byla zábava, rozvoj kreativity, pohybových dovedností, vzájemné spolupráce, posilování fyzických sil, sebepoznání, empatie a samozřejmě také vyvolání prožitků. Každý den začíná budičkem v 7,00 hod. a rozcvičením. Rozcvičky mají za úkol vždy účastníci zvoleni jako „služba dne“, kteří dále po celý den pomáhají s různými přípravami jednotlivých her, apod. Na každý den je vytvořen dopolední a odpolední, popřípadě i večerní program. Celkem bylo do programu zařazeno 19 her různého zaměření. Každá hra vyžaduje vhodnou motivaci a je situována do různého přírodního prostředí, tak aby byla pro účastníka zajímavá a přínosná. V závěru každé soutěže či hry jsem zařadila vyhodnocení formou reflexe.

Charakteristiku a funkci reflexe odvozujeme z průběhu zkušenostního učení. Po absolvování určité činnosti (hry, cvičení, celého kurzu či akce) se ohlížíme zpět, abychom hledali souvislosti mezi výsledkem akce a činností jednotlivců i celé

skupiny. Srovnáváme své zkušenosti a prožitky s účastníky. Zpřesňujeme jejich význam. Pak přistupujeme k dalšímu kroku, který je pohledem dopředu. Ukazuje nám, jak lze nabyté zkušenosti využít v dalším jednání, a v běžném životě. S novou úrovní poznatků a zkušeností přistupujeme k dalším aktivitám (NEUMAN, 2000).

Reflexe má mnoho podob. Vedle klasické diskuse můžeme použít další podoby: hry, dotazníky, dramatizaci, výtvarné zpracování apod.

V průběhu celé akce jsem zvolila reflexi v podobě skupinového diagramu (čerpáno z: BROUMOVÁ, REITMAYEROVÁ, 2007). Instruktor nakreslí na velký papír graf s osami Y a X. Osa Y bude znázorňovat škálu prospěšnosti nebo přínosu aktivit od 0 do 10. Na ose X budou vyznačeny jednotlivé hry, soutěže nebo části programu. Každý účastník si vybere jinou barvu pastelky a vyjádří křížkem své hodnocení dané části programu. Na závěr celé akce spojí své hodnocení jednotlivých aktivit a vytvoří tak diagram svých názorů. Skupinový diagram může být podkladem k závěrečnému hodnocení jednotlivých her či aktivit, hodnocení celého kurzu, tak diskusi o nich. Skupinový diagram může být podkladem k závěrečnému hodnocení řetězce her, hodnocení dne nebo celé akce (viz příloha č. 12).

Vlastní program

1. den -pondělí

Akce začíná příjezdem účastníků na místo konání. Následuje ubytování, účastníci jsou rozděleni do jednotlivých stanů a chatek. Po ubytování následuje seznámení se s instruktorským týmem, s programem a dále pak s nastavením pravidel, režimem celé akce (pravidelné události – tj. budíčky, budíčky, nástupy, rozcvičky, stravování, hry, cvičení, reflexe, večerka). Následuje malá přednáška o chování v místě pobytu a rozdělení úkolů na první den.

Na úvod programu jsem zařadila 3 seznamovací hry, jelikož si myslím, že hra je tím správným klíčem, kterým můžeme otevřít akci, a může nám pomoci otevřít i srdce a mysl každého z účastníků.

Použití seznamovacích her na začátku akcí se již mnohokrát osvědčilo, jelikož je velmi důležité pro další průběh, abychom se všichni navzájem znali křestními jmény.

Je to nejen příjemné, když si ostatní zapamatují naše jméno, ale také to příznivě ovlivňuje atmosféru. Při uvádění her dbáme na to, aby se každý cítil příjemně.

Seznamovací, poznávací hry jsou nenáročné na pravidla a pomůcky, jsou kratší a dynamické a pro vedoucího mají tu výhodu, že se stává jedním z hráčů.

I. SEZNAMOVACÍ HRY (čerpáno z: NEUMAN, 2000; HRANOSTAJ, on-line)

1. „Hra na jména“ slouží k poznávání a zapamatování si křestních jmen účastníků, procvičování paměti i fantazie.

Čas na realizaci: 30 – 45 min.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: podložky

Prostředí: louka

Základním útvarem je kruh, můžeme stát, ale příjemnější je pohodlně sedět. Před zahájením hry je dobré říci, že bude velmi příjemné, když se už příště budeme moci oslovovat křesnými jmény. Využijeme zde mnemotechnické pomůcky pro zapamatování si názvů, čísel, pravidel a jiných informací.

První účastník (nejlépe sám vedoucí) si vymyslí přídavné jméno, které ho charakterizuje, líbí se mu nebo ho zrovna vystihuje a řekne ho se svým křestním jménem. Jeho soused po pravé straně opakuje přídavné jméno a křestní jméno prvního a pokračuje svojí vlastní charakteristikou a křestním jménem.

Může to vypadat následovně: „Já jsem silný Bivoj,“ říká první a druhý opakuje: „Ty jsi silný Bivoj a já jsem veselý Pepa.“ Takto pokračujeme, až dojde na posledního.

Pokud se účastníci navzájem neznají, někteří mohou potřebovat malou nápovědu, aby mohlo být dokončeno vůbec první kolo. To nevadí, nenecháme je však dlouho čekat.

Variace:

- S uvedeným křestního jména je možné připojit, jak se právě cítím. Např. „jsem Lucie a jsem hladová.“
- Spojíme se jménem své největší hobby. Např. „jsem Karel a rád vařím“, popřípadě oblíbená jídla, místo bydliště, oblíbené barvy i zvířata.

- Také lze vybrat slova začínající stejným písmenem jako křestní jméno.
- Vrcholem může být rýmováčka typu: „jsem Blanka jako laňka.“

2. Hra „Místo po mé levici je volné“, je určena k vzájemnému poznávání ve skupině, zábavě a k rozvoji fantazie.

Čas na realizaci: 45 – 60 min.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: podložky

Prostředí: louka

Skupina sedí do kruhu. Postupně každý projeví přání, kdo má zaujmout místo po jeho levici. Ten, na kom je řada, si může sednout více ke středu kruhu, aby bylo dostatek místa pro ty, kteří budou odpovídat vyslovené charakteristice.

Používaná formulace zní: „ Po mé levici je prázdné místo a přeji si, aby ho obsadila osoba (obsadily osoby), která...“ (zde uvedenou charakteristiku). Při výběru charakteristiky se uplatní fantazie a nápaditost hráčů.

Možností je mnoho. Zde jsou některé z nich:

„...aby volné místo obsadil kluk jménem Pepa.“ Je to možnost, jak ještě jednou představit vybraného kolegu či kolegyni.

„...aby volné místo obsadili všichni, jejichž křestní jména zní Václav.“ Vhodné v případech, kdy dosud neznáme křestní jména účastníků akce a jméno hádáme. Lze to zkusit tak dlouho, dokud není vyvoláno jméno, které se ve skupině skutečně vyskytuje.

Variace:

- Místo jména použijeme popis oblečení. „...přeji si, aby vedle mne seděli všichni, kteří mají oblečeno něco červeného.“
- „...přeji si, aby si vedle mne sedl Pepa a chvíli představoval komára.“ Takto si lze vymýšlet nejrůznější živočichy i věci.
- „...aby si vedle mne sedla Marie a představovala velmi veselou osobu.“ Lze vybízet k hereckým výkonům znázorňující náladu člověka nebo situaci.
- „ Ať se po mé levici posadí všichni, kdo mají rádi dobrodružství.“ Tak se seznámí osoby s podobnými zájmy a zaměřením.

- Kdykoli můžeme klást doplňující otázky těm, kteří usedají po levici.

3. Hra „Známe se?“ je vhodná pro lidi, kteří se navzájem už trochu znají, slouží k procvičování paměti, vzájemnému poznávání a zábavě.

Čas na realizaci: 45 – 60 min.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 1 hod.

Pomůcky: formuláře, psací potřeby, připravené otázky

Prostředí: kdekoli

Hra spočívá v tom, že jeden z vedoucích se každého z účastníků zvlášť zeptá na 10 otázek a napíše je do formuláře (zapisuje to jen jeden člověk proto, aby byly všechny formuláře vyplněné jedním písmem a nedalo se hádat, kdo co napsal jen podle písma).

Otázky:

1. Jaká je jeho (její) oblíbená barva?
2. Jaké je jeho (její) oblíbené jídlo?
3. Do jaké země by se rád podíval (a)?
4. Jaká je jeho (její) oblíbená kniha, film?
5. Jaký je jeho (její) oblíbený sport?
6. Jaký je jeho (její) oblíbený školní předmět?
7. Jaké je jeho (její) oblíbené oblečení?
8. Jakou má rád (a) hudbu?
9. Co je jeho (její) hobby?
10. Kdy jste se s dotyčným poprvé viděli?

Nakonec se všechny formuláře vyvěsí, očíslojí a každý hádá, kdo co napsal.

První dny v novém prostředí jsou náročnější z hlediska adaptace, a proto jsem do odpoledního programu zvolila jednoduché zahřívací a kontaktní hry, jejichž úkolem je „sladit“ všechny účastníky. Všichni by se měli dostat do pohybu a ztratit tak ostych ke společnému „hraní si“.

Mezi účastníky dochází poprvé k bezprostřednímu tělesnému kontaktu, proto vyžadují vstřícný přístup jednotlivce k ostatním členům skupiny. Toho dosáhneme, jestliže se hráči zapojují do hry dobrovolně. Pomocí zahřívacích kontaktních her se zdůrazňuje činnost celé skupiny, zapojení každého účastníka. Důležitá je zde zábavná forma.

II. ZAHŘÍVACÍ A KONTAKTNÍ HRY čerpáno z: (NEUMAN, 2000; INTRUKTOŘI BRNO, 2007)

1. Hra „ Uzel“ vyžaduje obratnost, tvořivý přístup, trpělivost a je výborným prostředkem jak zapojit všechny hráče do hry.

Čas na realizaci: 30 – 45 min.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: žádné

Prostředí: louka, lesní mýtina

Hráči vytvoří kruh tak, aby se dotýkali rameny. Každý předpaží levou paži a uchopí za ruku některého ze svých spoluhráčů. Pozor, nesmí to být jeho souseď zleva ani zprava. Totéž udělají pravou paží. Nyní jsou dokonale propleteni a vytvořili „ uzel“. Vlastními silami se pokusí rozplést, aniž by se pustili a vytvořit tak jeden kruh (platí i postavení zády do středu kruhu).

Selžou-li všechny pokusy o rozpletení, může vedoucí uvolnit jedno spojení, o kterém si hráči myslí, že je klíčové.

Pak se pokračuje v řešení úkolu. Při větším počtu hráčů bývá potřebný i druhý zásah vedoucího. Hráči musí být trpěliví a hledat možná řešení. V průběhu hry se může měnit způsob držení rukou při zachování stálého kontaktu, nesmí to však měnit základní postavení.

Při větším počtu hráčů se podaří vytvořit i několik menších kruhů.

Variace:

- Zahájení hry s malým počtem hráčů a postupné zvětšování skupiny.
- Při velkém počtu hráčů lze přerušit jedno spojení a uložit skupině vytvoření řady.
- Lze určit časový limit pro řešení či soutěžit v úspěšnosti mezi několika skupinkami.

- Lze mít zavázané oči.

2., „Předávaná“ je hra vyžadující tělesný kontakt, spolupráci a řešení problémů.

Čas na realizaci: 30 – 45 min.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 20 min.

Pomůcky: stopky, předměty na předávání – míč, bota, lahev, dřívko, kámen...

Prostředí: louka, lesní mýtina

Hráči vytvoří těsný kruh a zaklesnou se za lokty, aby předloktí směřovala horizontálně do kruhu a dlaně byly obráceny nahoru. V této poloze si začnou předávat kolem dokola míč a pak jiný předmět.

Po úspěšném provedení skupinu pochválíme a vyzveme ji, aby zkusila předávat míč ještě rychleji a na čas. Vedoucí měří čas předávání při několika pokusech za sebou. Ve snaze dosáhnout co nekratšího času je možné změnit postavení hráčů a opět vyzkoušet podávání na čas.

Je třeba zachovávat držení.

Variace: Skupinu hráčů rozdělíme na dvě stejně početná družstva, která si stoupnou do řady proti sobě. Hráči každého družstva se vzájemně zaklesnou v loktech a předávají si na čas několik předmětů. Vedle prvního hráče leží míček, kámen, šiška, lahev, dřívko. Ten na povel vedoucího postupně zvedá volnou rukou předměty a pokládá je na dlaň svého souseda, který je posílá dále, až dojdou k poslednímu. Ten je položí vedle sebe. Družstvo, které rychleji přemístí všechny předměty, vyhrává.

3. „Slepá řada“ je hra vyžadující tělesný kontakt, slouží k poznávání se navzájem, k procvičování komunikace, vyzkoušení si orientace v prostoru, když jsem „nevidoucí“ a je zábavná.

Čas na realizaci: 40 – 50 min.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 20 min.

Pomůcky: šátek na oči pro každého hráče

Prostředí: rovná plocha bez překážek (louka), prostor lze vymezit pomocí provazů

Hráči mají za úkol vytvářet řadu podle předem daných kritérií. Všichni účastníci hry se shromáždí v malém prostoru, aby dobře slyšeli instrukce a rychle navázali kontakt. Pak obdrží každý šátek na oči a zaváže si je. Zůstane stát v klidu na místě. Vedoucí sdělí úkol všem najednou, nebo každému potřebnou informaci pošeptá. Některé informace mohou hráči dostat písemně ještě před tím, než si zavážou oči.

Klasickým úkolem je seřazení podle velikosti. První v řadě stojí největší a na poslední nejmenší účastník.

Vedoucí pošeptá každému číslo, podle kterého se musí každý zařadit. Hráč s nejmenším číslem je první a za ním následují ostatní hráči.

Hráči se mohou seřadit podle velikosti bot.

Dalším kritériem může být velikost města, ve kterém bydlí.

Skupina se může seřadit od nejstaršího k nejmladšímu.

Lze volit další různá kritéria, a vytvoření řady můžeme limitovat určitým časem.

Variace:

Jednoduché úkoly, které má skupina v této hře plnit, lze podle její vyspělosti ztížit dodatečnými pravidly. Takto můžeme hru posunout do jiné kategorie, kde vedle tělesného kontaktu a zábavy sledujeme i další cíle, spojené např. s řešením problémů či komunikací.

- První zatížení nastane, rozestavíme-li hráče na větší ploše, takže mezi jednotlivými hráči budou vzdálenosti 5 – 10 m. To vyvolá potřebu dodatečné výměny informace.
- Dalším omezením může být zákaz používání rukou k vytváření řady.
- Podstatně ztížíme všechny úkoly, zakážeme-li mluvení.
- Máme-li tvořivou skupinu hráčů, zadáme vytvoření řady podle určitého kritéria bez mluvení a bez používání rukou.

U této hry je vždy nutné upozornit hráče na dodržování bezpečnosti, tj. aby se pohybovali pomalu a opatrně s pažemi před sebou, aby tak tlumili případné nárazy při setkání s jinými.

Po ukončení každé hry zhodnotíme průběh, pochválíme výkony a snahu. V neposlední řadě pak vyzveme jednotlivé hráče ke sdělení jejich pocitů a zážitků z dané hry, abychom měli zpětnou vazbu nejen pro instruktory, ale i pro hráče samotné.

Po večeři zhodnotíme první den, vrátíme se zpět k jednotlivým hrám a rozproudíme tak diskusi. Zvolila jsem otázky typu:

- Jak hodnotíte danou hru?
- Co jste se dozvěděli o druhých hráčích?
- Jak hodnotíte spolupráci ve skupině?
- Co jste se dozvěděli o sobě?
- Prožívali jste nějaký pocit? Třeba strach, bezmoc?
- Bylo vám příjemné či nepříjemné tělesné kontaktování?
- Můžete získané zkušenosti použít jinde?

V závěru večera pak přečteme program na druhý den, rozdělíme úkoly pro službu dne a následuje porada instruktorského týmu. Zde se hodnotí celý den z pohledu jednotlivých instruktorů, přečte se scénář dalšího den, popřípadě upravíme dle okolností jako je počasí apod.

2. den – úterý

Druhý den začíná budíčkem v 7 hodin (formou jakou si zvolí služba dne), následuje ranní cvičení, které si vede též služba dne a snídane. Poté je nástup, kde vedoucí uvede program na dopoledne.

Na dopoledne jsem zvolila tzv. terénní hru „Poznej své okolí“ čerpáno z: (Neuman, 2000).

Jde o dobrodružnou hru v přírodě, která vyžaduje spolupráci v týmu, tělesnou zdatnost, strategii a taktiku. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev po 6-ti členech a plní dopředu zadané úkoly v daném časovém limitu.

Čas na realizaci: 3 hod.

Instruktor na hru: 2

Příprava instruktora: 1 hod.

Pomůcky: papír, tužka a mapy pro každé družstvo, seznam úkolů pro týmy, popřípadě upozornit místní obyvatele na naši hru

Seznam úkolů:

- Kolik chat se nalézá na břehu rybníka (v daném úseku)

- Kolik prken je na mostě přes potok (když půjdeme směrem na hráz rybníka)
- Jak se jmenuje starosta sousední obce
- Kolik schodů má vstupní schodiště do kostela ve vesnici
- Jaký rozměr má hřiště v obci (+ - 20 cm)
- Jaký je nápis na kapličce na rozcestí mezi dvěma vesnicemi
- Kolik oken má budova pohostinství
- Kolik dubů je na hrázi rybníka(v daném úseku)
- Jaká je otvírací doba kiosku na hrázi rybníka
- Jaký letopočet je na domě, který sousedí s obecním úřadem ve vesnici

Prostředí: zajímavá poznávací trasa v okolí akce, sousední obec

Družstva mají za úkol splnit a vyřešit zadané otázky na různých místech a ve vymezeném čase 3 hodin. Řešení úkolů a problémových situací je ohodnoceno různým počtem bodů. Splnit všechny úkoly v daném čase dokáže opravdu výborně pracující tým. Pořadí, a tím i kvalita práce týmu vyplývá z počtu získaných bodů. Přesouvat se smí pouze chůzí nebo během bez použití jiných prostředků. Přesně jsou vymezeny možnosti získávání informací. Překročí-li tým časový limit, strhává se za každou minutu určitý počet bodů.

Vítězí tým, který v daném čase získal nejvíce bodů.

Po ukončení akce, je důležitý rozbor celého průběhu, diskuse, reflexe a samozřejmě vyhodnocení vedoucím.

Odpoledne jsem zařadila do programu zábavnou hru zaměřenou na rozvoj kreativity, týmové spolupráce, výtvarného cítění „Pointilismus“. Čerpáno z: (ZOUNKOVÁ, 2007).

Čas na realizaci: 3 hod.

Instruktor na hru: 3

Příprava instruktora: 2 hod.

Pomůcky: sádrokartonové desky, barvy, vhodné starší oblečení, předlohy

Prostředí: louka

Vysvětlení názvu, hry. Pointilisté nanášeli na plátna skvrny čistých barev. Jejich obrazy jsou mozaikou od sebe oddělených barevných teček, které teprve v určitém množství a vzdálenosti od obrazu vyvolávají barevný souzvuk a modelují tvar.

Před začátkem hry je třeba hráče upozornit, že se umažou, takže vše co má zůstat čisté, je třeba pečlivě zakrýt, nebo odstranit.

Každé družstvo má svůj malířský ateliér, kde jsou nachystány barvy a ostatní pomůcky, a malířské plátno, vzdálené asi 10 – 20 metrů (plátno by mělo být natažené na tvrdé podložce). Každé družstvo si vybere předlohu, podle které bude tvořit svůj obraz (vhodné jsou výrazné, barevné a ne příliš složité obrazy). Úkolem je vytvořit co nejvěrnější reprodukci zadané předlohy. Malba musí být provedena v pointilistickém stylu, tj. jednotlivými tečkami, které hráči tvoří otiskováním prstů, loktů, nosů a dalších částí těla.

Hra je rozdělena na několik fází, prokládaných pauzami. V každé fázi mohou hráči k malbě používat jen označené části těla. Jednotlivá časová období a způsob malby jsou oznamovány instruktorem. V pauzách zůstávají všichni hráči v ateliérech, mají čas nemíchat barvy, dohodnout se na dalším postupu apod.

Časové rozdělení hry:

1. fáze (10 min.): skicování – malují se pouze obrysy a prostorové rozvržení obrazu; maluje se pouze palcem pravé ruky
2. fáze (10 min.): pointilistická malba – maluje se pouze nosem a lokty
3. fáze (10 min.): pointilistická malba – maluje se nosem a palci u nohou (povoleno nošení na zádech, popřípadě „trakař“)
4. fáze (10 min.): dokončování – poslední úpravy na obraze; maluje se všemi prsty

Po skončení soutěžní části hry následuje prohlídka obrazů a zástupci družstev je slavnostně představí. Instruktoři nebo „porota“ mohou obrazy vyhodnotit, ale v této hře vyhrávají všichni.

Atmosféru hry a motivaci hráčů posílí dynamická hudba a zapojení instruktorů. Po ukončení hry je třeba vyhradit dostatečný čas na mytí a uklizení herního působiště.

Po večeři následuje zhodnocení průběhu dne účastníky akce, diskuse. Určení služby na další den.

Následuje porada instruktorů, zhodnocení dne, rozdělení úkolů a zabezpečení her na další den.

3. den – středa

Třetí den opět začíná budíčkem v 7 hodin, ranním cvičením (úkolem služby dne) a snídaní. Poté následuje nástup všech účastníků akce, uvedení programu dne vedoucím, rozdělení úkolů.

Na dopoledne jsem zvolila hry soutěživé a zábavné. Použila jsem opět hry situované do venkovního prostředí, tak abychom byli obklopeni přírodou. Jsou to hry pro rozvoj obratnosti, koordinace pohybů, spolupráce ve skupině i v dvojicích. Čerpáno z: (HANUŠ, HRKAL, 1998; NEUMAN, 2000).

1. Hra „Běží ti čas“ vyžaduje rozdělení hráčů do dvou družstev. Cílem hry je trénink vytrvalosti a zábava. Motivací pro hráče je aktivní účast na podílení se při přípravě soutěže.

Čas na realizaci: 1,5 – 2 hod.

Instruktor na hru: 2

Příprava instruktora 2 hod. (příprava trasy)

Pomůcky: sportovní pohodlné oblečení, provázky či lana na svázání nohou, šátky na oči

Prostředí: volné prostranství louky, hřiště

Jde o soutěživou hru, kdy družstvo plní úkoly a soupeří s časem, který jim nabývá podle toho, jak rychle své úkoly plní druhé družstvo.

Realizace hry:

Hráči jsou náhodně rozděleni do dvou družstev, závodíště má kruhový tvar, po jehož obvodu jsou vyznačená stanoviště pro jednotlivá družstva. Každé družstvo má na svém stanovišti velké hodiny (papírové pro děti), jejichž ručičky posouvá instruktor, a výběhový plán, kde si hráči evidují vlastní výběhy. Jednotlivá družstva musí v daném čase (1 hodina) splnit předepsaný souhrn úkolů. To znamená, že každý hráč by měl alespoň jednou absolvovat každý úkol a kterýkoli úkol může také libovolně opakovat. Za splnění úkolů se družstvu posouvají ručičky hodin nazpět, a to vždy právě o tolik minut, kolik je daný úkol honorován. Zároveň se druhému družstvu stejný počet minut přičítá. Rychlost hráčů má tedy vliv jak na výsledky vlastního družstva (v pozitivním slova smyslu), tak na výsledky druhého družstva (v negativním slova smyslu). Cílem je nasbírat za dobu hry co nejméně minut, tj. mít na hodinách co nejnižší časový údaj.

Úkoly:

1 minuta – jeden hráč: běh na delší trať; bez materiálu

2 minuty – dvojice: vzájemně svázané nohy (u kotníků a kolen), běh na kratší trati;
materiál - lano

3 minuty – běh pozpátku na kratším okruhu; bez materiálu

5 minut - slepec doprovázený vidícím na kratší trati; materiál - šátky

7 minut – trojice se svázanýma nohama na krátké trati; materiál – lano

20 minut – společně celé družstvo; jeden leží jako kláda, ostatní ho nesou na natažených rukou před sebou na dlouhém okruhu

Po dokončení hry instruktoři vyhodnotí družstva a po uklizení terénu zhodnotíme v diskusi průběh hry.

2. „Siamská dvojčata“ jsou druhou hrou, kterou jsem zvolila, je méně náročná na čas, rozvíjí pohybovou koordinaci, spolupráci ve dvojici, taktické myšlení a je velmi zábavná.

Čas na realizaci: 1,5 hod.

Instruktor na hru: 2

Příprava instruktora: 1 hod.

Pomůcky: 1,5 m dlouhá lanová smyčka nebo popruh pro každou dvojici

Prostředí: lesní cesta

Dvojice hráčů se postaví vedle sebe. Svážeme jim k sobě nohy, které mají u sebe (pravou jednoho hráče a levou druhého). Vytvoří na chvíli jedno tělo a budou muset řešit podobné problémy jako siamská dvojčata srostlá k sobě. Jednoduchým úkolem je chůze a běh. Složitější je překonávání překážek, pohyb lesem či přelézání kamenů.

Z dvojic vytvoříme družstva a uspořádáme štafetové závody, ve kterých musí dvojice zdolat co nejrychleji určenou trasu.

Variace:

- Dvě skupiny „siamských dvojčat“ sehraji proti sobě krátké fotbalové utkání. Pro tyto potřeby zmenšíme hřiště. Hra probíhá podle pravidel. Pohyb je ztížen. Hráči se musí dohodnout, jaký manévr společně provedou. To je zdrojem mnoha veselých situací.

Po skončení hry následuje vyhodnocení a reflexe zúčastněných.

Odpolední program jsem volila méně fyzicky náročný, vzhledem k dopolední hře. Vybrala jsem hru „Příběhy fotografa“ čerpáno z: (ZOUNKOVÁ, 2007).

Cílem hra je rozvoj tvořivosti, fantazie, komunikace s partnerem, schopnost empatie, kontakt s přírodou, zaměření na detaily přírody a okolí.

Čas na realizaci: 2 – 2,5 hod.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: šátky na oči, gong na oznámení konce časového limitu, papír, tužka

Prostředí: rozmanité přírodní prostředí v okolí rybníka, lesa

Jde o kreativní hru, kdy fotograf vypráví příběh krajiny prostřednictvím svého partnera – fotoaparátu. Sled jednotlivých obrázků v sobě nese linii vyprávění. Vidíme všichni tentýž příběh?

Hráče rozdělíme do dvojic; jeden se stává fotografem, druhý jeho fotoaparátem. Fotoaparát má zavázané oči. Oba hráči spolu verbálně nekomunikují. Fotograf vodí svůj přístroj po okolí a hledá v přírodě zajímavé objekty, místa, krajinu, které by chtěl zachytit a vyjádřit jimi příběh. Pokud najde místo, které chce vyfotografovat, nastaví druhého hráče tak, aby „snímek“ co nejlépe viděl, a vyfotografuje“ ho tím, že fotoaparátu sundá na 2 -5 vteřin šátek z očí. Fotograf může svůj příběh zachytit v deseti snímcích, má na to přibližně 20 minut.

Po časovém limitu (oznámeném gongem) nebo po „vyfotografování“ všech deseti snímků si fotograf a fotoaparát vymění role.

Po dalších 20 minutách se všichni sejdou, dostanou papír a tužku, najdou si v okolí příjemné místo a účastník – fotoaparát se pokusí napsat příběh, který podle něj chtěl fotograf vyjádřit.

Nejprve si příběh přečtou vzájemně ve dvojici a mohou si o něm popovídat, poté se sejde celá skupina, kdo chce, může přečíst příběh všem, popřípadě o jeho vyjádření společně s fotografem něco říci.

Napsané příběhy mohou být na vhodném místě vystaveny i po skončení programu.

Po psychologicky náročnějších hrách jako je tato, necháváme čas na „dozvuk“.

Po večeři zhodnotíme celý den, formou diskuse a reflexe (záznam do diagramu), následuje přečtení programu na další den, určení služby a rozdělení úkolů.

Posledním bodem dne je porada instruktorů a rozdělení úkolů k zabezpečení programu na další den.

4. den – čtvrtek

Čtvrtý den začíná opět budíčkem a rozvíčkou pod vedením služby dne, snídání a v devět hodin nástupem na dopolední program dne. Odpoledne je osobní volno, tzv. volno na zotavenou.

Za dopolední činnost jsem zvolila hru „Handicapped only“ čerpáno z: (INSTRUKTIŘI BRNO, 2007). Jde simulační hru fyzicky i psychicky zátěžovou.

Cíle hry:

- odnést si zážitek za světa fyzicky handicapovaných lidí,
- zážitek ze spolupráce a vzájemné podpory ve skupině, někdy i pocit bezmoci z toho, že prostě pomoci nemohu, i kdybych stokrát chtěl,
- úlevný pocit z toho, že jsem zdravý, pocit z dobrého fungování celého těla, z té krásy, že mohu běžet, šplhat, skákat, plavat a cokoliv jiného.

Čas na realizaci: 2,5 – 3 hod.

Instruktor na hru: 3

Příprava instruktora: 2 hod. (stavba trasy)

Pomůcky: šátky, hodinky, fáborky na vyznačení trati, lana na stavbu překážek

Prostředí: členitý terén

Charakteristika hry: Před prvním kolem jsou všichni hráči nějakým způsobem fyzicky postižení. První kolo procházejí jako skupina náročnou terénní trasou. Na konci trasy jsou postižení mezi hráči náhodným způsobem vystřídána a skupina prochází tutéž trasu opačným směrem. Třetí kolo hráči absolvují trasu jednotlivě a bez handicapů. Hra není uváděna jako závod.

1. kolo

Před začátkem hry si každý z hráčů vylosuje postižení, se kterým absolvuje vytyčenou trasu. Možné handicapy jsou: chybějící jedna nebo obě ruce – ruka šátkem uvázaná za záda; jedna nebo obě nohy – noha v kolenu ohnuta tak, že se chodidlo dotýká hýždí a v této poloze znehybněna šátkem; slepota – zavázané oči šátkem.

Skupina prochází jako celek trasu postavenou jako Finská stezka – běh, lanové a přírodní překážky, plavání apod. Čím pestřejší trasa je, tím lépe. Je třeba uvážit, že skupina postižených tuto trasu bude absolvovat dvakrát a jednou jako zdraví jedinci, a podle toho tvořit náročnost trasy. Postup skupiny má být co nejrychlejší, proto je třeba zvolit vhodnou motivaci jako např. živelná pohroma.

2. kolo

Nyní si každý losuje nový handicap, záměrem je, aby si mohli vyzkoušet i jiné omezení. Tutéž trasu absolvují opačným směrem.

3. kolo

Každý z hráčů má možnost sám absolvovat trasu bez handicapu. Časově není omezen, neměli by zastavovat.

Je nutné dbát na bezpečnost trati, zejména u překážek a plavání.

Hráči dopředu nesmí znát trasu, ani strukturu.

Typy překážek: nízká lanová překážka, přechod po úzké lávce, trasa do prudkého srázu, překonání lana ve výši prsou vrchem, apod.

Po hře následuje diskuse, sdělení pocitů ze hry a ponechání hry „doznít“.

Po večeri následuje zhodnocení dne, diskuse jak strávili volné odpoledne, vyplnění diagramu reflexe. Zvolení služby dne a rozdělení úkolů na další den.

Následuje porada instruktorů, úkoly k zabezpečení programu dalšího dne.

5. den – pátek

Páteční den začíná v 7 hodin budíčkem a rozvíčkou, kterou vede služba dne. Následuje snídane a v 9 hodin nástup na dopolední program.

Na dopoledne jsem zvolila hru „Příběhy z depa“ čerpáno z: (HANUŠ, HRKAL, 1998).

Tato hra slouží k rozvoji empatie, spolupráce a fyzické zdatnosti.

Čas na realizaci: 3 hod.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 1 hod.

Pomůcky: papíry, tužky, krepový papír, čaj hrníčky, deky

Prostředí: členitá trať

Jde o závod dvojic, kdy jeden hráč je na trati a druhý mu mezitím píše dopis, kterým se ho snaží povzbudit. Role se průběžně mění.

Účastníci napíší v předvečer hry jména tří lidí opačného pohlaví, se kterými by chtěli v budoucnu spolupracovat. Na základě těchto lístků vytvoříme vzájemně sympatické dvojice pro tento závod.

Motivací hry může být uvedení atmosféry automobilových závodů Le Mans, kde popíšeme osamocení druhého z posádky v depu v průběhu závodu.

Po uvedení motivace rozdělíme hráče do dvojic, které si zvolí název týmu. Vysvětlíme jim, že budou běhat na okruhu Le Mans, který měří 800 – 1000 metrů. Hráči se mohou střídat na trati a druhý z dvojice v depu. Celý závod je omezen časovým limitem 3 hodin. Vítězí dvojice, která uběhne nejvíce kol.

Hráči spolu během závodu nesmí mluvit, jediným způsobem komunikace je dopis, který píše při odpočinku v depu. Tímto dopisem mohou spoluhráče povzbudit, ale i vést různé rozhovory nebo se svěřovat se svými pocity.

Depo je umístěno stranou od vlastního okruhu, aby hráči nebyli rozptylováni závodníky na trati. Do depa připravíme čaj, deky, oblečení na převlečení, necháme jako kulisu hrát tichou klidnou hudbu.

Po závodu jsou jednotlivými dvojicemi čteny dopisy. Sami si zvolí, co vyberou k veřejné prezentaci. Sami účastníci zvolí tři nejlepší příběhy, které dostanou bonifikaci 3, 2, resp. 1 okruhu. Poté jsou vyhlášeny výsledky závodu, zhodnocení průběhu, diskuse.

Po náročném dopoledni jsem zařadila do programu diskusní hru „Muži a ženy“ čerpáno z: (INSTRUKTOŘI BRNO, 2007).

Čas na realizaci: 3 hod.

Instruktor na hru: 2 (muž a žena)

Příprava instruktora: 20 min.

Pomůcky: prostor pro hraní scének – dva soustředěné kruhy židlí, na kterých budou sedět hráči,

Prostředí: klubovna

Cílem hry je poukázat na rozdíly a podobnosti pohledů na svět u mužů a žen a na očekávání jejich protějšků.

Jde o diskusní hru, kdy hráči odděleně diskutují nad zadanými tématy, druhá strana vždy tiše přihlíží.

Motivace: Scénka z partnerského života (v podání instruktorů) – ona chystá romantickou večeři jako překvapení, on se zapovídá s kamarády na hokeji a přijde pozdě. Ona je naštvaná a nemluví s ním, on se pokusí ji usmířit, ale snaží se málo. Nedojde k hádce, ale k „nekomunikaci“. Ona i On mají za zády své alter ego, které s gustem říká, co si myslí.

Hra sestává ze tří dále popsaných částí. Každá trvá přibližně 30 – 60 minut.

1. Varianta scénky

Hráči jsou rozděleni na dvě skupiny (muži, ženy). Každá skupina dostane za úkol secvičit za 15 minut několik obrazů ze života opačného pohlaví. Například téma – muž dobyvatel, muž zoufalý, muž hodný a žena matka, žena nešťastná, žena vášnivá. Na každou scénku mají 3 minuty.

2. Varianta obrácené taneční:

Hráči jsou pozváni na svou první hodinu tanečních lekcí. Ovšem v prohozených rolích – pánové budou hrát dámy a obráceně. Mají 30 minut na převlečení a namaskování.

V klubovně pak probíhá taneční hodina se vším, co k tomu patří – taneční mistr v rukavičkách, promenáda, tajné kouření na záchodě, apod. Hráči si zatančí tak na dvě písničky.

3. Diskuze

Hráči jsou stále rozdělení dle pohlaví. Diskuze probíhá tak, že vždy jedna skupina sedí ve vnitřním kruhu a diskutuje o zadaném tématu 10 – 15 minut. Druhá skupina sedí v kruhu vnějším a jenom poslouchá. Nekomentuje dění ve vnitřním kruhu. Po deseti minutách si role vymění. Takováto kola proběhnou alespoň dvě.

Témata:

Co si myslím, že ode mě můj partner očekává?

Co muži oceňují / co jim vadí na ženách? (a naopak)

Co nechápu na druhém pohlaví?

Co očekávám od partnera?

Co oceňuji na druhém pohlaví?

Závěrem je společná diskuze všech o tom, co bylo řešeno a jak to vnímá druhá skupina.

Po večeři jsem zvolila hru „Multisocio“ čerpáno z: (ZOUNKOVÁ, 2007).

Je to diskusní hra, zaměřená na psychiku hráčů, kdy odpovídají na řadu osobních otázek, ale k dispozici je pouze odpověď ANO a NE.

Cíle hry:

- sebereflexe
- analýza vlastních hodnot a postojů
- rozvoj sociálních vazeb ve skupině
- konfrontace s názory ostatních

Čas na realizaci: 1 – 2 hod.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 30 min.

Pomůcky: pro každého hráče kartičky se slovy ANO a NE

Prostředí: klubovna

Hráči sedí v kruhu, tak aby na sebe všichni viděli. Instruktor postupně klade otázky, na které lze odpovědět ano či ne. Po přečtení každé otázky mají hráči 30 vteřin na rozmyšlenou, potom musí odpovědět. Odpovídají tím způsobem, že před sebe postaví kartičku tak, aby ostatní hráči viděli buď ANO, nebo NE. Je třeba odpovědět na každou otázku, jasnou odpovědí.

Po každé otázce od instruktora je prostor pro doplňující otázky, které kladou hráči mezi sebou (rozvinutí daného postoje, vysvětlení stanoviska, sdílení příběhu, který se za daným názorem skrývá). Každá ze tří otázek by měla být směřována na jiného hráče.

Otázky závisí na instruktorovi. Je dobré začít u snazších a ne příliš osobních otázek, aby hráči získali důvěru. Záleží na věku a vyspělosti hráčů a vývoji skupiny. Otázky by měly být rozmanité a mít v zásobě více otázek a vývoj hry citlivě směřovat podle reakcí hráčů.

Otázky:

Jste připravení?

Sedí se vám pohodlně?

Máte rádi svoji práci (školu)?
Chtěli byste si v pracovní oblasti vyzkoušet něco jiného?
Považujete se za silnou osobnost?
Věříte na lásku na první pohled?
Jste zamilovaní?
Byli jste někdy nevěrní?
Byli jste někdy zamilovaní do více osob najednou?
Máte v úmyslu založit rodinu a mít děti?
Myslíte si, že je manželství závazek na celý život?
Chtěli byste žít v jiné zemi?
Věříte v Boha?
Souhlasíte s eutanazií?
Díváte se v noci rádi na nebe?
Chtěli byste nějaký moment vymazat ze svého života?
Přáli byste si prožít jeden den v těle opačného pohlaví?
Strávili jste někdy delší čas o samotě?
Riskovali jste někdy vlastní život?
Ohrozili jste někdy život někoho druhého?
Byli jste někdy svědky narození dítěte?
Byli jste někdy svědky něčí smrti?
Chtěli byste zkusit někdy něco neobvyklého, zvláštního, ale netroufáte si?
Chcete změnit některou z odpovědí na předchozí otázky?
Byli jste při odpovídání na otázky skutečně upřímní?

Po skončení následuje diskuse ke hře, reflexe formou diagramu, určení služby a rozdělení úkolů na další den.

Následuje porada instruktorů, úkoly k zabezpečení programu dalšího dne, popřípadě změny ve scénáři.

6. den – sobota

Předposlední den začíná opět budíčkem, a následně rozcvíčkou v podání služby dne. Následuje snídaně a nástup na dopolední program.

Dopolední hra „Land art“ čerpáno z: (HANUŠ, HRKAL, 1998) je zaměřena na rozvoj tvořivosti, posílení vztahu k přírodě.

Čas na realizaci: 2 – 4,5 hod.

Instruktor na hru: 3

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: nůž, sekera, pila, rýč, lopata, přírodniny dostupné z okolní krajiny

Prostředí: libovolný kus krajiny

Tato hra přibližuje a dává možnost vyzkoušet si principy tvorby významného stylu moderního umění, který je zároveň blízký východiskům hlubinné ekologie. (Na začátku 70. let vzniká výrazný umělecký směr Land art. Ke svému vyjádření umělci používali krajinu a přírodniny, které v ní nachází. Ideálem je dílo, které je lidského původu, ale přitom přírodu nenarušuje, patří do ní, dotváří ji, nepřekáží v ní a neznečišťuje ji. Znamená to hledání prapůvodního lidství a jeho vztahu k našemu nejsoučasnějšímu poznání a způsobu života.) Jednotlivá díla mohou být vytvářena buď jednotlivci či skupinkami. Pro dobré vyznění celé dílny je nutné najít vhodné prostředí tj. pokud možno členité a přitom prostorné, s dostatkem materiálu (kameny, suché stromy, větve, listí, hlín, apod.). Důležitá je zde motivace.

Po motivaci je důležitý určit čas na realizaci a zopakovat ideu Land artu. Poté je necháme jejich tvůrčímu zápalu. Během prací musíme mít přehled kolik tvůrčích skupin či jednotlivců vytváří svá díla. Informujeme o čase, konzultujeme s nimi, inspirujeme, zapojujeme se do díla.

Asi ¾ hodiny v závěru si necháme pro „vernisáž“. Společně hodnotíme díla, hovoříme o nich.

Po obědě, jelikož je před námi poslední odpoledne a večer strávený společně, jsem do programu zvolila činnost, která symbolizuje blížící se konec akce.

„Malování triček“ je tvořivá hra, která rozvíjí fantazii a zručnost hráčů.

Čas na realizaci: 2 – 3 hod.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: bílá trička, barvy, tužky, pastelky, šablony, štětce, podložky, či jiné pomůcky, které si zvolí sami účastníci k tvoření triček

Prostředí: kdekoliv, které je jim pohodlné, klubovna, venkovní stoly, podložky na louce apod.

Každý z účastníků má za úkol si vyrobit originální tričko, které by nějak symbolizovalo s probíhající akcí. Náměty mohou čerpat z programových bodů akce, scény, symboly a nápisy mohou zachycovat významné okamžiky pro každého z účastníků (sdělují tak, co je nejvíce na akci ovlivnilo). Výtvarné řešení maleb či kresby na tričku představují pro každého účastníka jiný druh výzvy.

Před malováním je důležité navodit atmosféru umělecké dílny. Také můžeme ukázat nějaký zajímavý vzor.

Účastníci samostatně zpracovávají své náměty a vyměňují si přitom své zkušenosti. Jakmile je tričko hotové, necháme ho schnout. Mezitím může probíhat jiný program, občerstvení, apod. Jsou-li všechna trička hotová, uspořádáme z nich výstavu.

Variace:

Můžeme ovlivnit výběr motivů k malování. Každému členu nebo každé skupině dáme určitý námět, kterého by se měli držet.

Večerní akce: „Rozlučkový oheň“ – slavnostní táborový oheň, je tradiční závěr, kterým chceme upomenout na malý návrat k tradicím.

Během odpoledne, mají za úkol všichni zúčastnění připravit dřevo a ohniště na večerní rozlučkový oheň. Důležitá je příprava ohniště, výběr umístění, obložení kameny, vytvoření míst k sezení.

Vlastní zapálení provedou čtyři vážené osoby nebo vybraní účastníci. Jejich oblečení zvýrazňuje slavnostní chvíli, Zapaluje se ze čtyř světových stran. Před zapálením každý řekne slavnostní formuli – např. ve jménu lásky, pravdy, síly a krásy. Znění formule se může dle dohody upravit. V době zapálení všichni účastníci stojí a v klidu čekají, až se oheň rozhoří.

Po rozhoření se všichni posadí, na úvod promluví vedoucí akce, potom probíhá program

(společný zpěv u kytary, vystoupení jednotlivých účastníků, kteří se snaží formou krátkých příběhů, scének zhodnotit program akce.

Slavnostní oheň zakončení vedoucí krátkým zhodnocením a přečte, co bude následovat poslední den akce.

7. den – neděle

Závěrečný den začíná budíčkem a rozcvičkou pod vedením služby dne, následuje snídane a v devět hodin nástup na program dne.

Dopoledne je věnováno balení věcí a úklidu působiště a po obědě jsem zvolila do programu cvičení, které je takovým zamyšlením se nad sebou samým. „Dopis sobě“ čerpáno z: (INSTRUKTOŘI BRNO, 2007).

Čas na realizaci: 1 hod.

Instruktor na hru: 1

Příprava instruktora: 0

Pomůcky: papír, psací potřeby, hudba, hudební přehrávač, obálky

Prostředí: libovolné, dle účastníka

Cílem hry je „postrčení“ do dalšího života, vytvoření reálného přesahu akce, možnost ovlivnit svůj další život.

Jde o cvičení, kdy každý z účastníků má možnost napsat dopis sám sobě, který dostane k otevření přesně za 1 rok po akci. Má tak možnost si připomenout věci, na které přišel, a zkontrolovat, zda se neodchýlil od svých cílů. Jde o připomenutí toho, co vím teď a co by nemělo zapadnout.

Čas na napsání je jedna hodina. Poté ti, kteří chtějí, dopis zalepí do obálky, napíší na ni svoji adresu a vhodí jej do připravené schránky. Organizátoři za rok dopisy rozešlou.

Úkolem vedoucích je zajistit vhodné prostředí (vhodná hudba, klid).

Po tomto cvičení následuje vyhodnocení celé akce, zhodnocení diagramu reflexe a zodpovězení a zaznamenání mnou zhotovených otázek formou dotazníku.

Následuje rozloučení a odjezd domů.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky a diskuse k zrealizovanému programu

1. den

První den byly do programu zařazeny seznamovací hry během dopoledne a kontaktní a zahřívací hry odpoledne. Her bylo celkem šest, nebyly náročné na přípravu a proběhly dobře. Účastníci se navzájem trochu znali, takže v kontaktních hrách nedocházelo k žádnému velkému ostychu před druhými, působili uvolněně a spokojeně. V diagramu reflexe je všichni účastníci hodnotili nad 5 bodů přínosnosti, což je pro začátek akce dobré.

2. den

Druhý den začínal budíčkem a rozcvíčkou, kterou měla na starosti služba dne. Zařadila protahovací cvičení a následné kolečko kolem působiště s využitím prvků pro atletickou rozcvíčku. Po snídani následoval nástup a uvedení dopolední hry „Poznej své okolí“. Tato hra byla zařazena na začátek programu z důvodů již zmíněném v názvu hry. Účastníci byli rozděleni do dvou družstev pomocí losování. Po uvedení hry a vysvětlení pravidel, dostali seznam úkolů napsaných na papíře (pravidla hry viz výše), a vyrazili za dobrodružstvím. Po návratu zpět na základnu jsme vyhodnotili celý průběh hry. Obě družstva se stačila vrátit v limitu 3 hodin. Družstvo č. 1 nesplnilo 2 ze zadaných úkolů a družstvo č. 2 nesplnilo 3 úkoly z téhož důvodu. Podle hráčů si zažili spoustu legrace, procvičili si orientaci, což pro někoho bylo prý dost těžké, vzhledem k první návštěvě této oblasti, seznámili se s okolím, některými lidmi v sousední obci, kteří byli prý velmi přátelští. V diagramu reflexe hodnotili hru kolem bodu č. 9, což bylo pro mě velmi uspokojivé.

Ve 14 hod. byl nástup na další hru „Pointilismus“. Po motivaci a uvedení hry následovalo rozdělení účastníků do třech družstev, po čtyřech členech. Ke každému družstvu byl přiřazen jeden instruktor, neboť hra byla náročnější na pravidla, obsahovala několik fází a bylo třeba pomoci s nachystáním potřebných pomůcek. U této hry jsme si všichni užili mnoho legrace. Hra byla poměrně náročná na uvedení. Vedoucí hry použil dramatické zpracování, s využitím převleku malíře, a formou

scénky, za doprovodu dynamické hudby, uvedl hru. Zvolená motivace formou zapojení instruktorů do hry zapůsobila efektně, tudíž celá hra, přestože byla náročná nejen po stránce pohybové, ale také po stránce kreativní, proběhla velmi dobře a všichni zúčastnění, tuto hru ohodnotili v diagramu reflexe velmi vyrovnaně kolem bodů 8, 9, 10. Byla to jediná hra, kde se shodli ve svém hodnocení.

3. den

Třetí den začínal opět budíčkem a rozcvičkou v podání zvolené služby dne. Následoval nástup a dopolední hry „Běží ti čas“ a „Siamská dvojčata“, které byly zaměřeny na rozvoj pohybových dovedností, cvičení koordinace pohybů, spolupráce ve skupině, schopnost komunikace v týmu či dvojici. Hry vyžadovaly delší čas na přípravu (trati, trasy, pomůcek). Využili jsme zapojení účastníků do příprav stanovišť, což bylo současně i motivací ke hře. U hry „Siamská dvojčata“, bylo pro některé účastníky velmi složité se domluvit se svým spoluhráčem „dvojčetem“. Nebyli schopni rychlejšího pohybu, než je chůze. Působilo to velmi legračně, všichni účastníci se velmi bavili, takže variantu se sehráním fotbalového zápasu, kterou jsem navrhovala ve scénáři programu, jsme ani nezkusili, při představě jak by to asi dopadlo. V diagramu reflexe tyto hry účastníci hodnotili různě. Dva zúčastnění číslem 3, dva v rozmezí čísel 5 a 6 a ostatní v rozmezí čísel 7 až 10. Z rozhovorů s účastníky po absolvované hře vyplývalo, že asi nejvíce jim vadila zvýšená fyzická zátěž her. Ve 14 hodin byl nástup na odpolední část programu, kam jsem zařadila hru „Příběhy fotografa“. Hra měla za cíl rozvíjet fantazii, kreativitu, schopnost empatie, schopnost vcítění se do pocitu že jsem součástí této přírody, která mne obklopuje. Nejdůležitějším úkolem vedoucím hry, byl výběr prostředí vhodného pro její realizaci. Příběhy, které vznikly z této hry, byly velmi pěkné a celá hra pro účastníky přínosná, což nasvědčovalo i hodnocení v diagramu reflexe, kde tři účastníci hodnotili přínosnost hry číslicí 5 až 6 a ostatní v rozmezí čísel 8 až 10.

4. den

Čtvrtý den začal, jako každý předcházející den, budíčkem a rozcvičkou. Dopolední hra „Handicapped only“ byla do programu zvolena z důvodů vyzkoušení si role handicapovaného člověka. Z rozhovoru závěru hry vyplynulo, že jim byla

přínosnou, ale v některých úkolech téměř nezvladatelnou. Např. při úkolu - plavání se zavázanýma očima, to jedna z účastnic vzdala. Hodnocení této hry v diagramu reflexe přínosnosti a prospěšnosti hodnotili čtyři účastníci v rozmezí číslic 6 a 7, a zbylí účastníci v rozmezí číslic 9 a 10.

Následovalo volné odpoledne a večer zhodnocení celého dne.

5. den

Pátý den, po absolvování rozcvičky a snídaně, následovalo opět pohybově - prožitkové dopoledne v podání hry „Příběhy z depa“. Hra byla uvedena vedoucím hry formou scénky z prostředí automobilových závodů Le Mans, kdy v kostýmu automobilového závodníka vysvětlil pravidla hry. Hra byla fyzicky náročná, a tudíž jsme upravili čas hry na 2 hodiny. Hodnocení hry dle diagramu reflexe bylo takové, že jedna zúčastněná označila přínosnost a prospěšnost této hry číslovkou 2 a ostatní se pohybovali různě, mezi číslicemi 5 až 10.

V odpoledním programu byla uvedena hra „Muži a ženy“. Tuto hru jsem zařadila do programu z důvodu zpestření her, jelikož v programu jde o převážně pohybově zaměřené hry. Tato hra byla zaměřena na rozvoj komunikace v kolektivu a pobavení se. V této hře byla dle účastníků nejlepší 3 část - diskuse, kdy si účastníci pokládali otázky, které je osobně zajímali z pohledu žen a mužů. Myslím, že tato hra byla přínosná pro život nás všech, i když ji v diagramu reflexe tři zúčastnění hodnotili méně jak číslovkou 5.

Po večeri následovala další diskusní hra „Multisocio“. Tato hra navazovala svým zaměřením na předešlou hru „Muži a ženy“. Byla více zaměřena na jednotlivé hráče. Dle pravidel hry mohli odpovídat na dané otázky pouze kartičkami s popisem ANO či NE, a nebo dále slovně odpovídat na další dotazy z řad ostatních účastníků hry. Záviselo pouze na jejich rozhodnutí. Hru jsem uváděla já, a volila jsem na začátek méně osobní otázky, abych získala jejich důvěru. Dále jsem pak pokračovala u vybraných hráčů s osobnějšími otázkami typu: „Byli jste někdy nevěrní?“. Diskuse se rozvinula poměrně brzy po zahájení hry, i když někteří účastníci se při vyhodnocení hry vyslovili, že se necítili moc dobře. Hodnocení této hry bylo obdobné jako u hry předešlé.

6. den

Šestý den, tedy předposlední, byla do dopoledního programu zařazena hra „Land art“. Tato hra je zaměřena na tvořivost účastníků a schopnost využívat materiály a nápady z přírody ke své realizaci v podobě vytvořeného díla. Úkolem hry je vytvořit přírodní dílo z čistě přírodních materiálů. Po uvedení hry, formou představení uměleckého směru Land art, byli účastníci rozděleni do skupin, ve kterých následně vytvořili své přírodní dílo. Motivací bylo zapojení instruktorů do hry. Jejich náplní bylo nejen být nápomocen při stavbě díla, ale též být poradcem a snažit se udržovat příjemnou atmosféru a psychickou pohodu. Důležité v této hře byla volba prostředí. Při závěrečné prezentaci výtvorů, jednotliví zástupci tvůrčích skupin představili svá díla ostatním. Myslím, že všechna díla byla výjimečná a účastníci hodnotili tuto hru v diagramu reflexe číslicí 5 a výše.

V odpoledním programu byla uvedena tvořivá činnost „Malování triček“, jelikož symbolizovala blížící se konec akce. Činnost nebyla náročná na uvedení, účastníci dostali bílá trička jako dárek od instruktorského týmu, a podle svého uvážení si je měli vyzdobit tak, aby nějak souviseli s končící akcí. Dostali k dispozici některé pomůcky (štětce, tempery, nůžky, fixy) a během odpoledne si vyzdobili svá trička. Po výrobě triček byla ve scénáři uvedena ještě jejich vernisáž, ale z časových důvodů se tak nestalo, jelikož bylo třeba připravit spolu s instruktorským týmem dřevo a ohniště k blížícímu se rozlučkovému ohni. Představování triček nastalo až po slavnostním zahájení ohně, kdy formou módní přehlídky a připraveného komentáře, jednotlivě představili své výtvary. Mělo to velký úspěch. Na tričkách jednotlivých účastníků byli převážně znázorněny jednotlivé hry, které absolvovali během týdne jako např. běžec se zavázanýma očima, nebo symboly přírody (stromy, kytky, apod.). Následovalo stručné zhodnocení celé akce, a pokračoval další program, kdy se zpívalo u kytary a povídalo.

7. den

Poslední den byl budíček a rozcvička vynechán a po snídani následoval nástup a sdělení úkolů dne. Hlavním úkolem bylo sbalení věcí a úklid působiště. Po úklidu a sbalení věcí, jsem do programu zařadila ještě jedno cvičení s názvem „Dopis sobě“. Jde o cvičení, kdy každý z účastníků má možnost napsat dopis sám sobě, který

dostane k otevření a přečtení přesně za 1 rok po akci. Má tak možnost si připomenout věci, na které přišel v průběhu absolvování tohoto programu, a zkontrolovat, zda se neodchýlil od svých cílů. Jde o připomenutí toho, co vím teď a co by nemělo zapadnout. Toto cvičení trvalo přibližně hodinu. Účastníci zpětně hodnotili toto cvičení v diagramu reflexe vysoko číslicemi 8 a výše, pouze tři z nich 5 a méně.

Po této činnosti následovala schůzka všech zúčastněných v jídelně za účelem vyhodnocení celé akce z pohledu instruktorů a účastníků. Použila jsem zde mnou vytvořené otázky, které mi byli nápomocny při vyhodnocení stanovených odborných otázek, ale také k vyhodnocení celého programu (viz další kapitola).

5.2 Výsledky a diskuse k odborným otázkám

Odborná otázka č. 1

Předpokládá se, že uvedený program bude realizovatelný v praxi.

Odborná otázka č. 2

Předpokládá se, že mé praktické dovednosti získané z působení v dětských táborech coby instruktorka, jsou využitelné pro vytvoření a zrealizování programu pro studenty středních a vysokých škol.

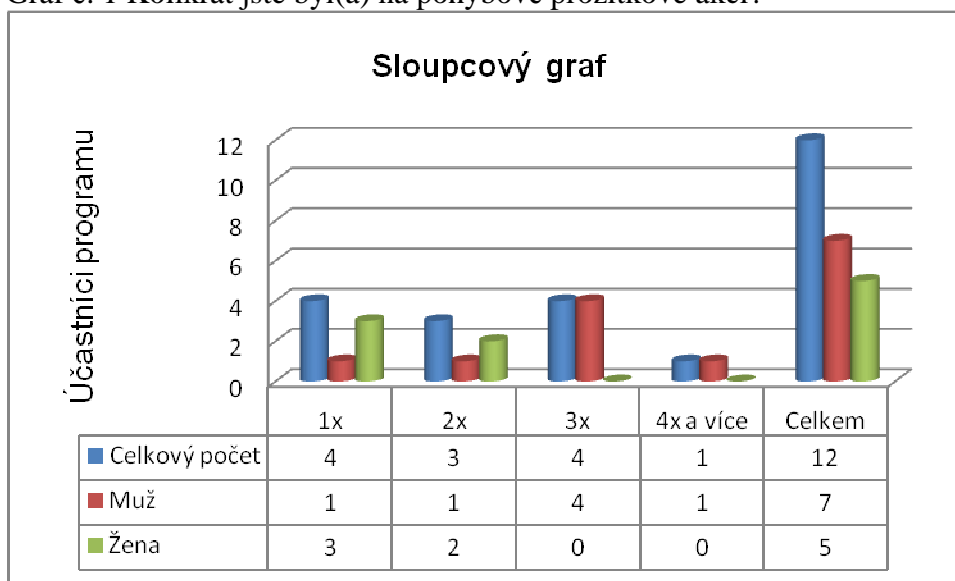
Výsledky:

Na základě získaných informací během celého programu, byly vyhodnoceny výsledky rozhovorů. Celkem byly vyhodnoceny odpovědi všech dvanácti účastníků, z toho 7 mužů a 5 žen na následujících 7 otázkách.

Vyhodnocení otázky č. 1: Kolikrát jste byl (a) na pohybové prožitkové akci?

Tuto otázku jsem položila záměrně s cílem zjistit, jestli je zajímavá tento typ akcí a tudíž jestli dokážou srovnat právě absolvovanou akci s jinou dříve zúčastněnou.

Graf č. 1 Kolikrát jste byl(a) na pohybově prožitkové akci?

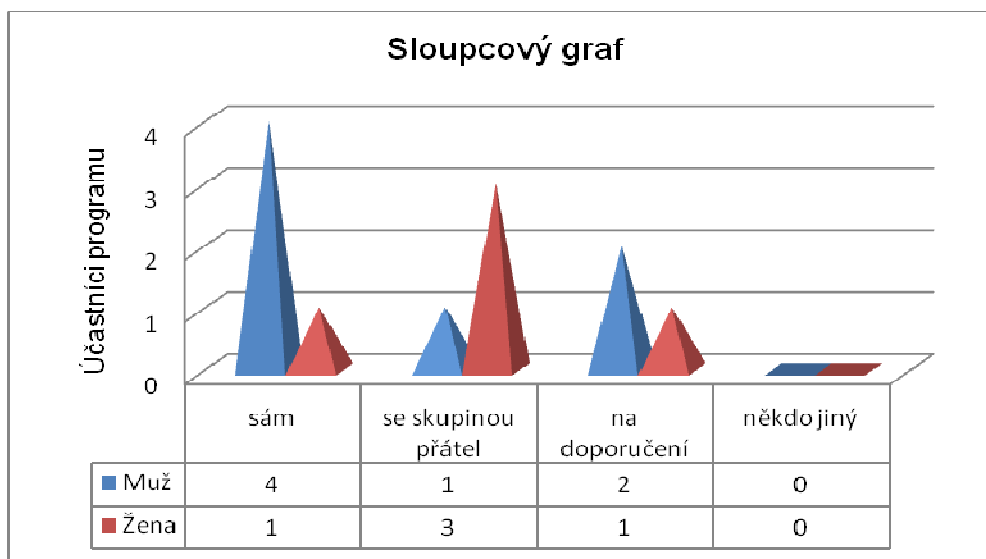


Jak vyplývá z grafu, častěji se podobné pohybově prožitkové akce účastní muži, ale dále zřejmé, že všichni účastníci již byli na nějaké pohybově prožitkové akci, což je pozitivní pro zhodnocení absolvovaného programu.

Vyhodnocení otázky č. 2: Jak se rozhodujete při výběru letní aktivity?

Tuto otázku jsem pokládala s cílem zjistit, kdo stojí za výběrem letní aktivity a zda je tedy možnost tohoto rozhodnutí.

Graf č. 2 Jak se rozhodujete při výběru letní aktivity?

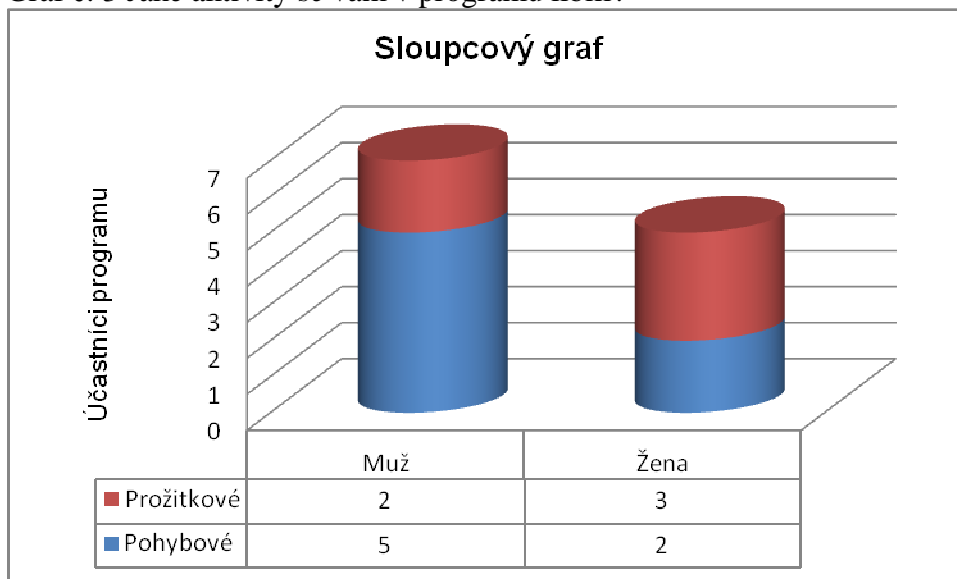


Z vyhodnocení grafu vyplývá, že většina mužů se rozhoduje o volbě své letní aktivity sama, oproti tomu ženy se rozhodují raději se skupinou přátel. Pozitivní na výsledku je, že 3 účastníci dají na doporučení.

Vyhodnocení otázky č. 3: Jaké aktivity se vám v programu líbily?

Tuto otázku jsem zařadila z důvodu mé reflexe, a zároveň také proto, abych věděla co příště více či méně zařadit do programu.

Graf č. 3 Jaké aktivity se vám v programu líbily?

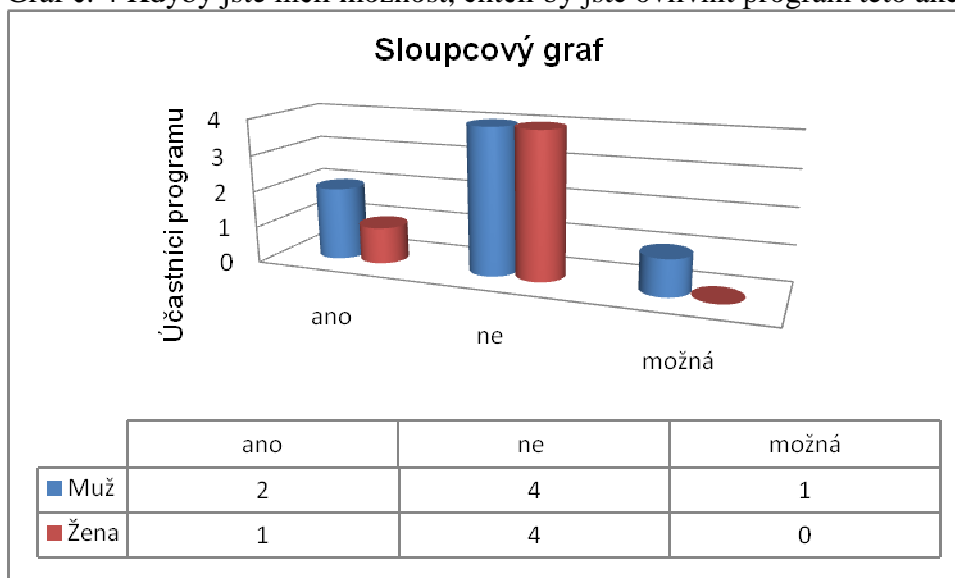


Z grafu vyplývá, že většinu zúčastněných mužů (5 ze 7) v programu zaujali pohybové aktivity, oproti tomu většině žen (3 z 5) se líbily více prožitkové aktivity.

Vyhodnocení otázky č. 4: Kdyby jste měl (a) možnost, chtěl (a) by jste ovlivnit program této akce?

Záměrem této otázky bylo zjistit, zda by si účastníci sami zvolili program.

Graf č. 4 Kdyby jste měli možnost, chtěli by jste ovlivnit program této akce?

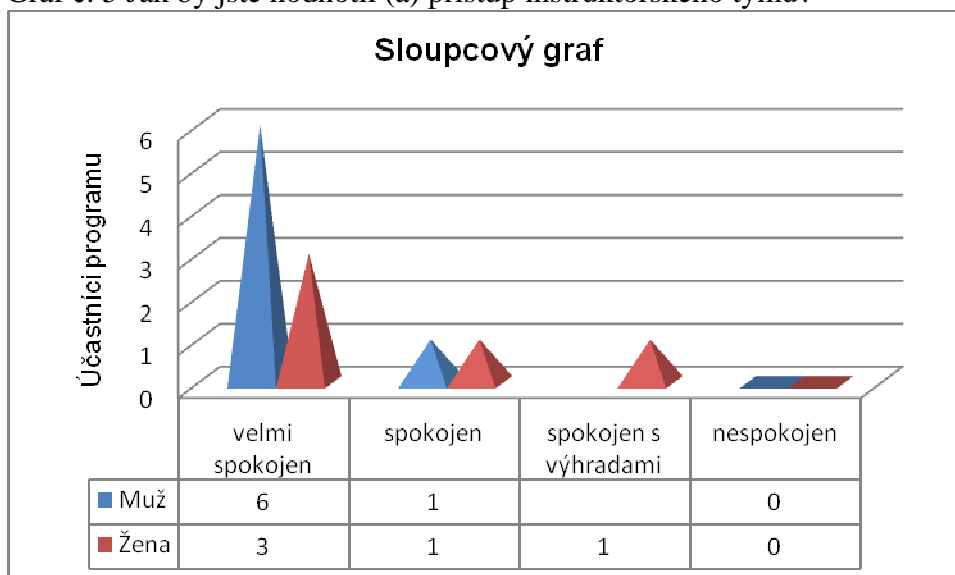


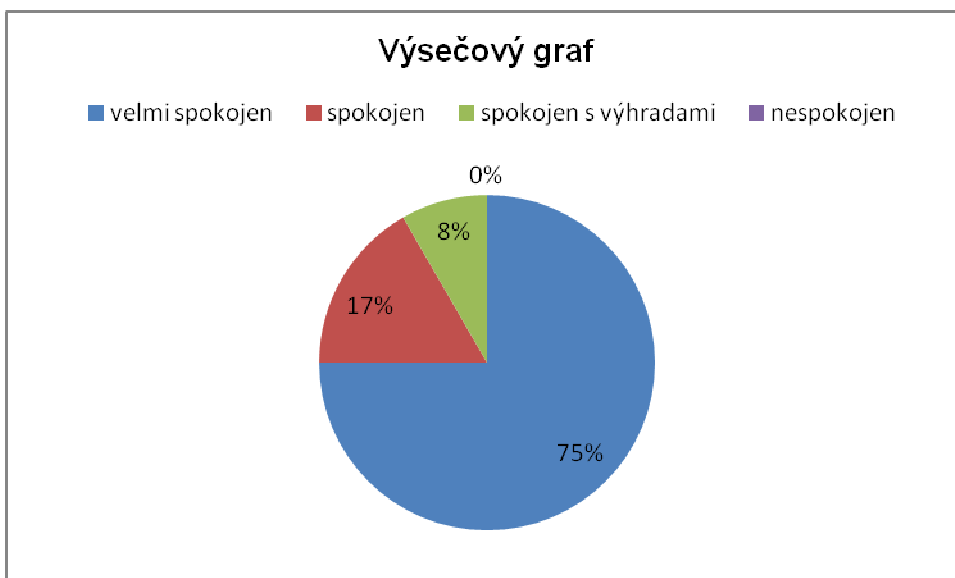
Z výsledků je patrné, že většina mužů i žen nemají zájem o vlastní volbu programu. Tři účastníci (2 muži a 1 žena) odpověděli ano a jeden muž možná.

Vyhodnocení otázky č. 5: Jak byste hodnotil (a) přístup realizačního týmu?

Tuto otázku jsem zařadila z důvodů zpětné vazby pro realizační tým.

Graf č. 5 Jak by jste hodnotil (a) přístup instruktorského týmu?



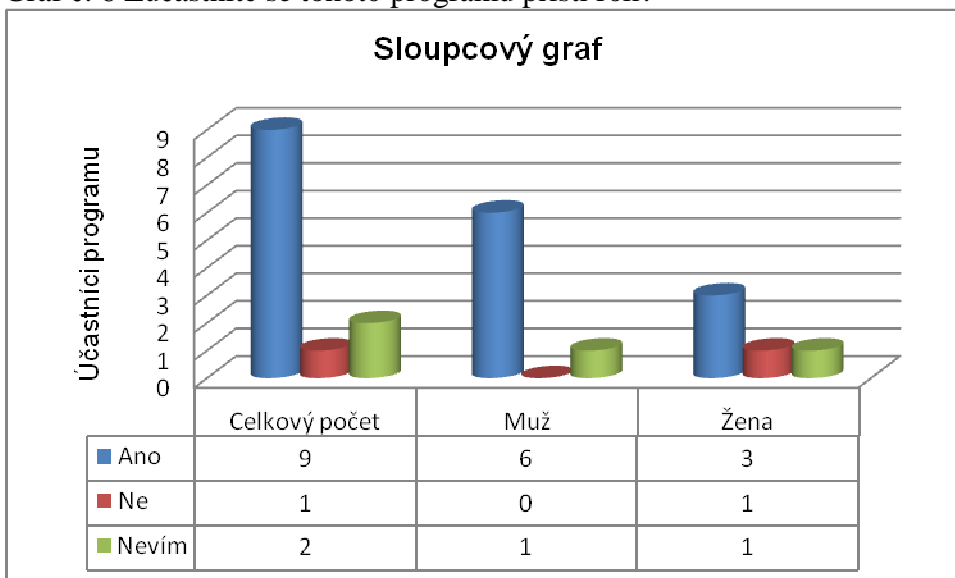


Více jak 70% hodnotí instruktorský tým pozitivně. Pouze jedna zúčastněná byla spokojena s výhradami. Což je uspokojivý výsledek.

Vyhodnocení otázky č. 6: Zúčastníte se tohoto programu příští rok?

Tuto otázku jsem pokládala s cílem zjistit, jestli účastníky program zaujal natolik, aby podobný absolvovali ještě někdy v budoucnu.

Graf č. 6 Zúčastníte se tohoto programu příští rok?

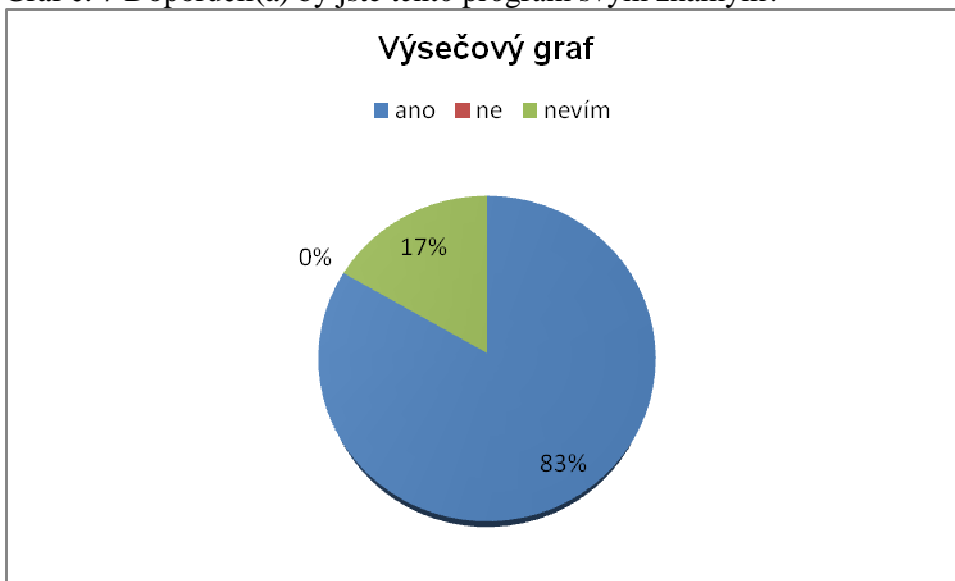


Podle výsledků grafu je zřejmé, že převážná většina dotazovaných účastníků (6 mužů ze 7, a 3 ženy z 5) odpověděla ano, pouze jedna žena odpověděla ne a jedna žena a jeden muž odpověděli, že neví.

Vyhodnocení otázky č. 7: Doporučil (a) by jste tento program svým známým?

Tato otázka je užitečná v tom smyslu, zda účastník, který program absolvoval, byl natolik spokojený, že by ho doporučil svým známým.

Graf č. 7 Doporučil(a) by jste tento program svým známým?



Pozitivním výsledkem je, více než (80%) dotázaných, jak mužů, tak žen by doporučila tento program svým známým, pouze 17% odpovědělo, že neví.

Diskuse:

Výsledky otázek mě příjemně překvapili, líbil se mi celý průběh programu, všichni zúčastnění spolupracovali a dodržovali stanovená pravidla bez větších obtíží. Myslím si, že jsme všichni příjemně a hlavně aktivně, zábavně a trochu jinak prožili týden v letním období.

Chtěla bych vyzdvihnout důležitou stránkou celé akce a to velmi dobrou spolupráci instruktorského týmu. Bylo výhodou, že jsme se navzájem znali a tudíž jsme věděli, co kdo umí, jakou hru bude nejlépe uvádět, ale také co od sebe můžeme očekávat.

Stanovené cíle programu (podpora spolupráce ve skupině, pestré a zajímavé prožití volného času a zregenerování sil v přírodním prostředí) byli tudíž splněny.

Musím konstatovat, že podle vyhodnocení rozhovorů v průběhu celého programu byli účastníci spokojeni, naučili se lépe spolupracovat, lépe komunikovat a zkusili si spoustu nových věcí jako např. ve hře „Handicapped only“ zkusit si „žít“ alespoň na chvíli s nějakým tělesným omezením a dokonce s ním i plnit zadané úkoly.

Spousta her byla pro některé hráče náročnější, byla zde důležitá správně zvolená motivace, a především reflexe, ať už formou diskuse nebo pouze zvoleného diagramu po každé hře a činnosti. Myslím si, že je důležité volit do programu méně známé, originální hry, aby hráče zaujali a byli jim přínosem.

6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření týdenního rámcového programu prožitkových pohybových aktivit v přírodě v letním období pro studenty středních a vysokých škol a ověřit si jeho realizovatelnost v praxi.

Při sestavování programu jsem se snažila využít odborné literatury zabývající se zážitkovou pedagogikou a mých zkušeností získaných při mé instruktorské činnosti z dětských táborů.

Na začátku celého programu bylo nejdůležitější stanovení cíle, který by měl být po absolvování programu naplněn. Za cíl programu jsem zvolila zajímavé a pestré prožití volného času pro všechny zúčastněné, podporu spolupráce ve skupině a zregenerování sil v přírodním prostředí formou pohybových prožitkových aktivit.

Dále jsem postupovala výběrem her a cvičení, dbala jsem na to, aby volené hry byly zajímavé, originální, pestré vhodné pro zvolenou věkovou kategorii účastníků a aby byli situované do daného prostředí, kde bude program probíhat. Ve svém programu jsem kladla důraz na použití vhodné motivace k dané činnosti, patřičné uvedení hry a v závěru každé činnosti či hry rozbor prožitků formou reflexe. Reflexi jsem zařadila po každé hře v programu, jelikož si myslím, že je velmi důležitou součástí. Pomáhá všem zúčastněným učit se, ale pozor na zdlouhavé diskuse, ty potom silný zážitek ze hry často zmírní.

Velmi důležitou součástí programu bylo sestavení instruktorského týmu, který je velmi důležitý pro zrealizování vytvořeného scénáře programu.

Mám to štěstí, že jsem obklopena lidmi, pro které je zážitková pedagogika a její využití v praxi, stejně jako pro mne, koníčkem. Tudiž jsem měla velkou výhodu v tom, že jsem při realizaci vytvořeného programu v praxi využila těchto lidí, a sestavila tak kvalitní instruktorský tým, se kterým bylo radost spolupracovat.

Výsledky mého ověřování uvedené v práci naznačují, že cíl mé bakalářské práce byl splněn, program vytvořen a ověřen v praxi. Kladné hodnocení účastníků programu jenom potvrzuje, že byli s vytvořeným programem spokojeni a proto bych ráda s ním seznámila studenty fakult edukačního směru, realizátory různých zotavovacích akcí a jiných edukačních pracovníků, kteří by jej využili, aby si ho vyzkoušeli i ve své praxi.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura:

- BENEŠ, Z. 2008. *Jak se dělá hra*. Gymnasion, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 2008, č.9, s. 97 – 99, ISSN 1214-603X.
- BROUMOVÁ, V., REITMAYEROVÁ, E. 2007. *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007.
- BUREŠOVÁ, M., RUBÁŠ, K. 2001. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: ZČU, 2001. 86s. ISBN 80-7082-822-6.
- CSIKSZENTMINALYI, M. 1996. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. 656s. ISBN 978-80-7367-273-7.
1996. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5.
- FRANC, D., MARTIN, A., ZOUNKOVÁ, D. 2007. *Učení zážitkem a hrou*. Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- HANUŠ, R. 2003. Fenomén hry. In Neuman, J. *Výchova v přírodě a hra*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. s. 49 - 53. ISBN 80-244-0669-1.
- HANUŠ, R., HRKAL, J. 2002. Zlatý fond her II. In Holec, O. *Svět her ve věku dospívání a dospělosti*. Praha: Portál, 2002. 165 s., s. 13 - 14. ISBN 80-7178-660-8.
- HANUŠ, R., JIRÁSEK, I. 1996. Výchova v přírodě. In Hanuš, R. *Organizace působící v oblasti pobytu a výchovy v přírodě v ČR*. Ministerstvo životního prostředí České republiky, 1996. ISBN 80-7078-381-8.
- HANUŠ, R., JIRÁSEK, I. 1996. Výchova v přírodě. In Jirásek, I. *Výchova v přírodě – výzva pro nové tisíciletí*. Ministerstvo životního prostředí České republiky, 1996. ISBN 80-7078-381-8.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-403-X.
- HÁTLOVÁ, B., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. 2006. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

- JIRÁSEK, I. 2001. *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. ISBN 80-244-0256-4.
- JIRÁSEK, I. 2004. *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. *Gymnasion*, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 2004, č.1, s. 6 - 16. ISSN 1214-603X.
- KRAUTER, R. 2001. *Kompas pro instruktory Hnutí GO!*. Šumperk: VOŠ a SPŠ Šumperk, 2001. 80s. ISBN nevedeno
- KREJČÍ, M. 1998. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 205s. ISBN 80-7040-311-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- KUBEŠ, V. 2000. *Malá tábornická encyklopedie*. Praha: Albatros, 2000. ISBN 978-80-00-01202-5.
- MAZAL, F. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 292s. ISBN 80-85783-29-0.
- MÁSILKA, D. 2003. *Zážitková pedagogika*. Diplomová práce. Olomouc: FTK UP, 2003. 94s.
- MÁSILKA, D. 2005. *Hledání dobrodružství pomocí tvorby pojmových map*. *Gymnasion*, časopis pro zážitkovou pedagogiku. 2005, č.3, s. 44 – 45. ISSN 1214-603X.
- NEUMAN, J. 2000. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-345-5.
- NĚMEC, J. 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické stadium*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN
- PAULUSOVÁ, Z. 2005. *Dramaturgie a dobrodružství*. *Gymnasion*, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 2005, č.3, s.103. ISSN 1214-603X.
- PÁVKOVÁ, J., et al. 2002. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3 aktualizované vydání. Praha: 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PELÁNEK, R. 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
- PRIEST, L. 2004. *Dobrodružství a výchova*. *Gymnasion*, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 2004, č.1, s.11. ISSN 1214-603X.

- PRŮCHA, J. 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. 160s. ISBN 80-7178-621-7.
- SOONTAG, CH. 2005. *Abenteuer Spiel*. 2 Aufl. Augsburg: Ziel 2005. ISBN 3-978393-72-7.
- SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE 2001. ZDRAVÍ 21: *Osnova programu zdraví pro všechny v Evropském region Světové zdravotnické organizace*. Praha: regionální úřadovna WHO, 2001. 144s. ISBN 80-85047-19-5.
- OTTOVA VŠEOBECNÁ ENCYKLOPEDIIE VE DVOU SVAZCÍCH, M-Ž 2003. Svazek 2. Praha: Ottovo nakladatelství v divizy Cesty, 2003. 735s. ISBN 80-7181-938.
- ZOUNKOVÁ, D. 2007. *Zlatý fond her III*. Praha: Portál, 2007. 149s. ISBN 978-80-7367-198-3.

Elektronické zdroje:

- OUTWARD BOUND. 2009. *Kolbův cyklus učení*. [on-line]. Poslední aktualizace 2009-03-20. [citováno 2009-04-17]. Dostupné z:
<http://www.ceskacesta.cz/stranka.py?ids=STR0000000000000034>
- HNUTI GO. 2009. Vysvětlení pojmu zážitek. [on-line]. Poslední aktualizace 2009-02-17. [citováno 2009-03-24]. Dostupné z:
http://www.hnutigo.cz/modules.php?op=modload&name=Akdo_zp&file=index&POSTNUKESID=bc5c1c158ae393bc862d2c990da89567

8 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Kolbův cyklus učení

Příloha č. 2: Náhled na zážitkovou pedagogiku

Příloha č. 3: Pedagogické směry a jejich zaměření

Příloha č. 4: Metody pedagogického působení

Příloha č. 5: Pojmová mapa „Dobrodružství“ skupiny studentů z FTK UP

Příloha č. 6: Znázornění interpersonálních a intrapersonálních vztahů

Příloha č. 7: Přehled sportů

Příloha č. 8: Tělesná postižení a jejich realizace

Příloha č. 9: Dramaturgická vlna

Příloha č. 10: Leták

Příloha č. 11: Harmonogram programu

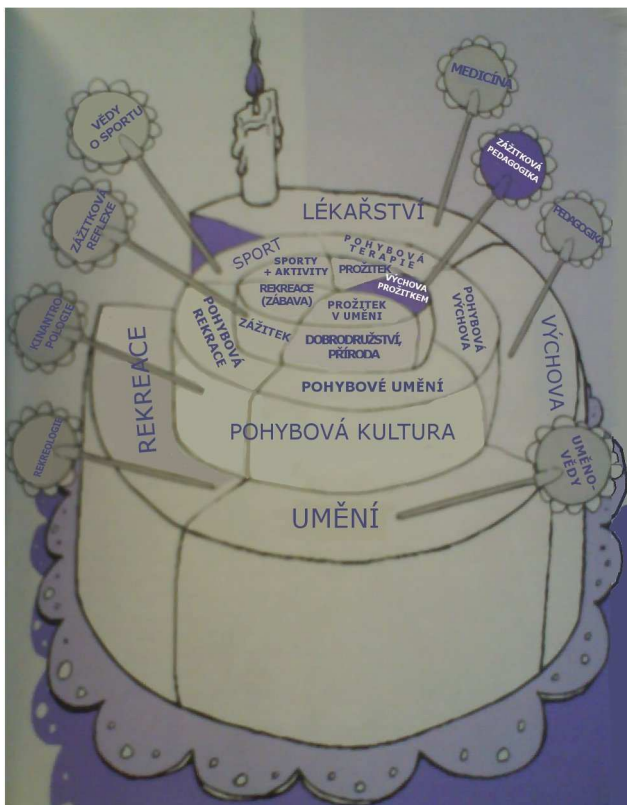
Příloha č. 12: Fotografie

Příloha č. 13: Diagram reflexe

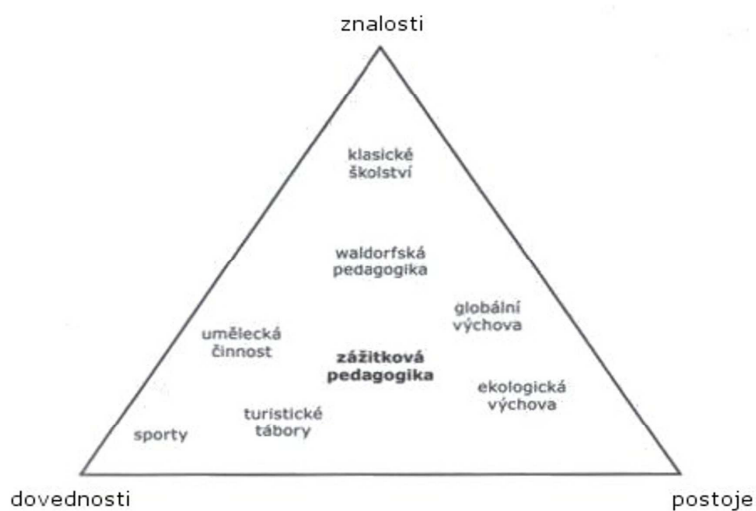
Příloha č. 1 Kolbův cyklus učení (OUTWARD BOUND, 2009, on-line)



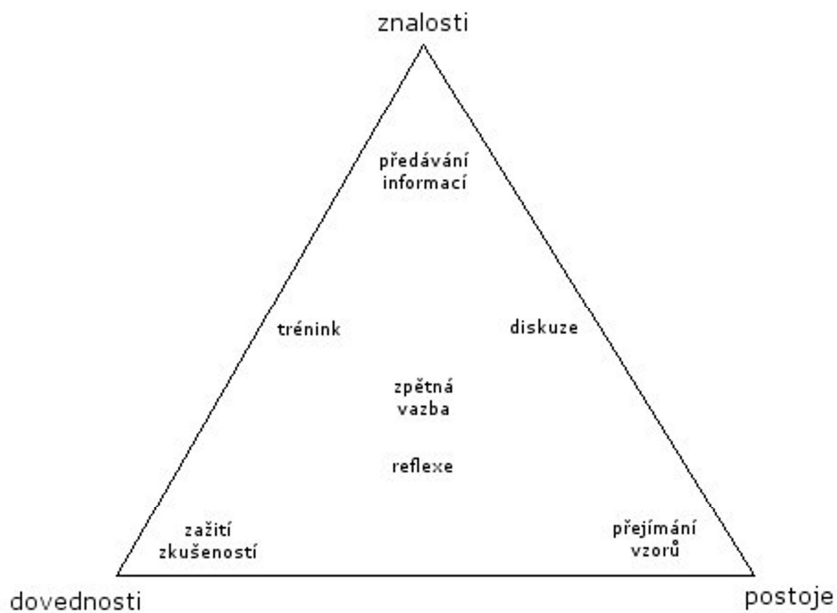
Příloha č. 2 Náhled na zážitkovou pedagogiku (GYMNASION, 2008, str. 27)



Příloha č. 3 Pedagogické směry a jejich zaměření (PELÁNEK, 2008, str. 19)



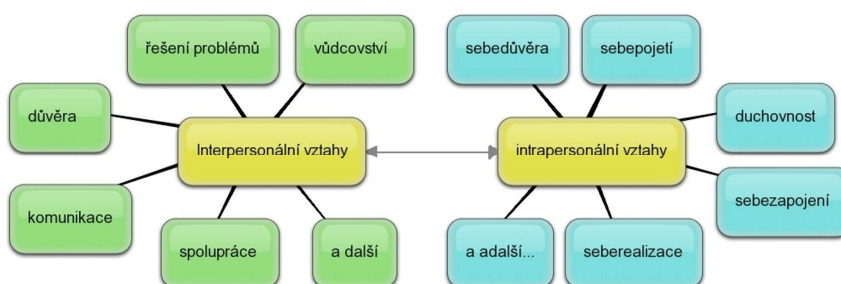
Příloha č. 4 Metody pedagogického působení (PELÁNEK, 2008, str. 20)



Příloha č. 5 Pojmová mapa „Dobrodružství“ skupiny studentů z FTK UP
(převzato a upraveno z GYMNASION, 2005, str. 45)



Příloha č. 6 Znárodnění interpersonálních a intrapersonálních vztahů
(převzato a upraveno z GYMNASION, 2005, str. 11)



Příloha č. 7 Přehled sportů (PELÁNEK, 2008, str. 126)

kolektivní sporty	fotbal, ragby, ufohal, házená, laktos, volejbal, přehazovaná, ringo, nohejbal, badminton, vybíjená, softbal, vodní pólo
vytrvalostní sporty	běh, jízda na (horském) kole, jízda na lodích, plavání, triatlon, orientační běh
atletika	běh terénní, slalomový, překážkový, sprint; překážkové dráhy, skoky do dálky, do výšky, trojskoky a víceskoky, přeskok potoku o tyči; hody granátem, diskem, šiškou, tenisákem, kladivem, kládou
cvičení	gymnastika, strečink, jóga, tchán-ťi, judo, karate, aerobik, tanec, skupinová cvičení
přírodní gymnastika	šplh na laně, po stromech; vis, shyby na větvi, vzpírání (kamenů), švihadlo; mosty (zdolávání mostu, podlézání)
akrobacie	žonglování (míčky, kužele, talíř s tyčí, diabolko, šátky); balancování (míč, lano, kláda, kolo); chůze, lasování
netradiční dopravní prostředky	kolečkové brusle, skateboard, kolečkové lyže, koloběžka
sporty na jemnou motoriku	pétanque, kromet, golf, kuličky, gorodky, šipky, střelba, vzduchovka, luk
lezení a lanové překážky	lezení po skalách, bouldering, slaňování, nízké a vysoké lanové překážky

Příloha č. 8 Tělesná postižení a jejich realizace (PELÁNEK, 2008, str. 141)

oslepnutí	zavázané oči
vypadlý jazyk, oněmění	zalepená pusa
hluchý	traktoristická sluchátka, vata do uší
bez ruky	ruka pevně přivázaná k tělu, nejlépe za zády
bez nohy	buď obě nohy svázané k sobě, nebo jedna noha ohnutá (lýtko na stehno) a pevně přivázaná, druhý způsob je efektnější, ale náročný na provedení (je těžké nohu dobře přivázat)
infekce, ekzém	prsty a dlaně zabalené do sáčku
nepohyblivé prsty	prsty spleené izolepou k sobě
obezita	těžký batoh
Nádor	povinnost stále u sebe nosit těžký kámen
zimnice	výrazně víc oblečení, než je za aktuálních klimatických podmínek normální
zapažené nohy	chůze bez bot
pomočování	hráč je polit na příslušných místech dostatečným množstvím vody

Příloha č. 9 Dramaturgická vlna (FRANC, MARTIN, ZOUNKOVÁ, 2007, str. 36)



Příloha č. 10 leták (zdroj: autor)

Prázdniny s prožitkem

Máš zájem příjemně prožít týden o letních prázdninách?

Hledám zájemce o absolvování prožitkového a pohybového programu v přírodě v rámci vypracování mé bakalářské práce.

Termín: 18.-24.8.2008

Místo: Dolní Slověnice, oblast rybníka Dvořiště

Ubytování: ve stanech a chatkách

Cena: 2500 Kč

V ceně: jídlo 5xdenně, ubytování a bohatý program

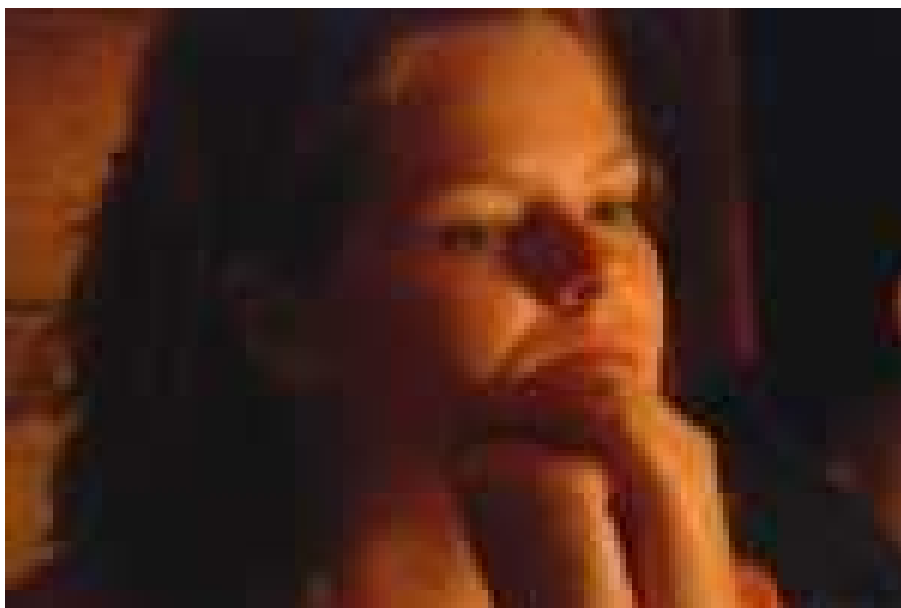
Více informací: Petra Rottnerová, tel: 607767868, email: petronila@volny.cz



Příloha č. 12 Fotografie ze hry „Běží ti čas“ (zdroj: autor)



Fotografie ze hry „Multisocio“ (zdroj: autor)



Fotografie ze hry „Handicapped only“ (zdroj: autor)



Fotografie z přípravy oběda (zdroj: autor)



Fotografie z volného odpoledne (zdroj: autor)



Příloha č. 13 Diagram reflexe (zdroj: autor)



