

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Program her a cvičení v přírodě pro dětský tábor
(bakalářská práce)

Autor práce: Tereza Štěpánová, BTV
Vedoucí práce: PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**A plan of games and exercise for children summer
camp in the nature
(baccalaureate paper)**

Author: Tereza Stepanova
Supervisor: PhDr. Petra Krasova, Ph.D.

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Program her a cvičení v přírodě pro dětský tábor

Jméno a příjmení autora: Tereza Štěpánová

Studijní obor: BTV

Pracoviště: KTVS PF JČU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Úkolem této bakalářské práce je tvorba a realizace týdenního programu her a cvičení v přírodě pro dětský tábor. V teoretické části je pozornost zaměřena na vývoj jedince a teorii hry. Dále je velký prostor věnován návodům pro přípravu a průběh úspěšné akce. V neposlední řadě je uvedena i bezpečnost hry. Obsah praktické části předkládá především 7 dní s jednotlivými hrami, koncipovanými do tabulek. Projekt byl realizován v průběhu týdenního dětského tábora v období červenec 2009 v obci Branžez.

Klíčová slova: vývoj, dítě, pohybová aktivita, družstvo, vedoucí

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis:

Author's first name and surname: Tereza Stepanova

Field of study: BTV

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Petra Krasova, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract:

The aim of this baccalaureate paper is the conception and realisation of a one-week program of games and exercising in the nature. This program is intended for a children summer camp. The theoretical part targets on the ontogeny of a child and the theory of game. Large extend is also devoted to the preparation and duration of a successful action. Last but not least there is also the safety of game. The practical part above all contents of seven days with different games conceived into charts. The project was realised in the duration of a one-week summer camp in July 2009 in Branže village.

Keywords: development, child, motive activity, team, captain

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích dne

.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce slečně PhDr. Petra Krásová, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a cenné rady při vypracování mé bakalářské práce.

Děkuji také Ondrovi Zemanovi a kamarádům, kteří ve velké míře přispěli ke vzniku této bakalářské práce. Bez jejich podpory, vlastních investic času a snahy by její vytvoření nebylo lehké. Vděk patří Jaroslavě Skrbkové za umožnění realizace sestaveného programu her na dětském táboře.

Tereza Štěpánová

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	11
2.1 Vývoj jedince	11
2.1.1 Co je vývoj	11
2.1.2 Tělesný a duševní vývoj	11
2.1.3 Vývojová období v životě člověka	12
2.1.3.1 Vývoj v období mladšího školního věku 6 - 11 let	13
2.1.3.2 Vývoj dítěte ve věku 11 - 15 let	13
2.2 Emoce a motivace	14
2.2.1 Emoce	14
2.2.2 Motivace	15
2.3 Teorie hry	16
2.3.1 Co je to hra	16
2.3.2 Pojmy hraní a pohybová hra	17
2.3.3 Co, kdy, kde a s čím hrát	18
2.3.4 Hra a práce	19
2.4 Výchova založená na dobrodružství a prožitku	20
2.5 Příprava a průběh akce	21
2.5.1 Uvádění her	22
2.5.2 Příprava her	23
2.5.3 Rozdělení účastníků do družstev	23
2.5.4 Motivace	25
2.5.5 Pravidla her	26
2.5.6 Průběh hry	28
2.5.7 Závěr hry	28
2.6 Bezpečnost hry	29
3 Cíle práce, úkoly a hypotézy	30
3.1 Cíle	30
3.2 Úkoly	30

3.3 Hypotézy	30
4 Metodologie	31
4.1 Použité metody pro sběr dat.....	31
4.1.1 Metoda pozorování	31
4.1.2 Dotazník	32
4.2 Výzkumný soubor.....	32
5 Výsledky	33
5.1 Týdenní program	33
5.1.1 První den.....	33
5.1.2 Druhý den	36
5.1.3 Třetí den	39
5.1.4 Čtvrtý den	41
5.1.5 Pátý den	43
5.1.6 Šestý den.....	46
5.1.7 Sedmý den	48
5.2 Hodnocení sledovaných jevů	50
5.2.1 Hodnocení chování skupiny během vybraných aktivit	50
5.2.3 Vyhodnocení ankety	51
5.3 Výsledky hypotéz	51
6 Diskuse	52
7 Závěr	54
Referenční seznam	55
Seznam příloh	56

1 Úvod

V dnešní uspěchané době, kdy člověk vystupuje ve společnosti především jako individualita, je ve společnosti stále méně prostoru pro vzájemnou interakci. Současný člověk upírá největší část své pozornosti především na školu nebo práci a v neposlední řadě na rodinu. Doba ve znamení technických vymožeností a především internetu příliš nenahrává osobnímu kontaktu mezi lidmi ve společnosti, ani kontaktu člověka s vnějším okolím, tedy s přírodou. Tento interakční deficit má své velké nevýhody.

Za největší z nich považuji fakt, že ve chvíli nepřítomnosti přímé komunikace s okolním světem, je pohled jedince namířen pouze na jeho vlastní osobu a to nepřispívá jeho správné socializaci ve společnosti. Navíc u dětí, o kterých je v převážné části této bakalářské práce řeč, a pro které jsem tuto práci vytvářela, je tento stav o to komplikovanější. V případě absence přímého kontaktu se svými vrstevníky v nich tak narůstá pocit nezdravé samostatnosti a individualismu. Dítě není schopné si poradit s chováním a komunikací ve společnosti. Je zvyklé trávit většinu dne se svojí školní třídou, která obsahuje určitý počet vrstevníků. Ti, protože jsou stejné věkové kategorie, mají obvykle shodné problémy a požadavky. Po skončení vyučování se děti rozprchnou do svých domovů, nebo navštěvují volnočasové kroužky. Volné odpoledne ale oproti dopolednímu programu nenabídne vzhledem ke složení skupiny nic výrazně jiného. Organizace odpoledních kroužků je totiž ve většině případů koncipována tak, že jej v určitých intervalech navštěvují děti stejných věkových kategorií.

Tím je naznačena problematika setkávání se dětí různých věkových kategorií a charakterů. Malé děti v tuto chvíli nemají moc šancí nechat se inspirovat od svých starších vrstevníků, nebo je požádat v případě nouze o pomoc. Oproti tomu děti staršího školního věku nemohou využít nápaditosti a kreativity svých menších kolegů.

Hlavním úkolem této bakalářské práce je vytvoření programu her pro děti, které navštěvují dětské tábory. Dětský tábor je skvělým nástrojem k tomu, aby se děti odreagovaly od školy, rodiny, kamarádů a potkaly a seznámily se s novými tvářemi a prostředím. Já sama jsem se během uplynulého desetiletí zúčastnila mnoha podobných akcí. Převážnou část táborů jsem absolvovala jako jejich přímá účastnice. V období, kdy jsem byla ve věku adolescence, jsem tábor absolvovala několikrát jako praktikantka, tudíž zástupce vedoucího. A konečně, během posledních dvou let jsem dostala na dětském táboře za úkol vést přidělené družstvo dětí už jako vedoucí. Během všech těchto uplynulých sezon strávených s dětmi na táboře jsem si všímala toho,

jakým způsobem byli všichni účastníci rozděleni do jednotlivých družstev. To většinou probíhalo rozlišením především podle věkových kategorií.

Cíl sestaveného programu her a cvičení pro děti je zdánlivě jednoduchý. Měl by obsahovat hry, které jsou v první řadě kolektivního charakteru a v druhé řadě by měly své oživovatele podprahově pobízet k týmové práci. Dalším vytyčeným cílem je utvořit družstvo, které bude složeno z dětí zařazených do různých věkových kategorií. Takovéto rozdělení by mohlo velice přispět ke zvýšení společné spolupráce jak dětí mladšího školního věku, tak dětí starších. Budou se učit jeden od druhého, předávat si zkušenosti a nápady a navíc si rozšíří své dosavadní obzory o společenském dění. Domníváme se že týmová práce lidí různého charakteru je ve všech ohledech přínosná každému účastníkovi

Samozřejmě že ne všechny aktivity se dají provozovat společně a pokaždé se stejným týmovým nadšením, ale přesto proběhl pokus sestavit takový program her a cvičení, který na společné aktivity klade velký důraz, a může tak obohatit sociální vazby nejen mezi dětmi, ale mezi všemi účastníky takového typu akce jakou je právě dětský tábor.

2 Přehled poznatků

2.1 Vývoj jedince

2.1.1 Co je vývoj

Vývoj je změna, při které organismus získává nové vlastnosti, přičemž mu ale dosavadní zůstávají. Stává se složitějším a je méně závislým na svém okolí. Během vývoje projde organismus řadou zákonitých změn, které nastávají v určitém pořadí a to původní se nemění.

V průběhu tohoto procesu organismus projde dvěma základními stadii. První stadium je vzestupné a nazývá se evoluce. Je to vzestup, zdokonalování, obohacování organismu a je to nezvratný stav. Při evoluci získává organismus nové funkce a činnosti jak v tělesném, tak duševním vývoji. Tyto funkce se zdokonalují, činnosti se zrychlují a zjemňují. Druhé stadium vývoje se nazývá involuce a spočívá v tom, že organismus po tělesné i duševní stránce upadá, orgány slábnou a přestávají správně pracovat.

Uvedená dvě stadia se časově překrývají. Zajímavé je, že biologická teorie trvá na tom, že všechny živé tkáně stárnou již od početí nového života. Přibližná doba, kdy tělesná involuce začíná převládat nad evolucí, je – podle hrubého odhadu – obvykle třicátý rok života.

Největší roli ve vývoji organismu hraje prostředí a působí na něj různým způsobem. Způsob, jak se člověk přizpůsobuje podmínkám prostředí, se nazývá učení. Za výhodu, že člověk je organismus velmi přizpůsobivý novým podmínkám, platí tím, že se vyvíjí mnohem pomaleji než ostatní organismy.

2.1.2 Tělesný a duševní vývoj

Biologický vývoj, tedy tělesný vývoj, determinuje vývoj duševní. Nejdůležitější roli při něm tvoří vývoj mozku. Ten řídí organismus i jeho vývoj ve spolupráci se starším řídicím systémem – hormonálním. Je to systém žláz, které vyměšují do krve hormony. Ty se krví rychle rozšíří po celém těle a najdou sobě určený orgán, kterému předají příslušný pokyn k činnosti. Protože nervový a hormonální systém spolu při

řízení organismu velmi úzce spolupracují, je pro tyto dva uveden souhrnný název - neurohumorální systém. To, jak se tento systém a celé tělo vyvine, záleží jak na prostředí, tak na dědičnosti, na genetickém programu převzatém od předků. Dědíme vlastnosti především svých rodičů, ale i vlastnosti převzaté od svého živočišného druhu a rasy.

Duševní vývoj je determinován především prostředím. Tím je pro člověka společnost. Ta na nás působí na každém kroku, poskytuje nám určité možnosti, ale také určuje, jak se budeme vyvíjet po celý život. Podstatnou složkou vlivu prostředí na vývoj člověka je tedy socializace.

Socializace je vrůstání do společnosti, ve které žijeme, přičemž nás v tomto procesu více či méně plánovitě vede. Společností pro nás může být jak rodina a kamarádi, tak škola, práce a další prostředí různých charakterů. Podle Říčana¹ „je socializační program načasován v něčem velmi přesně, např. pokud jde o vstup do školy. V dospělosti přibývá takových jednání a rolí, které nejsou přímo předepsány, ale společnost nás k nim nepřímou vede.“

2.1.3 Vývojová období v životě člověka

V této kapitole jsou uvedena vývojová období člověka tak, jak jdou v životě člověka po sobě. Na konci kapitoly jsou podrobněji rozvedena pouze ta období, která odpovídají věku dětí, navštěvující dětské tábory.

Vývojová období člověka z hlediska ontogeneze:

- Prenatální období: od početí po narození
- Kojenecké období: první rok života
- Batolecí období: 1 – 3 roky
- Předškolní věk: 3 – 6 let
- Mladší školní věk: 6 – 11 let
- Pubescence: 11 – 15 let
- Adolescence: 15 – 20 let
- Dospělost: 20 – 30 let

¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 28.

- Pokročilá dospělost 30 – 50 let
- Stáří: 50 – 60 let
- Pokročilé stáří: 60 a více let (Říčan, 1990)

2.1.3.1 Vývoj v období mladšího školního věku 6 - 11 let

Ve věku šesti let nastává téměř u všech dětí radikální životní změna - začíná povinná školní docházka. Ta ve vývoji školáka udává rázem jiné tempo a klade na něj nebývalé požadavky. Je nucen se vyrovnat s prací a tím i s povinnostmi, najednou jsou na něj kladeny vyšší nároky, kázeň, soustředění. V osobnosti dítěte, které mělo před vstupem do školy výrazně menší morálku, tak vzniká v napětí, nejmocnější protiklad tohoto období. Vstup do školy znamená skutečně velkou změnu oproti předcházejícímu věku, který byl především ve znamení hry. Proto je školní docházka pro některé děti příliš prudkou změnou i tehdy, když chodily do mateřské školy. Ve škole se malý žáček dostává do styku s první autoritou - učitelem. Ve většině případů tato autorita převyšuje i autoritu rodičů.

Pokud dítě netráví čas ve škole, je třeba jeho volný čas nějakým způsobem naplnit. Velmi dobře se to daří pomocí hry, která dříve byla jeho celodenním zaměstnáním. Nejvhodnější volbou při výběru her pro děti mladšího školního věku jsou skupinové hry, které mají jednoduchá pravidla, nenáročnou organizaci a rychlý průběh a ve kterých má každý účastník možnost několikrát zvítězit. Od hry vede v průběhu času cesta ke sportu, ale v tomto věku je vážný sport považován spíše za předčasný, protože pak už onen sport není hrou, a tak dítěti hru bere.

2.1.3.2 Vývoj dítěte ve věku 11 - 15 let

Ve všech ohledech je vývoj mezi 11 - 15 lety nejdramatičtější a tělesně i duševně nejbouřlivější období v životě člověka. Jak tělesná (růstový spurt), tak psychická rovnováha je nyní velmi silně narušena a jedinec si nevědomky vynucuje novou integraci své osobnosti. Dítětem už je v tomto věku pouze částečně. Začíná si více uvědomovat svou individualitu a mění pohled svého nazírání na svět. Mění vztahy ke svým vrstevníkům a především k rodině, tedy rodičům. Období puberty se ne nadarmo nazývá jako období „vulkanismu“. Jde o nenadálý výbuch citů, ke kterým u takto starých jedinců dochází velmi často. Je to způsobeno „rozbouřenými“ hormony, které byly dříve poměrně klidné, a jedinec v důsledku toho na spoustu věcí reaguje

výbušně a podrážděně. Jeho nálady jsou nestabilní a většinou bohužel převládají negativní emoce. Ve své podstatě můžeme říci, že se nedají předem odhadnout kdy a jak pubescent na určité události zareaguje.

Navzdory těmto, ve své podstatě negativním projevům, provázejícím uvedenému vývojové období, ale u jedince stoupá výška sebekontroly. Je to způsobeno důsledkem pozornosti obrácené k vlastnímu jednání a prožívání. V tuto chvíli je pubescent vystaven v podstatě pohledu sama na sebe. Musí se sám se sebou nějakým způsobem vyrovnat. Tryskají z něj nové myšlenky, pocity, umělecká tvořivost, různé druhy nálad. Zkoumá stále své tělo.

Jednou z hlavních hybných sil vývoje je interakce se svými vrstevníky. Ta má na psychický rozvoj jedince stále větší vliv. Vrstevníci totiž usnadňují nezbytnou citovou emancipaci od rodiny a získání nezávislosti.

S jistotou se ale nedá říci, že každý jedinec musí projít tímto obdobím tak „bouřlivě“, jak bylo výše popsáno. Někdo jím může projít zdánlivě hladce. Zřejmé ale je, že na konci tohoto vývojového období se z dítěte zrodí člověk schopný téměř samostatného rozhodování a vstupující pomalu do světa dospělých.

2.2 Emoce a motivace

2.2.1 Emoce

V procesu socializace hraje fenomén, jakým hra bezesporu je, velikou roli. Spontánně se hry využívají ve školství i v mimoškolních organizacích. Během jejich realizace, se v mozku člověka odehrává velmi velké množství pochodů a ty mají na chování člověka velký vliv. Hru prožíváme méně nebo více intenzivně. Naše prožívání provází mnoho emočních projevů: radost, hněv, smutek, nadšení, strach apod. Toto všechno spadá pod označení Emoce.

Konkrétně sport je velkým zdrojem emocí. Patrně je to zájmová činnost, kde se vyskytuje nejvíce emocí. Dnešní společnost příliš nepřeje silným emočním projevům. Ta jedince tlačí spíš k tomu krotit své emoce, kontroloval je a příliš neprojevoval. Takovéto dlouhodobé chování ale může mít na psychiku člověka negativní účinky. Proto je důležité dát svým emocím volný průchod a využít jejich energii k jiné aktivitě.

Sport je tedy pro člověka přínosný nejen z tělesného hlediska, ale také z psychohygienického hlediska. Oboje velmi přispívá ke kvalitě života.

Pro sport a pohybové aktivity je charakteristická silná emocionalita. Těžký program sportovní činnosti vede ke zvyšování pobídky jedince k tomu, aby se jeho emoce zvyšovaly. V jedinci se v tuto chvíli mobilizují všechny síly jeho organismu a tím je tak zvýšena připravenost k dané aktivitě. Nejvíce však ovlivňují člověka jeho vědomé procesy. To, že pochopí význam nadcházející situace ho dokáže na výkon více či méně emocionálně připravit (Slepička & Hošek & Hátlová).

2.2.2 Motivace

Motivace je psychický proces, který vede organismus k činnosti obecně. Usměrnjuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal. Motivace ovlivňuje každé naše chování. Každý z nás má určité potřeby. Motivace je vlastně shluk motivů. Jejich složení závisí na osobnosti každého jedince a podléhají určitému vývoji. Motivy jsou osobní příčiny určitého chování – jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb.

Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, které je ve větší či menší míře dobré uspokojit. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činností, jimiž tuto potřebu uspokojujeme. Potřeby dělíme na:

biologické (primární, vrozené) - potřeba dýchání, potravy, bezpečí, spánku apod.
sociální (získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.)

Nejčastější motivy ke zvýšení motivace:

- Pud - vrozená pohnutka vedoucí k určité činnosti
- Zájem – motiv získaný během života a který se projevuje kladným vztahem člověka k předmětům nebo činnostem, které ho upoutávají po stránce poznávací nebo citové. Označení pro tento stav se nazývá záliba.
- Aspirace (ambice) – snaha o sebeuplatnění, vyniknutí. Někdy je označena také jako ctižádost.
- Cíl - uvědomělý směr aktivity, kdy je chtěno něčeho dosáhnout, něco vykonat, něčemu se vyhnout, něco dělat či nedělat apod.

- Ideály – jsou to vzorové cíle, např. ideál životního partnera, způsobu života, studia apod.
- Zvyk - tendence vykonávat za určitých okolností určitou činnost.

2.3 Teorie hry

V této kapitole je podán stručný popis teorie hry, přičemž se budeme držet především Mazalových tezí tak, jak je sepsal v knize Pohybové hry a hraní.

Teorie hry je oblastí velmi obsáhlou, a proto je podán pouze krátký vhled do této problematiky, jejíž obrysy pomohou připomenout důležitá fakta a informace.



2.3.1 Co je to hra

Při položení této otázky nejspíše vyvstane na mysli každého z nás jiná odpověď. Hra je pro každého z nás něčím jiným. Pro někoho je to zábava, volnost, radost, pohoda, příjemné ukrácení chvíle. Pro někoho je to prostá aktivita. A pro někoho není hra nic podstatného. Existuje spousta synonym ke slovu hra. Pokud je ale pro většinu lidí hra jakákoliv aktivita, ve které se cítí dobře, uvědomují si, jak je pro ně důležitá, a to i bez ohledu na to, jakého je charakteru. Hra v životě člověka zaujímá ústřední místo, a to nejen v období dětství, ale provází nás v průběhu celého života. Mazal² tvrdí, že „Hra je skutečnou součástí života, její kategorií, pokud ji chápeme v širokém významu tohoto pojmu.“ Hra provází život člověka od začátku do jeho konce.

² MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*, s. 7.

Tato tak specifická aktivita má určité charakteristiky. K těm patří především napětí, možnost dítěte vstupovat při hře do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím. Ve spoustě her jsou dovoleny přeměny v role, které v reálném životě neexistují. Během hry je dovoleno souhlasit i nesouhlasit, honit i prchat, poctivě jednat i blafovat a podobně. V každodenním životě se přikláníme k volbě jedné strany, ale ve hře můžeme použít složitějšího taktického jednání a tím si tak zajistit úspěch (Mazal, 2000). Klasickým příkladem taktického rozhodování je podvádění. Takto interpretovanou taktiku ale může potlačit například existence pravidel.

Hra může být chápána jako významná kategorie a součást života. Má zásadní vliv na jedincovu stránku psychologickou, sociologickou, pedagogickou apod., a to z ní činí fenomén.

2.3.2 Pojmy hraní a pohybová hra

Hraní je chápáno jako pohybová aktivita, kterou vykonává jeden nebo více lidí v libovolném prostoru a čase a která nemá složitá pravidla. Ta nejsou nikdy přesná, protože jsou vymezena právě obsahem prováděné aktivity. V průběhu hraní se uplatňují známé dovednosti, objevuje se zde vysoká motivace a napětí, je dovoleno soutěžit, ale na druhou stranu také nutnost spolupracovat.

Pohybovou hru můžeme chápat jako pohybovou aktivitu. Ideální je provádět tuto aktivitu ve větším počtu lidí, protože v rámci socializace je lepší být mezi lidmi a s někým si hrát, radit se, spolupracovat nebo se i přít, než být sám.

K rozvoji pohybových dovedností a psychické vyspělosti pohybové hry velice přispívají, a „jsou významným psychomotorickým prostředkem“ jak říká Mazal³. Příhodné je uvést příklad na hře, ve které se používá společný předmět (míč, lavičky apod.). Zde je nutné znát a ovládat určitou dovednost a ovládat ji na určité úrovni. Často je kvalita hry ovlivněna právě rozdílem, do jaké míry danou pohybovou dovednost všichni zúčastnění ovládají. Rychlost, síla, vytrvalost a obratnost - to jsou dovednosti, které každý jedinec ovládá méně či více.

Psychologickým faktorem, který velmi ovlivňuje průběh hry, je taktická, vědomostní stránka spolu s volným úsilím a morálkou. I tyto myšlenkové pochody jsou základem ke kvalitní činnosti v pohybové hře a současně jsou také příčinou rozdílů ve výkonech. Nejlepším přístupem skupiny je schopně kooperovat se všemi jejími členy.

³ MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*, s. 11.

Ti poskládají své osobní výkony a možnosti a tím vznikne spolupracující skupina, která nyní dosahuje mnohem lepšího výkonu a týmová motivace navíc příznivě ovlivňuje pocity všech zúčastněných a vybícuje je k největší možné snaze o co nejlepší výsledek.

K dalším znakům pohybové hry patří skutečnost, že ji někdo řídí, kontroluje její průběh. Tím je myšlen například rozhodčí, ředitel závodu apod. Pohybová hra se také někde koná, trvá určitou dobu, má cíl a obsah.

K dalšímu důležitému znaku, který charakterizuje pohybovou hru, je přítomnost pravidel. Ta jsou v podstatě normami, regulemi pro jednotlivé hry a předem stanovují, co se nesmí. Vymezení toho, co se nesmí, je srozumitelnější, než vymezení věcí, které se dělat mohou. Těch je totiž podstatně více. Každý, kdo se chce hry zúčastnit, musí pravidla hry přijmout a dodržovat. Nelze si je měnit podle sebe. Všichni mají stejné podmínky a nelze počítat s jinými pravidly než s těmi předem domluvenými, která platí pro všechny.

Pokud vše výše uvedené přijmeme za platné, pak bychom podle Mazala⁴ mohli říci, že: „*Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizován napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.*“.

2.3.3 Co, kdy, kde a s čím hrát

Hrát se dá skutečně téměř jakákoliv hra, kdekoliv, s čímkoliv a jakkoliv. Hlavním předpokladem je ale to, že sami chceme a máme o hru zájem.

Jakou hru si zvolíme, záleží především na povaze plánované akce, nelze je předem přesně určit. Je třeba vzít v úvahu okolnosti a prostředí, které hraní a pohybová hra vyžadují. Hra by v každém případě měla co nejvíce odpovídat potřebám a podmínkám skupiny, pro niž je připravována. Skvělými pomocníky při výběru her jsou různé sborníky her v knižních podobách.

Dalším důležitým prvkem, který je nutno dobře rozmyslet, je výběr správné doby na hru. V našem rozhodování by měly být brány v úvahu dva požadavky pro účinné hraní. Mít na hru čas a vhodné podmínky. A opět tu velkou roli hraje osobní zájem o hru. Nejčastěji se tyto podmínky spojí ve škole, či mimoškolních aktivitách,

⁴ MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*, s. 13.

v předmětu tělesná výchova, na táborech a kursech, kde jsou pohybové hry používány v různých formách.

Pro hru je třeba vybrat správné prostředí, ve kterém hra naplno vynikne a získá na důležitosti a především účinnosti. Většina her se dá provozovat téměř kdekoli, ale existuje i spousta her, pro které je třeba najít vhodné místo, vyhovující potřebám hry. Pokud ale dokážeme hry upravovat tak, aby byly účelné i zábavné a zároveň se drželi předepsaných pravidel, popřípadě je přizpůsobovali, můžeme jednu a tu samou hru hrát pokaždé v jiném prostředí. Základním předpokladem pro optimální průběh hry je vhodná hrací plocha. Je třeba si uvědomit, zda hra nevyžaduje čistý a suchý povrch, nebo naopak zda není vhodnější ji aplikovat v přírodním terénu, na travnaté ploše, písku nebo škváře. Po dodržení ideálního výběru místa je v neposlední řadě nutnost zajištění bezpečnosti všech hráčů, odstranění nebezpečných předmětů a překážek.

Jak důležité je používání pomůcek při realizaci různých typů her? Dalo by se říci, že optimální nám přijdou ty hry, které nevyužívají žádné pomůcky. V tomto smyslu je také jednodušší jejich celková příprava a hra se dá hrát v podstatě hned. Přesto je důležité občas pomůcky pro pestrou realizaci her zařadit, protože právě konkrétně pohybové hry jsou často spojovány s používáním různých předmětů a pomůcek. Pokud se rozhodneme pro hru, která vyžaduje přípravu, je třeba jí věnovat velkou část pozornosti.

2.3.4 Hra a práce

Velký rozdíl mezi hrou a prací je v její podstatě. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale sleduje celkový dojem ze hry, prožitek z činnosti. Tyto poznatky shrnul Mazal⁵ v tvrzení: „*Hra je tedy činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale činnost sama.*“ Výsledkem je poté prožitek a uspokojení, které ovlivňuje průběh dalších činností. Hra má podstatný vliv na formování osobnosti, na sociální citění, na city všeobecně. Zlepšuje motoriku, uvolňuje agresivitu.

⁵ MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*, s. 10.

2.4 Výchova založená na dobrodružství a prožitku

Během hry nás všechny ve většině případů provází jednak prožitek a zčásti ochutnáváme i chuť dobrodružství. Při vyslovení slova dobrodružství se nám nejspíše vybaví činnost spojená s dálkami, drsnou přírodou a nebezpečím, ale není tomu tak. Za jistý typ dobrodružství by se dal považovat celý náš život. Vždyť všichni jsme nuceni každou chvíli o něčem rozhodovat a hledat nejlepší řešení v situacích, kde jsme nuceni si vybojovat svoji existenci. Během posledních pár let jsme ale od těchto malých dobrodružství všedních dní života postupně oprostováni. Žijeme ve světě, který je proti nenadálým situacím zajišťován, a logicky tak dochází k úbytku přímých zkušeností. Dalo by se říci, že děti současné generace mají cestu do života stále více usnadňovanou. Z konání současného člověka se pomalu vytrácí zaujetí a aktivita.

Při tom všem zapomínáme, že pocit prožívaného dobrodružství si navozujeme sami ve své mysli. Je to jakési napětí a vzrušení, které cítíme v situacích, kdy rozhodujeme o něčem důležitém, kdy se bojíme něco udělat nebo naopak neudělat. Taková napínavá jednání v nás zanechávají hluboké prožitky. Sílu každého prožitku si určujeme jen my sami, ve své mysli. Je to čistě subjektivní pocit. To, jak danou situaci prožíváme, může ovlivnit například to, že ji s někým sdílíme nebo zda již máme s nastalou situací nějakou zkušenost nebo ne.

Dobrodružství je vždy spojeno s rizikem. Nemusí vždy ale jít o riziko tělesné, může se projevit na psychice jedince, jeho emocích a socializaci (Neuman, 2000).

V procesu výchovy je dobrodružství považováno za prostředek obohacování a růstu osobnosti člověka (Neuman, 2000). Při vykonání akce dobrodružného charakteru roste v každém jeho vlastní potencionál. Rozvíjí se znalosti o sobě sama, o druhých lidech ve skupině i poznávání přírody a světa kolem nás.

Ve výchově pomocí dobrodružství se také mění role vedoucí osoby. Ta v tomto případě při uvádění her cíleně nepodává všechny informace, zůstává skryta odpověď, jak daný úkol splnit. Výsledek není jasný, neví se, jak vše dopadne (Neuman, 2000).

Po absolvování hry s nádechem dobrodružství zůstává ve skupině prožitek. V aktérech, kteří možná překonali své možnosti, zůstává pocit jejich vlastní důležitosti. To je hlavním smyslem výchovy pomocí dobrodružství (Neuman, 2000).

K výchově dobrodružstvím patří, jak už jsme si řekli, prožitky. K hlubokým prožitkům dochází ve fázi určité vývojové vyzrálosti a za určitého tělesného a duševního napětí. Prožitek je charakteristický svou bezprostředností, neplánovaností.

Nikdy nenajdeme u dvou osob shodný prožitek. Je to individuální stav, nikdo neprožívá stejným způsobem. Efekt prožitku je tím silnější, čím je prožitek individuálnější, intenzivnější a více vázaný na prožívající osobu.

Výchova pomocí dobrodružství a prožitku je v dnešní době příjemnou alternativou ke klasickým výchovným a vzdělávacím postupům (Neuman a kol., 1999). V současné době, kdy je stále větší nedostatek osobních zkušeností a zážitků a už si tak jako dříve neuvědomujeme své přirozené prostředí, může tento způsob výchovy uvedené deficit napravit. Výchova prožitkem také hledá způsoby, jak prožívat okolní svět a stimuluje jedince k větší citlivosti prožívání.

Výchova pomocí prožitků je chápána v různých souvislostech, např. jako:

- spojuje účastníky se silnými prožitky a činnostmi, ve kterých se objevuje riziko a dobrodružství
- motivuje mladé lidi k tomu, aby se sami nevědomky vychovávali
- pomáhá řešit otázku trávení volného času a překonávání všednosti dní
- pomáhá překonávat hranice jak po stránce tělesné, tak i duševní
- poskytuje prostor pro sociální učení a získávání důvěry sama v sebe
- poskytuje možnost získávání nevšedních zážitků ve skupině (Neuman a kol., 1999)

Má-li být ve výchově prožitkem dosaženo výchovných cílů, musí být program sestaven tak, aby obsahoval tyto důležité rysy:

- vybírat cíle a program s ohledem na složení skupiny
- nabídnout širokou paletu aktivit vytvářejících možnosti pro získávání prožitků a zkušeností a obsahujících určitý stupeň rizika a dobrodružství
- propojit pohybové aktivity s takovými, které vyžadují přemýšlení a rozhodování
- zajistit vyvážené šance na úspěch pro všechny zúčastněné
- volit odpovídající metodické postupy k reflexi
- zajistit všestrannou bezpečnost účastníků (Neuman a kol., 1999)

2.5 Příprava a průběh akce

V následující kapitole jsou uvedeny věcné rady pro každého, kdo připravuje nejen program pro akci, jakou je dětský tábor, ale pro všechny ty, kteří plánují jakoukoliv

společenskou akci naplněnou hrami a herními aktivitami. Každý z týmu, který se podílí na přípravě celé akce, se musí přesvědčit o tom, že při přípravě se na nic důležitého nezapomnělo a že je vše pečlivě přichystáno. Kapitola obsahuje jak návody, které pomohou správně připravit celou akci ještě před jejím realizováním, tak návody na aktivity, které je třeba dodržovat až během akce.

Úspěšnost každé akce ve velké míře závisí na kvalitě a typu programu, připravenosti a zkušenosti vedoucích. Správně zvolený program vtáhne do aktivity všechny členy týmu. Hned na začátku je nutné si ujasnit proč a s jakými předpoklady dětský tábor organizujeme a jaký bude mít scénář. Když vybereme typ programu, který chceme připravit a následně vést, uvažujeme nad dalšími otázkami přispívajícími k úspěchu celé akce. Kvalitu celé akce zvyšuje úroveň vedoucích a instruktorů. Dále je dobré stále prověřovat, zda sestavený program směřuje ke splnění cílů, které jsme si stanovili. K souladu cílů a záměrů vedoucích s požadavky a očekáváním účastníků může pomoci dobře zorganizovaný průběh reflexe a hodnocení.

2.5.1 Uvádění her

Celý program chystané akce se skládá z dílčích akcí, kterými jsou myšleny jednotlivé hry. Každá hra sama o sobě obsahuje několik částí:

- příprava hry, místa jejího konání, pomůcek
- rozdělení účastníků do družstev
- příprava účastníků (převlečení, shromáždění)
- nabuzení jejich motivace
- vysvětlení pravidel
- příprava týmu pro konkrétní hru, domlouvání strategie
- přesun na místo hry
- vlastní hra
- přesun zpět
- závěr, vyhodnocení, reflexe
- úklid po hře

Popíšme si několik z výše uvedených klíčových fází realizace hry, trochu podrobněji.

2.5.2 Příprava her

Příprava hry spadá do kompetence instruktorů. Část přípravy je možno udělat již doma, některé věci je však možné udělat až přímo na akci.

Co je potřeba připravit v dostatečném předstihu před akcí:

- Materiál a pomůcky. Nejdůležitější část přípravy, na kterou je potřeba se připravit výjimečně pečlivě.
- Pravidla. Je nutné je pečlivě prostudovat, popřípadě je upravit tak, aby bylo možné hru aplikovat ve vhodné podobě.
- Určit počet lidí potřebných na přípravu hry a na vlastní průběh.
- Rozmyslet časový plán přípravy a uvedení hry.

Co je možné připravit až na místě konání akce:

- Herní území. Je potřeba najít a případně vymezit herní území. U běhacích her ovlivňuje velikost území zásadním způsobem dynamiku celé hry.
- Materiál. Připravený materiál zkontrolovat včetně všech detailů a rozmístit jej v terénu.
- Pokyny instruktorům. Ačkoliv ostatní instruktoři mají povšechnou představu o hře, je nutné těsně před hrou svolat všechny aktéry a detailně jim vysvětlit, jak bude hra probíhat a co je jejich úkolem.
- Rozdělení. Přepočítat účastníky a promyslet rozdělení účastníků do družstev. Těsně před hrou zjistit, kdo přesně se bude účastnit a v případě, že to nesedí s původním plánem, rozmyslet náhradní rozdělení nebo sehnat náhradníky z řad instruktorů.
- Informovanost. Zajistit, aby účastníci byli informováni o tom, kde a kdy mají být připraveni na hru, jak mají být oblečení a co mají mít s sebou.

Je vhodné si na každou hru vyčlenit samostatnou složku (u větších her bedničku) a v ní shromažďovat veškeré dokumenty a materiál týkající se hry.

2.5.3 Rozdělení účastníků do družstev

Na akcích se vyskytují vesměs kolektivní hry a soutěže. Stmelují kolektiv a automaticky vedou k nutnosti spolupráce, komunikace a tedy i k rozvoji sociálních

dovedností účastníků. Individualistického soutěžení poskytuje naše společnost dostatek a není tedy třeba je na akcích příliš vyhledávat.

Před samotným začátkem hry je nejprve potřeba hráče rozdělit do družstev. Mohlo by se zdát, že rozdělování je detail, kterému není třeba věnovat větší pozornosti, ale zdaleka tomu tak není. Vezměme si za příklad závody či bojové hry. Jen vyrovnaná družstva učiní hru napínavou a zajímavou. Strategickým rozdělením účastníků na dlouhodobou hru můžeme výrazně ovlivnit vývoj vztahu ve skupině. Zvláště u delších her probíhajících po malých skupinkách může rozdělení výrazně ovlivnit dojmy účastníků ze hry. Pokud máme mezi účastníky několik ustálených skupinek, rozházejme je nebo udělejme kapitány z outsiderů.

Nejdříve je potřeba zvážit, jaké rozdělení na hru vlastně potřebujeme (velikost skupin, heterogenost). Existuje poměrně hodně způsobů, jak vlastní rozdělení provést. Uvedme si několik základních:

- Náhodné rozdělení – je rychlé a nenáročné, avšak vzniklá družstva jsou většinou nevyrovnaná. Hodí se spíše pro krátké a nepřiliš soutěživé hry. Takovéto rozdělení je možné realizovat pomocí říkanky, rozdělením podle náhodných znaků (výška, první písmeno jména, datum narození), nebo náhodným řezem skupinou.
- Kapitáni - výhodou rozdělení pomocí kapitanů jsou vyrovnané týmy. První nevýhodou je rozvláčnost tohoto rozdělení, která může zbrzdit začátek hry. Druhou nevýhodou je, že slabší účastníci jsou vybráni na konec, což pro ně dozajista není příjemné. Přesto, že je metoda velmi oblíbená, nevolme ji příliš často.
- Připravené rozdělení – u větších, klíčových her může být vhodné použít rozdělení, které si předem připraví instruktoři. Mohou to být hry, u kterých nám velmi záleží na vyrovnanosti družstev nebo na rovnoměrném rozvrstvení talentovaných účastníků.
- Samostatné rozdělení - probíhá tak, že instruktor jen zadá počet družstev a účastníci je vytváří samostatně. Vzniklá družstva jsou často nevyrovnaná, tvoří se ustálené skupinky, družstvo outsiderů. Formování družstev bývá navíc chaotické a brzdí začátek hry. Pokud toto rozdělení používáme, je vhodné použít dalších omezujících podmínek na družstva (maximální součet věku,

minimální počet holek, kluků). Volme tyto podmínky tak, aby byla zaručena alespoň částečná vyrovnanost.

- Speciální - U soutěživých (zejména bojových) her je vhodné družstva vizuálně rozlišit. Vhodnou pomůckou jsou barevné textilní šerpy, které si hráči ovážou kolem hlavy, nebo praporky z barevných fáborek, uvázané kolem paže. U delších her necháme družstva vymyslet si název, rozdělení si poznamenáme a pokud to je potřeba, tak se ho i naučíme z paměti.

Za určitých podmínek může být nereálné vytvořit opravdu vyrovnaná družstva (počet účastníků není dělitelný počtem družstev, potřebujeme využít rozdělení z jiné hry, avšak někdo mezitím přibyl, ubyl, je evidentně slabší apod. V takovém případě slabší družstvo zvýhodníme. Ostatní družstva budou proti ustanovení pravděpodobně namítat, ale nenechme se odradit. Jen vyrovnaná družstva přinesou napínavou a zajímavou hru. A oficiální zvýhodnění je lepší než skryté nadržování. Slabší družstvo můžeme zvýhodnit například tím, že jim dáme více životů či omezíme platnost zásahu, dáme jim nějaké informace navíc; dovolíme jim používat papír a tužku tam, kde ostatní musí spoléhat na svou hlavu; dáme jim časový náskok.

2.5.4 Motivace

Dalším důležitým prvkem je přesun do světa hry - motivace. Motivace je prvek, který má zásadní důležitost. Dobrá motivace může i z velice jednoduché hry udělat trháč. A bohužel i naopak - dobrá hra může vyznít naprázdno, pokud hráči nejsou dostatečně vtaženi do děje. Čím větší námahu ze strany účastníků hra vyžaduje (ať už fyzickou či psychickou), tím je motivace důležitější.

Prvním motivačním faktorem každé hry je název. Ten by měl být zajímavý a trochu i tajemný. Může být případně doplněn i o vysvětlující podtitul. Aby mohl název plnit svou motivační funkci, je potřeba jej zveřejnit alespoň trochu dopředu. Dalším faktorem je prostředí, ve kterém se hra odehrává - výzdoba, kostýmy, doprovodná hudba. Prostor je potřeba udržovat po celý průběh hry.

Jako vlastní motivaci lze použít následujících forem:

- Navození atmosféry - nejklassičtější formou motivace je navození atmosféry a uvedení hry krátkým příběhem. Provedení je většinou formou scénky, čtením či vyprávěním příběhu.

- Odměna - výrazným motivačním faktorem může být, zvláště pro mladší účastníky, slib odměny. Může to být odměna materiální (sladkosti), body do dlouhodobé hry či příslib nějakého privilegia.
- Prestiž - při závodech a podobných soutěživých hrách může být motivačním faktorem samotná prestiž z vítězství. Zvláště pokud je hra nějakým způsobem tradiční. Každý člověk má v sobě určitou dávku soutěživosti a je dobré dát řízeným způsobem průchod pro její uvolnění. Avšak nepoužívejme tento druh motivace příliš často, brzy by se přesytil a mohl by se stát škodlivým pro vztahy v kolektivu.
- Výzva, zkušenost – u některých aktivit může být motivačním momentem čistě atraktivita dané aktivity a její případný přínos do běžného života. Typickým příkladem jsou lanové překážky. V takovém případě jako motivace postačí zdůraznění výzev a zkušeností, které nám aktivita přináší.
- Aktivita účastníků – v případě, že se účastníci aktivně podílejí na přípravě hry (výroba rekvizit, kostýmu, herních pomůcek), stanou se osobně zúčastněnými na přípravě hry, víc jim na ní záleží a tím pádem jsou i více namotivováni.
- Čisté nadšení - občas se stane, že zavládne nálada, při které i ta nejobyčejnější hra nebo pro účastníky ta nejnudnější hra je přijata s nadšením bez potřeby jakýchkoli komentářů. To se však těžko plánuje, a tak tento motivační prvek lze většinou využít jen pro improvizované hry. Buďme vždy ve střehu. Až se objeví příležitost, byla by škoda ji promarnit.

2.5.5 Pravidla her

Zde jsou shrnuty základní rady týkající se vysvětlování pravidel:

- Nesmí být vysvětlována pod časovým tlakem.
- Přednáší se nahlas, srozumitelně a směrem k posluchačům. Uměním je udržet si pozornost všech zúčastněných.
- Postup přednesu pravidel by měl být od obecných principů k detailům.
- Nenechat se odvést z připravené struktury případnými dotazy. Nejlépe je odložit případné otázky na konec.
- Dávat pozor, ať není vyzraženo něco, na co by měli hráči přijít sami v průběhu hry.
- Zopakovat klíčové informace. Zkontrolovat, zda si je hráči zapamatovali.

- Zvolit jeden z principů. Princip - co není zakázáno je povoleno a princip - co není povoleno je zakázáno a dát jasně najevo, který platí.
- Vypustit správné množství informací. Pokud jsou pravidla složitá, účastníci si je stejně přesně nezapamatují a bude potřeba mít pomocné rozhodčí v terénu, kteří je budou kontrolovat a připomínat. Zbytečné rozebírání detailů pouze zamlží základní principy hry a případně způsobí ztrátu motivace.
- Je vhodné, aby byli hráči rozděleni do družstev před vysvětlováním pravidel. Méně potom panikaří, když jim něco není úplně jasné.

Výše uvedené rady předpokládají, že celá pravidla jsou účastníkům vysvětlena slovně před začátkem hry. Je zde však více možností. Vysvětlování pravidel může být doplněno hranými ukázkami a názornými nákresy. Složitější pravidla mohou hráči dostat vytištěná. Účastníci se na počátku mohou dovědět jen část pravidel, zbytek se postupně dovídají při hře. Případně jeden člen každého družstva je dopředu podrobně instruován, ostatní dostanou jen základní informace (vhodné pro zvýraznění outsideru).

Jedním z důležitých bodů při vysvětlování pravidel je vymezení herního území. Nejjednoznačnějším, ale také nejzdlouhavějším způsobem je obejití území s celou skupinou. V případě, že hráči okolí dobře znají, je možné území vymezit pomocí známých cest a jiných význačných přírodních i umělých objektů. Další možností je území vyznačit fáborky. U některých her, kdy je ve vlastním zájmu hráčů udržovat se v centru dění, není potřeba hrací území přesně specifikovat a stačí podat jen zevrubný popis.

Pokud je to nutné, poučíme účastníky náležitě o bezpečnosti. U her, které probíhají v orientačně náročných podmínkách či v noci, je potřeba domluvit vhodný způsob chování při zabloudění. Dalším důležitým bodem je časový limit. Většinou je vhodné hru ukončit v nejlepším. U některých her (např. hry se strategickými prvky) je nutné zveřejnit časový limit dopředu, aby s ním mohli účastníci kalkulovat při volbě strategie. Pokud to však nutné není, vyhybejme se tomu a zvolme časový limit až dle aktuálního průběhu hry. V každém případě je vhodné konec odpočítávat, tj. oznámit 10 minut do konce, 5 minut do konce, atd. V případě, že to nikomu neuškodí a hře to pomůže, není nic špatného na tom, když čas bude v našich rukách mírně elastický.

U her, u kterých se hodnotí jak kvalita dosaženého výkonu, tak i čas, můžeme použít následující časové omezení. Ve chvíli, kdy první družstvo bude spokojeno se svým výkonem, oznámí konec. Od této chvíle toto družstvo již aktivně nehraje a ostatní

mají posledních pět minut na dokončení. Tento princip má tendenci samovolně určit optimální délku hry.

2.5.6 Průběh hry

Průběh hry je samozřejmě velmi závislý na konkrétní hře. Dále je uvedeno několik obecných poznámek.

Je dobré, když je nějaký vedoucí hry během aktivity volný, tj. není vázaný na žádné pevné místo či roli a může se pohybovat po hracím poli. Bedlivě pozoruje hráče a průběh hry, zasahuje v případě problému či nedorozumění, dělá si poznámky pro závěrečný komentář a reflexi, kontroluje tempo hry a čas a v případě potřeby dělá zásahy proti umdlévání hry.

Pokud hráči mají nějaké námitky vůči pravidlům či průběhu hry, je vhodné je vyslechnout, ale pokud možno s nimi příliš nediskutovat. Pravidla se mění jen pokud je to nezbytně nutné a pokud to nikomu ze zúčastněných výrazně neuškodí. Změna pravidel je důrazně oznámena.

Během hry je stále udržována motivace (pokud byla hra uvedena jako přeprava zásilek na divokém západě necht' účastníky honí zuřivý indián a nikoli znuděný instruktor). Povzbuzujeme. Pokud to jen trochu jde, účastníme se. Instruktoři, kteří ve hře aktivně nefigurují, by se měli vyskytovat mimo dohled účastníků.

2.5.7 Závěr hry

Každá hra by měla mít jasný konec a vyhlášení výsledků. To by mělo následovat co nejdříve po ukončení hry. Pokud toto pravidlo porušíme, měli bychom dobře vědět, proč to děláme. V žádném případě by to nemělo být naší leností.

Vyhlášení výsledků může proběhnout mnoha různými způsoby, pro inspiraci uveďme několik příkladů: stupně vítězů, brána borců, fanfáry, zeď slávy (na kterou se vítězové podepíší), dražba cen (za body získané ve hře) či alespoň přečtení výsledků a předání sladké odměny.

2.6 Bezpečnost hry

Během her se žádné riziko nedá úplně vyloučit, a to jak rizika zranění, tak rizika v oblasti emoční a sociální. Udělat vše pro to, aby zranění hráčů bylo vyloučeno, je povinností vedoucího.

V hrách volíme obvykle aktivity s nízkou úrovní rizika. Důležité je pravidelně kontrolovat hrací plochy, na kterých se hry odehrávají a odstraňovat nebezpečné nebo překážející předměty. Pomůcky a všečen předem připravený materiál musí být v pořádku a zkontrolovány dostatečnou dobu před hrou. Dbáme na vhodné obutí a oblečení hráčů. Přizpůsobujeme hry aktuálnímu počasí a konkrétně při bouři nehrajeme vůbec.

Všechny účastníky upozorňujeme na možná rizika a klíčové situace, které by mohly být rizikové.

Lékárnička a záchranné prostředky musí být vždy rychle dosažitelné. Dobré je, když skupina obdrží balíček první pomoci již první den a od této chvíle jej nosí stále s sebou. Místo a možnost lékařského ošetření si zjistíme předem.

Před akcí si kontrolujeme zdravotní stav účastníků. Musíme znát potřebné údaje o jejich zdravotním stavu, kondici, užívaných lécích, o alergiích. Každý turnus dětského tábora musí mít ve svém osazenstvu vedoucích svého zdravotníka.

3 Cíle práce, úkoly a hypotézy

3.1 Cíle

Cílem této práce je sestavit a ověřit program her a cvičení pro děti na dětském táboře. Program by měl obsahovat hry, zaměřující se především na skupinové aktivity v přírodě a na spolupráci dětí všech věkových kategorií, které se akce zúčastní.

3.2 Úkoly

- zpracování teoretické části vymezené problematiky
- vypracování projektu práce
- výběr konkrétních her pro zpětnou reflexi dětí
- zaznamenání určitých jevů pozorovaných během provozovaných aktivit
- řešení vlastní problematiky práce

3.3 Hypotézy

H1: Navržený program odpovídá dovednostem dětí a jeho realizaci je vhodné uskutečnit ve skupinách, kde se potkají děti různých věkových kategorií.

H2: Navržený program se týká rozdělení dětí různých věkových kategorií do skupin a toto rozdělení se jeví pro děti jako všeobecně přínosné.

4 Metodologie

4.1 Použité metody pro sběr dat

4.1.1 Metoda pozorování

Tato metoda je jednou z nejvyhledávanějších a nejčastějších technik při sběru dat. Tuto metodu používá během svého života každý z nás. „*Lidské pozorování je vždy selektivní (z přístupných dat jsou vybrána a skutečně zpozorována pouze některá)*“, jak uvádí Ferjenčík⁶. Mezi selektivitou laika a vědce je však rozdíl. Vědec si své pozorování předem velmi pečlivě připraví, poté co nejlépe definuje a vymezí si jej. Podle Ferjenčíka⁷ je logické, že „*vědecké vnímání je plánovitě selektivní*“.

Pro sběr dat v rámci tvorby této bakalářské práce bylo využito zúčastněného pozorování. Následující hry byly hodnoceny pouze jedním pozorovatelem. Pro objektivní hodnocení, byly ostatní hry zařazené v programu hodnoceny více pozorovateli.

Hry vybrané pro hodnocení chování jednotlivců ve družstvu:

1. Bezruká štafeta
2. Gordický uzel
3. Týmové lyže
4. Skládání věty
5. Nosiči vody
6. Oblékání

Jak ukazuje hodnotící tabulka (viz příloha 4), pozorování bylo zaměřeno na následující projevy chování:

- Je zřejmá spolupráce malých a velkých dětí dohromady?
- Jsou zřejmé rozdíly mezi aktivitou malých a velkých dětí?
- Jsou malé děti aktivně zapojeny do řešení problému?
- Je komunikace mezi jednotlivými členy družstva vysoké úrovně?

⁶ FERJENČÍK, J, *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, s. 151.

⁷ FERJENČÍK J, *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, s. 151.

- Je schopné družstvo pracovat bez problémů samostatně, bez zásahů vedoucího?

Na otázky odpovídal pozorovatel podle vzoru hodnotící tabulky (viz příloha 5)

4.1.2 Dotazník

Na některé otázky je obtížné hledat odpovědi ptaním se jednotlivých lidí tváří v tvář. Zvláště ve chvíli, kdy potřebujeme jednu nebo více sad otázek podat většímu počtu lidí. V tomto případě je lepší, když jim vybrané otázky zadáme najednou – simultánně. Jak dodává Ferjenčík⁸ „*Dotazník v jeho základní podobě není nic jiné než standardizované interview předložené v písemné podobě.*“

Dotazník je zúčastněným dětem předán během posledního dne. Jelikož jsou mezi účastníky i malé děti, je sestaven ze dvou jednoduchých otázek, na něž je možné odpovědět relativně jednoduše.

1. Které tři hry se ti líbily nejvíce?
2. Které tři hry se ti líbily nejméně?

4.2 Výzkumný soubor

Fáze realizace her podle sestaveného programu proběhla v prostorech dětského tábora na Branžeži v průběhu prvního týdne července 2009. Celkový počet dětí byl 40. Všechny děti byly školou povinné, tudíž ty mladší se věkově překrývaly s pubescenty. Tím tak vyhovovaly požadavku, který byl pro tvorbu programu zásadní. Část z nich pocházela z města Železný Brod a jeho okolí. Dalo by se říci, že převážná většina byla původem z malých měst a obcí.

⁸ FERJENČÍK. J, *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, s. 183.

5 Výsledky

Následující návrh programu her a cvičení tvoří náplň sedmi dnů. Uvedené hry jsou s jejich nejdůležitějšími popisy koncipovány do tabulek v pořadí, ve kterém by měly být realizovány. Každá tabulka obsahuje několik částí, které jsou podrobněji popsány v příloze 1., a předchází jí doprovodný text s osvětlením výběru uvedených her.

5.1 Týdenní program

5.1.1 První den

Po oficiálním uvítání všech členů a před samotným zahájením akce pomocí prvních her je třeba účastníky rozdělit do družstev. Toto rozdělení je připraveno už předem, tudíž se pouze pomocí čtení jmen sestaví 4 družstva, přičemž každé má svého vlastního vedoucího. Aby byly dodrženy cíle stanovené pro sestavení účinného programu, každé družstvo je složeno ze stejného počtu dětí, přičemž zahrnuje všechny věkové kategorie dětí, které navštěvují povinnou školní docházku. Předpokládaný počet dětí je 40.

Optimální je rozdělení, kde každé družstvo obsahuje:

- jednu dívku a jednoho chlapce ve věku 6 - 7 let
- jednu dívku a jednoho chlapce ve věku 8 - 9 let
- jednu dívku a jednoho chlapce ve věku 10 - 11 let
- jednu dívku a jednoho chlapce ve věku 12 - 13 let
- jednu dívku a jednoho chlapce ve věku 14 - 15 let

Takto rozdělená vzniknou čtyři smíšená družstva, která zůstávají zachována po celou dobu trvání akce, tudíž celých sedm dní. Samozřejmě by bylo ideální, kdyby takovéto složení dětí mělo každé družstvo, ale šance, že účastníci jsou na tábor přihlášení v takovém složení, je malá. Proto je také třeba přihlédnout k jistým zvýhodněním nebo znevýhodněním nevyrovnaných družstev. Různými variantami je možné se nechat inspirovat v kapitole 2.5.3. Tímto způsobem vytvořená smíšená družstva sbírají během určených her body do táborové hry a poslední den se jejich sečtením určí celkové pořadí družstev (viz pravidla Táborové hry).

Další věc, kterou je třeba udělat, je dostat účastníky do pohybu a dát jim příležitost k tomu, aby se vzájemně seznámili a poznali. K tomu nám slouží právě seznamovací hry, které jsou zařazeny v hojném počtu právě do prvního dne. Ke správnému průběhu prvních her přispívá skutečnost, že děti mezi sebou už znají svá jména. Toho lze docílit právě tím, že každý účastník tábora (včetně vedoucích) má na tváři, pomocí barev na tělo, čitelně napsané své jméno. U her na jména je třeba dbát na to, aby netrvaly příliš dlouho a aby u nikoho nevyvolávaly nepříjemné pocity. U seznamovacích her je důležité dbát především na to, aby se při jejich hraní cítili všichni zúčastnění příjemně a ve vzduchu byla cítit veselá nálada. Pravidla u těchto her nejsou složitá a nevyžadují složitou přípravu ani mnoho pomůcek. Přesně tyto požadavky splňují první dvě hry: „Komu míč?“ a „Kdo chybí?“.

Po předchozím seznamování je na programu her zařazena hra „Bezruká štafeta“ a to z toho důvodu, aby se děti smíšených družstev po předchozím seznámení dostaly do užšího kontaktu. Navíc se v tuto chvíli a poprvé smíšená družstva střetávají ve vzájemném boji o cenné body do táborové hry, takže mají i první motivaci.

Po odpolední svačině následuje hra „Obíhačka“. Tato hra děti dostane do pohybu a navíc družstva poprvé okusí, co znamená „táhnout za jeden provaz“, protože trasa hry je zvolena tak, aby nebyla zrovna jednoduchá a ne příliš krátká. Předpokládá se, že malé děti už ke konci trasy nebudou mít dostatek sil a jejich starší kolegové jim tak budou muset pomoci, protože do cíle musí doběhnout celá skupinka pohromadě. Navíc děti při této hře poznají také okolní prostranství tábora, které je důležité znát pro další hry konané během tábora.

Po večeri je dán prostor pro další seznamovací hry. Pro tyto hry je dobré, pokud si děti na tváře opět napíší svá jména, protože nyní už se mezi sebou nebudou seznamovat pouze členové jednotlivých smíšených družstev, ale všichni účastníci. První hra „Místo po mé pravici je volné“ je pro náhodně utvořená 4 družstva, která vzniknou pomocí organizace vedoucích. Tak se do kontaktu dostanou jak děti, které už se znají, jak i ty, které ještě neměly tu možnost se během dne blíže seznámit. Další hra „Rozmlouvání“ už nemá typické znaky hry, ale je to aktivita pro všechny účastníky tábora, dávající prostor všem zúčastněným k tomu, aby se spolu potkali, dostali se spolu do kontaktu, seznámili se, popovídali si. Je to příjemný konec prvního dne.

1. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Čas	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Odpoledne							
<u>Komu míč?</u>	Seznámení, poznávání jmen ve skupině	Smíšená družstva	15	Kdekoliv	Žádná	4 míče	4
<u>Kdo chybí?</u>	Seznámení, poznávání jmen, rychlé reagování	Smíšená družstva	30	Kdekoliv	Žádná	4 prostěradla	4
<u>Bezruká štafeta</u>	Tělesný kontakt, spolupráce, řešení problému	Táborová hra	30	Kdekoliv	Žádná	4 plastové hrníčky s uchem	4
<u>Obíhačka</u>	Spolupráce, vědomosti	Táborová hra	max 120	Venku V lese V terénu	Střední	Škrabky nebo nožíky, brambory, 10 druhů různých rostlin, potřeby pro zdravotvědu, hrníčky	4 + 2
Večer							
<u>Místo po mé pravici je volné</u>	Seznámení, fantazie, zábava, vzájemné poznávání ve skupině	Smíšená družstva	20	Kdekoliv	Žádná	Žádné	4
<u>Rozmlouvání</u>	Seznámení, tělesný kontakt, fantazie	Všichni	20	Kdekoliv	Žádná	Žádné	4

5.1.2 Druhý den

Druhý den je ryze sportovního a tvořivého charakteru. Ale i během dne takového charakteru je dostatek prostoru pro společnou práci a komunikaci. Organizace celého dne by měla být dobře promyšlena, aby se nestalo to, že nějaký účastník na konci dne nemá splněny všechny úkoly a hry. Jednou z verzí jak se tomuto vyhnout, by mohla být například tato:

Během snídane dva vedoucí postaví trať na hru nazvanou „Mlha“. Ta je postavena ve vymezeném prostoru lesa za táborem a děti by k němu neměly mít do zahájení hry přístup. Hned po snídani se první dvě družstva odeberou na místo, kde probíhá batikování triček. Zbylá dvě družstva jsou rozdělena na čtyři stejně početné skupinky, každá zaujme jedno stanoviště a na nich plní jednotlivé fyzické testy. Během celého dopoledne, kdy jsou zaměstnány všechny děti, si vždy jeden soutěžící z těch dvou družstev, které plní fyzické testy, dojde do prostoru za táborem splnit Mlhu, u které je jeden vedoucí.

„Batikování triček“. Aktivita, která je zábavná a naučná zároveň. Je dobré ji zařadit do prvních pár dnů trvání tábora, jelikož děti svá ručně ozdobená trička poté nosí v průběhu akce a mohou se jimi chlubit i na fotografiích. Ty jsou pořízeny v den, kdy je táborový program volnější, např. v den celodenního výletu. Navíc větší děti mohou těm menším při tvorbě pomáhat, protože ty si většinou ještě příliš neví rady.

„Mlha“. Hra vyžadující dobrou orientaci v prostoru a má i zvýšené požadavky na smyslové vnímání. Je vykonávána jednotlivci, ale časy soutěžících z jednotlivých týmů se na konci dne sčítají a družstvo mající nejkratší čas, vyhrává. Tudíž, i když je tato hra zařazena do skupiny her pro jednotlivce, je současně i táborovou hrou. Soutěžící tedy, i když by se na první pohled mohlo zdát, že jde sám za sebe, soutěží za celé své družstvo. Toto je třeba zdůraznit před zahájením celého dne, během vysvětlování pravidel.

„Fyzické testy“. Děti ve věkových kategoriích, které jsou nejčastějšími účastníky dětských táborů se velice rády navzájem porovnávají ve fyzické síle. Plnění fyzicky náročných úkolů je pro tento okamžik ideálním řešením, jak dát dětem prostor k tomu, aby si zasoutěžily mezi sebou. Testy jsou ryze sportovního charakteru a děti během jejich plnění prokazují svou fyzickou zdatnost. Je zřejmé, že ne všichni jsou sportovně a pohybově nadaní, ale pro ty, kteří těmito schopnostmi neoplývají, je na jiný den připravena „Malá táborová olympiáda“ (viz. 4. den). Fyzické testy jsou zařazeny cíleně

právě na druhý den. Děti jsou totiž plné energie a jistě přijde vhod každá aktivita, kde mají možnost ji ze sebe alespoň zčásti vybit.

Celé dopoledne by mělo probíhat v takovém rytmu, aby se po obědě družstva, která barvila trička, vystřídala se zbylými dvěma družstvy a všichni účastníci si tak aktivity vyměnili.

Po večeri následuje slavnostní vyhlášení výsledků fyzických testů.

2. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Doba trvání	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Dopoledne							
<u>Mlha</u>	Obratnost, orientace v prostoru, smyslové vnímání	Jednotlivci, táborová hra	cca 1,5 minuty	Venku V lese V terénu	Střední	Ohraničující bezpečnostní páska	1
<u>Batikování triček</u>	Spolupráce, zábava, tvořivost	Všichni	Celé dopoledne	Umývárna nebo venkovní prostory	Malá	Potřeby na batikování a barvení textilu dle vybraných technik	2
<u>Fyzické testy</u>	Fyzická zdatnost	Jednotlivci	Celé dopoledne	Kdekoliv	Malá	2 pásma nebo metry, křída, pravítko(tyč) s vyznačenými centimetry	4
Odpoledne							
<u>Mlha</u>	Obratnost, orientace v prostoru, smyslové vnímání	Táborová hra	cca 1,5 minuty	Venku V lese V terénu	Střední	Ohraničující bezpečnostní páska	1
<u>Batikování triček</u>	Spolupráce, zábava, tvořivost	Všichni	Celé dopoledne	Umývárna nebo venkovní prostory	Malá	Barvy na batikování a nádobky na ně, čistě bílá trička, gumičky, igelitové sáčky	2
<u>Fyzické testy</u>	Fyzická zdatnost	Jednotlivci	Celé dopoledne	Kdekoliv	Malá	Křída, 2 metry nebo pásma, pravítko	4
Večer							
<u>Vyhlášení výsledků fyzických testů</u>							

5.1.3 Třetí den

Během třetího dne je uskutečněn celodenní výlet, jehož cílem je dojít na známý hrad Kost. Organizace celého dne probíhá takto: Po snídani odcházejí družstva se svými vedoucími z tábora jednotlivě podle toho, jak jsou jejich účastníci připraveni. Odchod je ideální uskutečnit kolem 9. hodiny ráno. Přibližně každou hodinu by se družstva měla potkat a zrealizovat alespoň jednu z připravených her. Není zrovna nutné dodržet pořadí her, jak jsou uvedené v programu, ten je pro tento den spíše orientační, ale v tuto chvíli záleží spíše na prostorových a přírodních podmínkách.

Všechny hry mají společný znak. Jsou zábavného a kontaktního charakteru, a tak by měly naladit na stejnou vlnu všechny účastníky. Ti by se měli dostat do společného pohybu a ztratit ostych ke společnému hraní si. Jsou to hry, které nemají složitá pravidla, nevyžadují velkou přípravu a jsou uvolňující a veselé. A to je cílem celodenního výletu. Aby děti se strachem nemyslely jen na to, že je čeká více než 20 kilometrů chůze, ale také na to, že během dne zažijí hodně legrace a také příjemných zážitků a zkušeností.

Mezi účastníky dochází během připravených her k bezprostřednímu tělesnému kontaktu, a to zábavnou formou. V tuto chvíli se zde budují první základy pro vzájemnou důvěru. Je třeba, aby se hráči do her zapojili dobrovolně, a dobré je, když se zapojí i vedoucí. V programu na třetí den byly uvedené hry vybrány z toho důvodu, aby se mezi dětmi prohloubily vzájemné vztahy a zvýšilo se i jejich vzájemné vnímání. Dbáme na to, aby se při hraní často ozýval smích, nebojíme se bláznivých nápadů a u většiny her tohoto dne vítězí každý, kdo se zúčastnil. Většinu těchto her je možné zařadit pro úspěch i v dalších dnech, pokud to časové možnosti dovolí.

Pokud se stane, že třetí den neposkytne optimální počasí pro celodenní výlet, je vhodné jej prohodit s programem čtvrtého dne.

3. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Doba trvání	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Celý den							
<u>Slepý sochař</u>	Tělesný kontakt, představivost, tvořivost	Trojice, všichni	3 x 10	Kdekoliv	Žádná	Žádné	2
<u>Molekuly</u>	Pohyb, tělesný kontakt, rychlé rozhodování	Všichni	20	Kdekoliv	Žádná	Žádné	2
<u>Hu-tu-tu</u>	Pohyb, tělesný kontakt, taktika, síla	Táborová hra	10	Venku Hřiště Rovná plocha	Malá	Cokoliv pro vyznačení met hřiště	4
<u>Siamská dvojčata</u>	Pohybová koordinace, spolupráce	Dvojice a táborová hra	15+15	Venku V terénu	Malá	20 silnějších provazů o délce 1 metr	2
<u>Nosiči vody</u>	Řešení problému, spolupráce, tvořivost	Táborová hra	20	Venku, u jakéhokoliv zdroje vody	Žádná	4 nádoby	4
<u>Nakažlivý smích</u>	Tělesný kontakt, legrace	Všichni	10	Kdekoliv, kde je prostor	Žádná	Žádné	1

5.1.4 Čtvrtý den

Pokud bude počasí v optimálních podmínkách a sled dní bude probíhat podle připraveného programu, čtvrtý den je následujícím po dni s celodenním výletem, tudíž by měl být odpočinkového charakteru. První hra s názvem „Skákání v pytli“ je jistým způsobem náročná na kondici soutěžících, ale o to více je pro všechny zúčastněné zábavnější. Následující hra „Elektrika“ není oproti hře předešlé nijak fyzicky náročná. Naopak, je zde kladen důraz na klidné soustředění celé skupiny a rychlé reakce. Družstvo je v napětí a je nuceno soustředit se jen na sebe a své spoluhráče.

Po svačině je řada na „Malou táborovou olympiádu“. Tato skupina her, která obsahuje především hry zaměřené na smyslové vnímání a paměť dává prostor těm dětem, které možná nejsou výrazně fyzicky nadané, a spíše jim dělá potěšení se věnovat činnostem, které vyžadují přemýšlení, soustředění a vnímání. Před samotnou hrou jsou vedoucími děti rozděleny na 5 menších skupin a ta je každá přiřazena na určené stanoviště. Po tom, co všechny děti splní úkoly na svém stanovišti, se přesunou na jiné.

Ve stejném duchu jako probíhalo dopoledne, po svačině probíhá i odpolední program. Po splnění všech úkolů olympiády všemi soutěžícími je čas na svačinu. Po ní je na programu „Blbárna“. Nepříliš fyzicky, ale koordinačně náročná hra, která ale opět jednotlivá družstva spolehlivě pobaví a před večerí tak den příjemně zakončí odpolední program.

Po večerí všichni účastníci jistě rádi přijmou další připravenou a mezi lidmi obecně velmi oblíbenou hru „Piškvorky“, na jejímž konci je rovnou vyhlášení výsledků.

4. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Doba trvání	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Dopoledne							
<u>Skákání v pytli</u>	Koordinace, síla nohou, legrace	Dvojice, Táborová hra	15	Venku, na rovné ploše bez překážek	Malá	4 jutové pytle	4+1 startér
<u>Elektrika</u>	Tělesný kontakt, spolupráce	Táborová hra	15	Kdekoliv	Malá	1 měkký míček	4
<u>Malá táborová olympiáda</u>	Paměť, smyslové vnímání	Jednotlivci	Celé odpoledne	7	Střední	15 drobných předmětů, 10 potravin různé chutě, libovolný počet mincí různých nominálních hodnot, 10 předmětů které každodenně používáme	4
Odpoledne							
<u>Malá táborová olympiáda</u>	Paměť, smyslové vnímání	Jednotlivci	Celé odpoledne	7	Střední	15 drobných předmětů, 10 potravin různé chutě, libovolný počet mincí různých nominálních hodnot, 10 předmětů které každodenně používáme	4
<u>Blbárna</u>	Udržování rovnováhy, legrace	Táborová hra	10	Venku, na rovné ploše bez překážek	Malá	4 hladké tyče nebo klacky dlouhé asi 1 metr	4+1 startér
Večer							
Turnaj v piškvorkách	Taktika	Jednotlivci	60-90	Kdekoliv	Střední	Psací potřeby, kostičkovaný papír	5

5.1.5 Pátý den

Den je rozdělen na dvě části – dopoledne a odpoledne. Dopolední program probíhá tak, že všichni účastníci tábor opustí do doby oběda a přesunou se do prostředí přírody, lesa, do terénu. V průběhu celé první poloviny dne je několikrát, podle časových možností, zařazena hra s názvem „Bojovka“, která je proložena dvěma dalšími hrami s názvy „Ostrov“ a „Cesta tmou“. Doplnění bojové hry o další dvě uvedené byla provedena proto, aby děti odvedly svoji pozornost také i jiným směrem a nezaměřovaly se jen na taktické, ale občas i násilné jednání během bojové hry, která jí bezesporu je. Tři hry zvolené na dopolední program reprezentují několik typů herních činností. Zaměřují se na kontakt mezi jednotlivými hráči, taktizování, vnímání přírody a orientaci v ní. Je zde stíhání uprchlíků, boj jednotlivců i týmová hra. Navíc přírodní prostředí umocňuje vliv her a cvičení na účastníky akce. To přispívá k rozvoji zájmu o přírodu a jejího poznávání. Během průběhu všech her je třeba více než jindy dbát na bezpečnost pohybu účastníků a dostupnost první pomoci.

Odpolední program je zahájen hrou „Velbloud nebo krab?“, která může být ještě dozvukem dopoledního programu. Jedná se o týmově-zahřívací hru, která naladí účastníky na další připravené hry. V uplynulých čtyřech dnech se děti navzájem seznamovaly, poznávaly, více či méně úspěšně zdolávaly překážky, během zápolení při hrách společně ochutnaly chuť vítězství i porážky. Tyto společné zážitky mají za důsledek to, že všichni účastníci jsou si více a více bližší a lze mezi nimi pozorovat první budování důvěry. Není to ale záležitost jednoduchá. V normálním životě to trvá měsíce a roky. Na táboře máme na budování a prověřování důvěry málo času. Proto byly hry s prokazováním důvěry zařazeny až na následující, pátý den. Hry odpolední části dne nejsou fyzicky náročné, ba naopak. Například při hře „Pád důvěry“ nedochází k velké pohybové činnosti, ale o to větší boj při pádu nazad svádí hráč sám se sebou. Zde je třeba vhodné působení vedoucího a uplatnění podpůrné role kolektivu.

Odpolední program uzavírá hra „Hodinovka“, při které děti bojují o body do táborové hry a jejich výkon ovlivní jednak pořadí celého jejich družstva, ale současně mají možnost samostatného rozhodování. Proto je před hrou potřeba u dětí vzbudit jejich

týmové

nadšení.

Celý den je zakončen přípravou dárků na Vánoce (viz 6. den) Před večerkou děti příjemně naladí na noc a děti při ní společně mohou probírat své zážitky z celého dne.

5. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Doba trvání	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Dopoledne							
<u>Bojovka</u>	Fyzická zdatnost, taktika, spolupráce	Všichni	30-60	Venku V lese V terénu	Střední	Krepový papír dvou barev, nastříhaný na 5 cm široké pásy, dlouhé asi 30 cm	4
<u>Ostrov</u>	Spolupráce, řešení problému, tělesný kontakt	Náhodně rozdělená 4 družstva	45	Venku V lese V terénu	Žádná	Pařezy, nebo 4 větší pevné a stabilní bedny	4
<u>Cesta tmou</u>	Důvěra, schopnost komunikace	Dvojice	45	Venku V lese V terénu	Žádná	10 šátků	2
Odpoledne							
<u>Velbloud nebo krab?</u>	Obratnost, koordinace	Táborová hra	30	Rovná, travnatá plocha Pískové hřiště	Střední	4 menší plastové misky, velký kbelík, 4 menší kbelíky, voda	6
<u>Ulička důvěry</u>	Důvěra, odvaha, odhad situace	Všichni	30	Kdekoliv	Žádná	Žádné	2
<u>Pád důvěry</u>	Rozvoj důvěry a odpovědnosti a odvahy, tělesný kontakt	Všichni	30	Kdekoliv	Žádná	Stabilní stůl, který je vysoký cca 1-1,5 metru nad zemí	4
<u>Hodinovka</u>	Fyzická zdatnost, taktika	Táborová hra	60	Venku V lese V terénu	Střední	Velký počet korálků	8
Večer							
<u>Příprava dárků na Vánoce</u>							

5.1.6 Šestý den

Během první poloviny dopoledne je dostatek prostoru jak na uskutečnění další týmové hry s názvem „Skládání věty“, tak na dokončovací práce na dárkách, kterými budou při pozdně-odpoledním programu obdarovávat své blízké. Dopolední program je tedy spíše volnějšího charakteru, bez žádných složitých příprav a velkého plánování. Celý tábor se pomalu blíží ke svému konci, a tak je dobré dát účastníkům prostor pro jejich vlastní aktivity a hraní si. Většina dětí už si je vzájemně blízká a tak jim dejme chvíli pro sebe. To ideálně podpoří Vánoce naruby, které probíhají jako klasické Vánoce jak je známe. Děti se pobaví a předají si vzájemně dárky, které vlastnoručně vyrobily.

Po odpočinku během poledního klidu je třeba dát všechny děti opět do pohybu. To vhodně podporuje hra s názvem „Čísla“, která v dětech vzbuzuje stav nervozity, očekávání, nadšení. Toho poté využijeme při další hře „Týmové lyže“, která je, jak už název napovídá, skutečně týmová. Účastníci při ní zažívají spoustu legrace a překvapivých zvrátů. Tato hra rozvíjí komunikační schopnosti jednotlivců a zlepšuje kvalitu výměny informací uvnitř skupiny. Ta je postavena do nové situace, která se odlišuje od běžného života. Celá skupina musí najít díky komunikaci společné řešení pro to, aby se dostala až do cíle. Tato aktivita děti skvěle naladí na následné „Vánoce“.

V předvečer odjezdu byla na základě předešlých zkušeností zařazena hra „Stezka odvahy“.

6. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Doba trvání	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Dopoledne							
<u>Skládání věty</u>	Týmová, k zamyšlení	Táborová hra	90	V prostorech tábora	Velká	Určitý počet slov, která jsou vyhotovena ve čtyřech barevných provedeních a jsou nastříhaná jednotlivě	4 + 2
Vánoce naruby							
Odpoledne							
<u>Čísla</u>	Taktika, paměť, spolupráce	Táborová hra	60	V prostorech tábora	Střední	Čísla od 1 do 30 nastříhaná na kartičkách a vyhotovena ve čtyřech barevných provedeních	4 + 2
<u>Týmové lyže</u>	Spolupráce, smysl pro rytmus, vcítění se do pohybu druhých	Náhodně rozdělená družstva	60	Venku, na rovné zemi bez překážek	Žádná	Dvě pevná prkna (20 x 5 x 400 cm) ve dvou vyhotoveních, provrtaná a opatřená několika 120 cm dlouhými kusy horolezeckého lana	4 + 1
<u>Gordický uzel</u>	Kontakt s ostatními, kooperace, obratnost, zapojení všech do akce	Všichni	30	Kdekoliv, kde je prostor	Žádná	Žádné	2
Večeře							
<u>Stezka odvahy</u>	Odvaha	Všichni, jednotlivci, dvojice	120	Venku V terénu V lese	Velká	Vše možné	Všichni

5.1.7 Sedmý den

Den odjezdu. Nálada u těch, kteří se těší domů, je veselá. Ale u většiny bývá poslední den na táboře smutný. Snažíme se je alespoň trochu rozveselit. Vhodnou a velice úsměvnou hrou je „Oblékání“. Děti při ní spolupracují a naposledy mají možnost posbírat nějaké body do táborové hry. Po této hře zbývá ještě čas na další zpětnou reflexi dětí. Pokusíme se zjistit, které hry se během konání akce dětem líbily nejvíce. Abychom zjistili, které to byly, rozdáme dětem dotazníky k vyplnění. Ty během oběda vyhodnotíme a po zkráceném poledním klidu 3 hry, které dostaly nejvyšší hodnocení, pro úspěch u dětí, ještě jednou zrealizujeme.

Po skončení her a poslední svačině následuje slavnostní vyhlášení výsledků táborové hry.

7. den							
Název hry	Klíčová slova	Typ hry	Doba trvání	Prostředí	Příprava	Pomůcky	Počet vedoucích
Dopoledne							
<u>Úklid tábora</u>							
<u>Oblékání</u>	Kontakt, spolupráce, taktika	Táborová hra	60	Kdekoliv	Žádná	Spoustu kusů oblečení	4
<u>Rozdání dotazníků dětem k vyplnění</u>							
Oběd							
<u>Realizace tří, u dětí nejoblíbenějších her, které během akce proběhly</u>							
<u>Čísla</u>	Taktika, paměť, spolupráce	Táborová hra	60	V prostorech tábora	Střední	Čísla od 1 do 30 nastříhaná na kartičkách a vyhotovená ve čtyřech barevných provedeních	4 + 2 (ti dohlížejí na dodržování pravidel)
<u>Bojovka</u>	Fyzická zdatnost, taktika, spolupráce	Všichni	30-60	Venku V lese V terénu	Střední	Krepový papír dvou barev, nastříhaný na 5 cm široké pásky, dlouhé asi 30 cm	4
<u>Blbárna</u>	Udržování rovnováhy, legrace	Táborová hra	10	Venku, na rovné ploše bez překážek	Malá	4 hladké tyče nebo klacky dlouhé asi 1 metr	4+1 startér
<u>Vyhlášení výsledků</u>							

5.2 Hodnocení sledovaných jevů

5.2.1 Hodnocení chování skupiny během vybraných aktivit

Pro zjištění efektivity a splnění cílů sestaveného programu her a cvičení pro děti bylo důležité sledovat chování a počínání jednotlivců i celých skupin během určených aktivit. Za tímto účelem byla sestavena baterie pěti otázek (viz příloha 4). Na základě vnějších projevů dětí a celých družstev pozorovatel odpovídal na jednotlivé otázky pomocí pětistupňové hodnotící škály (viz příloha 5).

Prvním sledovaným a velice důležitým projevem byla společná práce malých a velkých dětí. Téměř u všech sledovaných her byl splněn požadavek spolupráce dětí všech věkových kategorií. Pouze při hře „Skládání věty“ byly mladší děti evidentně znevýhodňované těmi velkými. Ty se snažily zcela převzít celou iniciativu při řešení problému na sebe.

Druhá otázka, zaměřená na rozdíly aktivit malých a velkých dětí, byla vyhodnocena vcelku pozitivně. Kromě „Skládání věty“ kde, jak už bylo řečeno, byly malé děti při řešení problému v pozadí, a to je také vysvětlením, proč byla jejich aktivita při této hře nízká.

Odpovědi na třetí otázku dostávají „Gordický uzel“ a „Skládání věty“ do horší pozice z pohledu zapojení všech dětí při řešení problémového momentu hry. U těchto dvou her byly pozorovány zvýšené projevy starších dětí, které si při řešení problému více věřily.

Vyhodnocení předposlední otázky, která se zabývá úrovní komunikace ve skupině, dopadlo v podstatě negativně pro „Skládání věty“ a „Oblékání“. Při hledání důvodu proč tomu tak je, bychom nejspíš narazili na problematiku povyšování se starších dětí nad mladšími a následnému schování se do ústraní, které malé děti logicky uskuteční.

Hodnocení páté otázky vyšlo z převážné části kladně. Až na hru „Týmové lyže“, při které si většina družstev neuměla téměř vůbec poradit, byl třeba zásah vedoucích, který jim poskytl pár cenných rad pro správné vyřešení problému.

5.2.3 Vyhodnocení ankety

Pro zjištění libosti a nelibosti realizovaných her, byla s ohledem na děti všech věkových kategorií, vybrána technika dotazování. Dotazník byl sestaven velmi jednoduše, a to z důvodu toho, aby na otázky, které obsahoval, mohly samostatně odpovědět i nejmladší děti.

Výsledkem otázky „Které hry se ti líbily nejvíce?“ byly takové odpovědi, z nichž vzešli dva jasní vítězové. Prvním z nich byla hra s názvem „Čísla“ a druhou u dětí nejoblíbenější hrou se stala „Bojovka“. Jako třetí nejoblíbenější aktivitu ohodnotily děti hru „Blbárna“.

Odpovědi na druhou otázku „Které tři hry se ti líbily nejméně?“ už se hodně lišily. Nakonec po sečtení všech hodnocení pro nejneoblíbenější hru získaly souhrnně několik hlasů seznamovací hry a hra s názvem „Obíhačka“. V pořadí další méně oblíbenou hrou byla stanovena hra „Hu-tu-tu“.

5.3 Výsledky hypotéz

Z výsledků dosažených během sledování průběhu celé akce bylo zřejmé, že děti plní zadané úkoly, které jednotlivé hry obsahovaly, bez přítomnosti výraznějších problémů. Hypotéza číslo jedna byla potvrzena.

Jelikož družstva byla rozdělena tak specifickým způsobem, že obsahovala děti různých věkových kategorií a jejich členové tak plnili zadané hry pomocí týmové práce, byla potvrzena i hypotéza číslo dvě.

6 Diskuse

Průběh vzniku této bakalářské práce přinesl mnoho poznatků a zkušeností nejen mě jako zpracovateli, ale i dětem zúčastněným na dětském táboře, kde realizace připraveného programu her proběhla. Třetí stranou by mohli být čtenáři.

Cílem práce bylo sestavit a ověřit program her a cvičení pro děti na dětském táboře. Při tvorbě byla inspirace čerpána jak z několika literárních zdrojů, tak z vlastních zkušeností s prací s dětmi. Velkou roli sehrálo také zaujetí pro daný obor.

Zpočátku byla největším otazníkem funkčnost sestaveného programu v praxi. Předložené hry byly vybrány tak, aby je bez větších problémů mohly provést jak děti ve věku pubescence, tak i děti mladšího školního věku. Výběr takových her nebyl vůbec jednoduchý, protože odhadnout psychické i fyzické možnosti šestileté holčičky a patnáctiletého mladíka byl poměrně těžký úkol. Každé dítě vyrůstá v jiném prostředí a ze strany jeho okolí jsou na něj kladeny jiné nároky a požadavky. Program byl sestaven s cílem uspokojit všechny důležité dětské potřeby z hlediska interpretace svých možností. Jak se díky pozorování v průběhu celé akce jevílo, každé dítě si v připravených hrách našlo tu svou, která uspokojila jeho potřebu nějakým způsobem se prezentovat na veřejnosti. Jak vědomostní a myšlenkově náročné, tak sportovní a pohybové hry byly splněny s průměrnými výsledky. Bylo zřejmé, že děti u převážné většiny her rozvíjely své dosavadní schopnosti a dovednosti. Jak po stránce tělesné i psychické, všichni účastníci s každou následující hrou posouvali své možnosti, byť byly v původním stavu na nízké úrovni.

Po většině her bylo také možné sledovat bezprostřední zaujetí dětí pro předchozí aktivitu. Zvláště po hrách, které byly zaměřeny na spolupráci a taktické jednání a také po těch, které vyžadovaly určité úsilí a za tuto námahu byly odměněny body do táborové hry. U těchto her bylo viditelně zvýšené týmové nadšení a schopnost lepší komunikace mezi všemi zúčastněnými a v tuto chvíli nezáleželo na věku hráčů.

Jako problém oproti tomu ukázaly tzv. hry na důvěru („Ulička důvěry“, „Pád důvěry“), vyžadující velkou dávku odvahy a odhodlání. Především malé děti, které ještě nemají tyto schopnosti na úrovni takové výše, se ve chvíli kdy na ně přišla řada, velmi často a hodně zdráhaly. Dalšími kritickými hrami se staly tzv. běhací nebo také bojové hry, jako například hra „Hu-tu-tu“ nebo „Bojovka“. Zvýšené nároky na fyzickou kondici malým dětem moc nelichotily a tak se při jejich realizování držely stranou.

Dalším pilířem, kterého bylo třeba se při sestavování her držet, byl výběr takových her, které kladou zvýšený důraz na spolupráci dětí ve skupině. Pro správné splnění takových her je třeba společenské a komunikační schopnosti na jisté úrovni. Samozřejmě že ne každý jedinec je extrovert, který se chvástá do řešení společného problému, ale i tyto nepřiliš komunikativní děti je třeba vtáhnout do problematiky a snažit se o projevení jejich názoru nebo návrhu řešení. V průběhu plnění jednotlivých her se tato skutečnost objevovala velmi často (například u hry „Skládání věty“), a to především u malých dětí, které měly ze starších a zdánlivě zkušenějších dětí respekt. V těchto chvílích byl poměrně často třeba zásah ze strany vedoucích, kteří se snažili velké děti nabádat k větší spolupráci s malými a na druhé straně malé děti pobízet k větší aktivitě a schopnosti projevit také svůj názor.

Na základě všech uvedených zkušeností si myslím, že by bylo dobré dál pokračovat v hledání ideálního programu her, který by spojoval děti všech věkových kategorií a rozvíjel tak jejich správný vývoj ve společnosti.

7 Závěr

Během mého týdenního pobytu na dětském táboře bylo hlavním cílem sestavit a následně realizovat plán her v celém jeho rozsahu. To se úspěšně podařilo. Po prostudování několika literárních zdrojů a na základě předešlých zkušeností s pořádáním dětských táborů a s dětmi obecně, byl vytvořen plán aktivit a her provozovaných především v přírodě. Za několik měsíců po sestavení plánu jsem byla přizvána mezi děti na dětském táboře, kde jsem měla tu možnost plán uskutečnit a především se, jakožto vedoucí jednoho z družstev, do chodu tábora i aktivně zapojit.

Dalším cílem práce bylo sestavit program her takovým způsobem, aby byly dané hry zaměřeny především na společnou práci všech dětí ve smíšených družstev, které obsahovaly děti všech věkových kategorií (od 6 do 15 let). S problematikou týmové práce se setkáváme často, ale právě z důvodu zvyšování kvality jejího řešení byl předložený program účelně sestaven. Nad programem, který by odpovídal tomuto požadavku, bylo stráveno mnoho a mnoho hodin a myslím, že i cíle o sestavení her vyžadující týmovou spolupráci bylo také úspěšně dosaženo.

Je zřejmé, že pořádání dětských táborů je pro rozvoj dítěte přínosné jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické. V průběhu pořádání takovéto akce se dítě potká a seznámí s novými lidmi. To výrazně přispívá ke zvyšování jeho sociální inteligence a ke jeho správné komunikaci se společností.

Referenční seznam

Knihy

1. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 1.vyd. Praha, 2000.
2. HANUŠ, R. *Fenomén hry*. 1.vyd. Olomouc, 2003.
3. HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro dospělé*. 1.vyd. Praha, 2004.
4. HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro život*. 2.vyd. Praha, 1994.
5. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., VOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 2.vyd. Praha 1998.
6. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1.vyd. Olomouc, 2000.
7. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3.vyd. Praha, 2000.
8. NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1.vyd. Praha, 1999.
9. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1.vyd. Praha, 1990.
10. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1.vyd. Praha, 2006.
11. ŠVANCARA, J. *Emoce, city a motivace*. 2.vyd. Praha, 1975.
12. ZAPLETAL, M. *Hry na hřišti a v tělocvičně*. 1.vyd. Praha, 1987.
13. ZAPLETAL, M. *Hry v přírodě*. 2.vyd. Praha, 1987.

Internet

1. <http://www.hranostaj.cz>

Seznam příloh

Příloha 1: Popisy jednotlivých částí tabulky

Příloha 2: Abecední seznam her s návody

Příloha 3: Tabulky pro hodnocení fyzických testů

Příloha 4: Hodnocení a hodnotící škála

Příloha 5: Obrázek 1 - 7

Příloha 1. Popis jednotlivých částí tabulky

- **Název hry** - ve většině případů se přidržuje ustálených českých názvů
- **Klíčová slova** - podávají bližší charakteristiku hry a naznačují okruhy schopností či vlastností, které hráči mohou ve hře rozvíjet nebo využívat
- **Typ hry** – určuje, do jaké oblasti her v rámci tábora je konkrétní hra zařazena
 - o Jednotlivci – hra pro jednotlivce vykonávajícího úkol sám, bez pomoci další osoby
 - o Dvojice, trojice – hra pro náhodně nebo pomocí vedoucích utvořené skupinky
 - o Smíšená družstva – hra je vykonávána smíšeným družstvem, ale to při ní nesbírá body do táborové hry
 - o Táborová hra – hra je vykonávána smíšeným družstvem, a to při ní získává body určení pořadí týmů na konci tábora
 - o Všichni – hra, které se zúčastní všechny děti
- **Čas** – určuje průměrnou dobu trvání hry bez přípravy v minutách
- **Prostředí** – poukazuje na charakteristiku prostoru, kde je optimální konkrétní hru hrát, přičemž je třeba brát ohled na požadavky hry a především na počasí
- **Příprava** – zde je orientačně uvedena náročnost přípravy
 - o Žádná – hra nevyžadující žádnou speciální přípravu
 - o Malá – hra vyžadující přípravu, která zabere maximálně 20 minut
 - o Střední – hra vyžadující přípravu, která zabere maximálně 60 minut
 - o Velká – hra vyžadující složitou přípravu, která může zabrat dobu delší jednu hodinu
- **Pomůcky** – popis zásadních pomůcek a potřeb pro správný průběh hry; tuto část je nutné prostudovat už před začátkem chystané akce
- **Počet vedoucích** – určuje počet osob, kteří musí být při dané hře přítomni a dohlížet na její správný a bezpečný průběh

Příloha 2. Abecední seznam her s návody

Všechny uvedené hry a jejich pravidla jsou uvedena při předpokladu počtu 40 dětí.

B

Batikování triček

Každé dítě dostane bílé tričko. Vedoucí dají na začátku akce dětem návod, jak si jej můžou obarvit, nabatikovat, vyzdobit, poté se každý pustí do práce. Vedoucí dohlíží na celou akci a nabádá všechny účastníky, aby si vzájemně radili, pomáhali a inspirovali se. Všechny ostatní činnosti, které celý proces batikování doprovázejí, zajišťují vedoucí, kteří jsou této aktivitě přítomni a zapojí i starší děti.

Způsobů batikování, barvení a zdobení triček je nepřehledné množství a tuto činnost je doporučeno provozovat s předchozími zkušenostmi.

Tip: Různé způsoby a techniky batikování triček lze nalézt na různých internetových stránkách.

Bezpečnost: Pozor na zasažení očí a úst. Potřísnění barvou kůže nevadí, ale je třeba ji co nejdříve důkladně smýt.

Bezruká štafeta

Družstva stojí s dostatečnými odstupy ve 4 zástupech vedle sebe. Všichni hráči si spojí ruce za zády. V těchto pozicích, bez pomoci rukou, si od začátku fronty na konec a zase zpět předávají umělohmotný hrníček s uchem. Je jen na fantazii každého, jakým způsobem si „štafetu“ mezi sebou předají.

Hra se realizuje během tří kol, ve kterých se mění pořadí dětí v jednotlivých družstvech. V prvním kole stojí děti v zástupech seřazeny, a to podle velikosti od nejmenšího po nejvyššího. V druhém kole jsou děti seřazeny od nejvyššího po nejmenšího. V třetím kole jsou družstva seřazena tak, že za sebou stojí děti různých výšek.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož hrníček se dostane na začátek zástupu jako první. Vítězné družstvo získává 4 body, v pořadí druhé družstvo získává 3 body, třetí obdrží 2 body a poslední družstvo 1 bod. Po skončení posledního kola se sečtou body získané z jednotlivých kol a určí se konečné pořadí družstev.

Blbárna

Družstva stojí s dostatečnými odstupy ve 4 zástupech vedle sebe. Ve vzdálenosti 20 metrů od nich je na zemi položena tyč, nebo rovný klacek, dlouhý 1 metr. Po odstartování hry vyběhají první z družstev k tyči. Chytne se levou rukou za nos a pravou prostrčí vzniklým otvorem co nejdále, takže vytvoří jakýsi chobot. „Chobotem“ uchopí tyč, kterou se opírá o zem, a kolem tyče se 10x otočí o 360 (obíhá ji). Po skončení má za úkol běžet zpět ke svému družstvu a předat štafetu dalšímu z družstva.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož členové se všichni kolem tyče otočili a v pořádku doběhli zpět co nejdříve.

Bezpečnost: Deset otočení se kolem osy tyče způsobí to, že se naruší rovnovážné ústrojí, hráč ztratí stabilitu a běh je tak docela náročný. Je třeba dávat pozor na to, aby soutěžící do něčeho nenarazili, nezakopli, nebo si nijak neublížili. Malé pády k této hře ale patří.

Bojovka

Celý tábor je rozdělen na dvě družstva. Družstvům je přidělena barva a každý hráč si ováže kolem paže fáborek oné barvy kvůli vzájemnému rozlišení členů obou družstev. Každé družstvo má své teritorium, které je od sebe vzdáleno přibližně 300 metrů. Ideální pro umístění teritorií jsou místa v okolí lesa, nebo přímo v něm. Družstva střeží svůj poklad ve formě šátku ovázaném na větvi stromu a v dosahu ruky. Hra je odstartována písknutím a je na týmech, jakou si zvolí taktiku pro získání protihráčova šátku a zároveň ochránění toho vlastního.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, které získá soupeřův šátek.

Bezpečnost: Pozor na násilnické a neférové jednání.

C

Cesta tmou

Děti se rozdělí do dvojic. Jednomu z dvojice se zavážou oči a druhý jej povede. Cestu, kterou dvojice půjde, určuje vedoucí. Ten jde pozvolna vpředu a vybírá komplikovanou trasu plnou překážek. Ti, kdo vidí, musí podávat přesné informace, aby hráči se zavázanýma očima překonali trasu bezpečně. Hraje se na několik kol. V prvním kole se do hry zapojí pouze prvních pět dvojic, které jdou trasu určenou vedoucím, v dostatečných odstupech za sebou. Ostatní se dívají a baví se. Poté jde na řadu další

pětice dvojic, za nimi třetí pětice a nakonec zbývající pětce dětí. V dalších kolech si ve dvojicích děti vymění role.

Bezpečnost: Je třeba vybírat cestu takovou, aby byla zvládnutelná i malými dětmi.

Č

Čísla

Každému družstvu je přiřazena jedna barva ze čtyř – červená, modrá, zelená, černá. V ohraničeném prostoru se z každého družstva pohybují pouze jeden hráč a hledá číslo které je právě v pořadí. Logicky první hráč hledá číslo 1. Každý ale musí hledat číslo v barvě, která byla jeho družstvu přidělena. Když ho objeví, sebere ho, vrátí se rychle zpět a pošle do lesa dalšího kolegu. Pokud jsou hráči všímaví, mohou po návratu sdělit polohu dalších čísel ostatním příslušníkům svého družstva. Poloha čísel se nesmí měnit. Číslo jsou uložena na zemi, popřípadě na stromech, ale pouze do výšky 120 cm. Vedoucí družstva dohlíží na spravedlivé střídání se dětí ve vybíhání pro čísla.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, které svou sadu čísel donese jako první.

E

Elektrika

Družstva jsou seřazena tak, že tvoří čtyřcípou hvězdicí, jejíž střed tvoří začátek družstva (hráči sedí za sebou). Hráči se vzájemně drží za ruce a každý ze čtyř vedoucích sedí na konci řady svého družstva. Vedoucí vyšle signál ve formě stisknutí ruky hráče před sebou. Ten stiskne ruku hráče před ním, ten stiskne třetího a stisk tak pomocí reakcí jednotlivých hráčů putuje až k předposledním hráčům jednotlivých družstev, mezi kterými je položen nějaký předmět (například míček). Až zmáčkne ruku posledního z týmu, ten se ho snaží co nejrychleji sebrat. Hráč, který míček sebral ze země jako první, se přesouvá k vysílajícímu (na začátek řady svého družstva).

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož členové se prostřídají jako první.

F

Fyzické testy

Děti jsou rozděleny do čtyř skupin po 10 soutěžících a plní na čtyřech stanovištích různé typy úkolů:

- **Skok do výšky z místa**

Na stěnu je třeba připevnit či vyznačit délkovou míru v centimetrech. Testovaná osoba si stoupne pravým bokem ke stěně, leváci případně levým. Vzpažením vyznačí místo kam až, při paži plně vytažené z ramene a stojí na plných chodidlech, dosáhne. Pak se postaví asi 15 cm od stěny a z mírného podřepu se zapažením se odrazí snožmo, se současným švihem paží vzhůru do vzpažení a dotykem prstů pravé ruky vyznačí místo, kam nejvýše při výskoku dosáhne. Měří se vzdálenost naměřená od základní výšky ze vzpažení od výšky, kam testovaná osoba dosáhla při výskoku.

Tip: Testovaná osoba si namaže prst, kterým bude dokazovat, jak vysoko vyskočí, navlhčenou křídou.

- **Skok do dálky z místa**

Nejvhodnější je skákat do pískoviště. Test provádíme z mírného stoje rozkročného od vyznačené odrazové čáry tak, že špičky nahou se jen lehce této čáry dotýkají. Odrazit je třeba současně oběma nohama. Každý má 3 pokusy. Nedelší naměřený skok se zapíše jako výsledek testu.

- **Zachycení padajícího předmětu**

K testu potřebujeme tyč, na níž si vyznačíme centimetry v rozsahu od 0 do 50 centimetrů. Tyč lze případně nahradit pravítkem o délce 60cm. Test provádíme v sedu na židli, jednu ruku dáme za záda. Vedoucí drží tyč ve svislé poloze za horní okraj tak, aby byla 1 cm od okraje dlaně testované osoby, přičemž značka 0 cm je v úrovni spodního okraje ruky, tzn. její malíkové hrany. Po slovech: připravit! spustí cvičenec tyč v rozsahu 4 vteřin a testující se jí snaží co nejrychleji zachytit. Měří se vzdálenost od hodnoty 0 cm po hodnotu, kterou nám ukazuje ryska v místě, kde testovaná osoba drží tyč svou malíkovou hranou dlaně. Každý má dva pokusy, z nichž se počítá ten lepší.

- **Z lehu sed opakovaně**

Testovaná osoba leží na zádech, kolena má pokrčená a mírně roznožená, ruce spojeny za hlavou, někdo jí drží nohy. Měří se počet opakování za 2 minuty.

Celkové hodnocení fyzických testů: Děti jsou tabulkově rozděleny na chlapce a dívky. Podle tabulek uvedených v příloze 3. získávají za své výkony body, jejichž konečný součet určí pořadí jednotlivých soutěžících v kategorii dívky a v kategorii chlapci. Tabulky jsou sestaveny tak, že již není třeba děti dělit do věkových kategorií, ale zápolí všichni dohromady.

G

Gordický uzel

Hráči se postaví do kolečka, čelem k sobě. Zavřou oči, na daný povel dají levou ruku dovnitř kruhu a snaží se někoho chytnout za ruku. Až jsou všichni chycení, udělají totéž s pravou rukou. Poté otevřou oči a zjistí, že jsou beznadějně zapletení... ale nevzdávat se! Druhá fáze hry totiž spočívá v rozpletení tohoto lidského uzlu, aniž by se ruce rozpojily. Je možné se libovolně otáčet, skákat, přenášet hráče z jednoho konce uzlu na druhý, cokoliv, jen ne rozpojit ruce. Výsledkem pak může být buď původní kolečko, i když v trochu jiném pořadí, nebo (častěji) několik oddělených kroužků.

Bezpečnost: Pozor na takové pohyby, které by mohly vést ke zranění (např. vykloubení ramene, překroucení zápěstí atd.)

H

Hodinovka

Jsou postavena 4 stanoviště, která jsou od místa základny hry různě vzdálena - od 100 do 300 metrů. Na stanovišti, které je nejbližší základně, dostane hráč za splnění daného úkolu 1 korálek, na vzdálenějším obdrží 2 korálky, na dalším které je dále 3 korálky a na nejvzdálenějším stanovišti dostane 4 korálky. Hráči jednotlivých družstev vyběhají ze základny po dvou, přičemž ale je na každém z nich, na jak vzdálené stanoviště poběží a ze stanovišť se vrací zpět. Každý při jednom běhu může navštívit pouze jedno stanoviště. Je na každém, zda se chce za jeden korálek proběhnout pár metrů, nebo zda chce za pět šplhat do kopce, který je 300 metrů daleko. Vedoucí svých družstev kontrolují průběh hry a především hlídá to, aby v terénu byli pouze dva z družstva. Je třeba se zaměřit na to, aby žádný soutěžící z družstva nebyl zvýhodněn nebo znevýhodněn v počtu svých výběhů. Organizaci hry je dobré řešit předem.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, které nasbíralo nejvíce korálků.

Hra na oblékání

Týmy mezi sebou vyberou podle svého uvážení jednoho šťastlivce, na kterého se snaží za určitou dobu, určenou vedoucím, obléci co nejvíce kousků oblečení, které pochází ze šatníků všech zúčastněných hráčů jednotlivých týmů. Na konci hry se oblečený hráč s pomocí vedoucího svléká oblečení kousek po kousku a ty se sčítají.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož oblečený hráč měl na sobě největší počet kusů oblečení.

Bezpečnost: Pozor na příliš těsné oblečení, často se ptáme na pocity oblékaného, aby se mu nezamotala hlava, nebo se mu náhle neudělalo špatně.

Hu-tu-tu

Jedná se o hru, ve které dochází k velkým soubojům mezi jednotlivci i celými týmy. Podle toho se rozdělí skupina na dvě družstva. Hra je úspěšná, podaří-li se dosáhnout vyváženého rozdělení hráčů podle výšky, síly i rychlosti. Každé družstvo zaujme postavení v jedné polovině hřiště. Družstva vysílají střídavě na území soupeře jednoho hráče. Tento hráč musí po překročení středové čáry začít vydávat zvuky hu-tu-tu-tu... (tutají) a zároveň se snaží dotknutím vyřadit ze hry co nejvíce hráčů soupeře. Důležité je, že musí stále „tutat“ na jeden nádech. Pokud poruší toto pravidlo, vyřadí se ze hry sám. Je-li na soupeřově území chycen a nepodaří-li se mu návrat na vlastní území, je rovněž vyřazen ze hry. Nastane-li situace, kdy je zadržován více hráči, a podaří-li se mu dotyk vlastního území některou částí těla, končí hru všichni ti, kteří se ho dotýkali. Při soubojích nesmí nikdo opustit celým tělem hřiště a stane-li se tak, je dotyčný opět vyřazen.

Hodnocení: Vítězem se stává družstvo, které vyřadí všechny hráče soupeře.

Bezpečnost: Je třeba důkladně dohlížet na to, zda vyřazování hráčů soupeře neprobíhá agresivním způsobem.

K

Kdo chybí?

Družstvo stojí v kruhu a rozestupy tak, aby na sebe jednotliví hráči viděli. Vedoucí všechny vyzve, aby se otočili zády do kruhu a zavřeli oči. Poté vedoucí odvede jednoho z členů do kruhu a překryje ho plachtou, aby nebyl vůbec vidět. Poté se hráči otočí, rozhlédnou se kolem sebe a hádají, kdo z nich chybí.

Komu míč?

Družstvo stojí v kruhu a s rozestupy tak, aby na sebe jednotliví hráči viděli a dobře se slyšeli. Úkolem hráčů je házet si míč tak, že házející musí vždy předem zavolat jméno osoby, která má míč chytit. Snazší variantou je ten způsob hry, kdy děti mají na

obličejích napsaná svá jména. Jelikož se děti potkávají poprvé a ještě se mezi sebou příliš neznají, je v první den tábora vhodné zvolit spíše tuto lehčí variantu hry. V házení a chytání míče se musí vystřídat všichni, a proto by neměl nikdo dvakrát za sebou házet míč stejné osobě. Do hry se zapojí vždy i vedoucí, kteří mají dané družstvo na starosti po celou dobu trvání tábora.

Tip: Děti si na tváře pomocí barev na kůži napíší svá jména. Nemůže se tak stát, že by nějaký hráč neuhodl jméno osoby, které chce míč hodit.

M

Malá táborová olympiáda

Všechny děti jsou náhodně rozděleny do čtyř skupin po deseti soutěžících a obcházejí 4 stanoviště, kde plní různé úkoly:

- **Hádání předmětů**

Na stole leží 15 různých drobných předmětů (např. kartáček na zuby, hrací karta, zavírací špendlík, bonbón...). Hádající má limit 1 minutu na to, aby si všechny předměty prohlédl a pokusil si je zapamatovat. Poté vedoucí předměty přikryje šátkem a hádající má za úkol během 1 minuty napsat na papír seznam všech předmětů, které si zapamatoval.

Hodnocení: Soutěžící získává počet bodů, který se rovná počtu uhádnutých předmětů.

- **Hádání podle chutí**

Na stole leží 10 pochutin různých chutí. Hráči se zavážou oči a vedoucí mu dává ochutnat jednotlivé kousky potravin. Úkolem hráče je uhádnout pouze podle chuti co nejvíce potravin. Časový limit na pokus o uhádnutí podané pochutiny je 20 vteřin.

Hodnocení: Soutěžící získává počet bodů, který se rovná počtu uhádnutých potravin. Na každou má dva pokusy.

- **Mince**

Na stole leží mince v různých nominálních hodnotách a v různém počtu. Hráči se zavážou oči a poté má za úkol seřadit všechny mince na hromádky podle druhů na sebe. Časový limit jsou 2 minuty.

Hodnocení: Nejvyšší možný získaný počet bodů se rovná celkovému počtu mincí. Za každé nesprávné zařazení jakékoliv mince nebo její nezařazení znamená pro soutěžícího mínus jeden bod.

- **Hádání předmětů podle hmatu**

Na stole leží 10 předmětů. Měly by to být předměty, které všichni velmi dobře známe a během dne je běžně používáme. Hráč, který má zavázané oči šátkem, bude jednotlivé věci poznávat pouze podle hmatu v pořadí, v jakém mu je vedoucí bude podávat.

Hodnocení: Soutěžící získává počet bodu, který se rovná počtu uhádnutých předmětů.

Celkové hodnocení malé táborové olympiády: Děti jsou tabulkově rozděleny na dvě věkové skupiny. První skupina obsahuje chlapce i dívky věkové kategorie od 6-10 let. Druhá skupina obsahuje opět chlapce i dívky, ale věkové kategorie od 11-15 let. Vedoucí na každém stanovišti má tabulku se jmény, ke kterým jednotlivě připisuje počty bodů za splnění úkolu. Soutěžící s největším počtem dosažených bodů vítězí.

Místo po mé pravici je volné

Děti sedí v kruhu s dostatečnými rozestupy tak, aby na sebe dobře viděly. Jednotlivě projevují přání, kdo by měl zaujmout místo po jejich pravé straně. Říkají, koho chtějí mít posazeného vedle sebe a proč. Oblíbenou formulkou je: „Po mé pravici je prázdné místo a chci, aby ho osadila osoba ...(jméno), a protože ...(důvod proč zrovna ona). Fantazii se meze nekladou.

Mlha

Ve vymezeném prostoru se mezi stromy natáhne ohraničující bezpečnostní páska a to tak, že pokud je třeba změnit směr vedení pásky, obtočí se jednoduše kolem celého stromu. Páska by neměla být u stromu příliš utažená, aby se jí soutěžící mohli stále držet dlaněmi, pokud budou muset onen strom obejít. Různými směry se páska proplete mezi stromy tak, aby trať byla pestrá. Soutěžícímu se zavážou oči šátkem a poté se snaží v co nejrychlejším čase pouze pomocí přidržování se pásky dostat až do cíle. Soutěžící jdou jednotlivě a ostatní by neměli vidět trasu ještě před zahájením celé hry, aby si nepamatovali její průběh.

Hodnocení: Měří se doba, za kterou soutěžící dojde od startu do cíle. Do táborové hry hodnocení probíhá tak, že se sečtou časy jednotlivých soutěžících, kteří tvoří družstvo a to, které má celkový čas nejnižší, vyhrává.

Bezpečnost: V trase nesmí překážet žádné kořeny, kameny, jámy v zemi atd.

Molekuly

Všichni hráči se přemění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru, co nejdále od sebe. Vedoucí hry po chvíli zvolá číslo, např. číslo 5. To je pokyn pro všechny hráče, aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně 5 atomů. Nastane vřava a každý se snaží být součástí některé z molekul. Není-li číslo účastníků dělitelné 5, pak zůstanou 1-4 hráči volní. Tito opouštějí hru a budou vedoucímu pomáhat při kontrole pohybu a počtů atomů v molekule. Hra pokračuje novým číslem. Počet kol by neměl být příliš vysoký, aby hra měla spád. Vedoucí proto musí sledovat množství zbývajících hráčů a podle toho volit počet atomů v molekule. Vítězí obvykle hráči, kteří na závěr vytvoří molekulu se dvěma atomy.

N

Nakažlivý smích

Činnost vyvolávající úsměv už v samotném úvodu. Hráči si lehnou na zem tak, aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého hráče. Je možné vytvořit několik menších skupinek nebo se rozložit tak, aby byl kontakt mezi všemi účastníky hry. To znamená, že každý bude mít hlavu na břiše někoho jiného. V tomto útvaru začne někdo vyprávět veselou historku nebo se začne smát. Toto veselé vlnění se šíří rychlostí větru, takže zanedlouho se směje celá skupina. To je účelem hry.

Tip: Nevznikne-li smích, stačí když si budou hráči v této poloze chvíli povídat.

Nosiči vody

Hra začíná vyprávěním příběhu: „Skupina putuje krajinou, která má zoufalý nedostatek vody. Jeden účastník nemůže kvůli nedostatku vody pokračovat v cestě.“

Zůstává ležet asi 20 m od pramene. Nikdo nemá sílu ho přenášet. Všichni musí co nejrychleji z přírodních zdrojů vytvořit improvizované nádoby a přenést co nejvíce vody do blízkosti nemocného. Hra trvá 10 minut.

Hodnocení: Vítězem se stává to družstvo, které nanosilo do své velké nádoby nejvíce vody.

Bezpečnost: Pozor na případnou srážku dětí z týmů mezi sebou.

O

Obíhačka

Hra je zařazena do táborové hry. Každé smíšené družstvo je před hrou rozděleno na dvě poloviny. Při předpokladu účasti 40 dětí tím pádem vzniknou 2 x 4 družstva po pěti členech. Tyto družstva si vylosují pořadí, ve kterém budou s odstupem 10 minut mezi sebou startovat z určeného místa. Trasa, na které jsou v různých vzdálenostech mezi sebou postavena stanoviště, je dlouhá zhruba 4 km. Stanoviště jsou místa, kde skupinky plní úkoly různého charakteru a výsledkem jejich snažení je označení buď „splnil“ nebo „nesplnil“. Tato označení děti dostávají do kartiček s čísly jednotlivých stanovišť. Kartičku dostane vždy vedoucí týmu, jímž je pověřen jeho nejstarší člen.

Družstvo A /1 (2)			
Škrábání rambor	Poznávání rostlin	Zdravověda	Sběr borůvek
Čas startu:			
Čas v cíli:			
Celkový čas:			
Čistý čas:			
Čistý čas obou skupin:			

Stanoviště:

1. Škrábání brambor – úkolem je v čase 5 minut správně oškrábat určitý počet brambor
2. Poznávání rostlin – úkolem je v čase 3 minuty správně pojmenovat 10 rostlin
3. Zdravověda – děti dostanou 2 úkoly v oboru zdravotní, které musejí v čase 5 minut vyřešit správným způsobem (je na uvážení vedoucího stanoviště, zda byl úkol splněn správně nebo nesprávně). Úkoly mohou být různého charakteru, ale zároveň musí být voleny tak, aby zabraly alespoň 5 minut (např.: ovázání kolene a ramene šátkem a správný postup přivolání záchranné zdravotnické služby, vytvoření dlahy při zlomenině bérce a správný transport a co znamená výraz 5T)
4. Sběr borůvek – úkolem je, aby každý člen týmu nasbíral v čase 5 minut půl hrníčku borůvek.

Hodnocení: Za každý správně splněný úkol se družstvu z celkového času odečítá minuta. Za každý nesplněný úkol se k celkovému času minuta naopak přičítá.

Výsledkem je čistý čas, který se sečte s čistým časem druhé skupinky smíšeného družstva. Vyhrává družstvo, které má nejnižší čistý čas.

Bezpečnost: Celá trasa musí být viditelně značena fáborky, aby se nestalo, že někdo sejde z cesty. Alespoň jeden člen družstva by s sebou měl mít batůžek s lahví vody a malým občerstvením, případně mobilní telefon.

Ostrov

Hra začíná příběhem: „Ocitli jste se v tropickém pralese. Putujete pralesy a bažinami. Při přecházení široké mělké řeky vám domorodí průvodci signalizují nebezpečí. Každou chvíli vám hrozí útok dravých ryb.“

Družstvo se zachrání tak, jestliže všichni jeho členové rychle vystoupí na blízký malý ostrůvek který je tvořen dřevěným podstavcem, dlaždicemi, dřevěnými deskami, špalky či pařezem. Nikdo se nesmí dotýkat žádnou částí těla vody (v našem případě země) aspoň po dobu 10 sekund. „Pak pomine ohrožení a můžeme jít dále.“ Družstvo hledá společně polohu nohou a různé možnosti držení, které jim umožní setrvat a přežít na záchranném ostrově.

Bezpečnost: Pozor na ušlapání nebo umačkání menších dětí. Pozor na hromadné pády. Jednáme rychle, ale ne ukvapeně.

P

Pád důvěry

Najdeme si vhodný a stabilní stůl. Od jeho okraje se vedle sebe postaví dvojice, které jsou otočené čelem k sobě a pevně se drží za obě ruce (měla by vzniknout dlouhá síť ze spojených rukou). První testující důvěry vyleze na stůl, stoupne si na okraj, vzpaží, natáhne ruce (naposled se pomodlí) a padá na ruce ostatních (ti ho musí udržet). Po dopadu ho jemně dopraví na zem, dotýčný se zařadí na konec a padá další...

Bezpečnost: Silnější dvojice prokládáme slabšími, před hrou odložíme náramky, hodinky a vše, co je nám drahé (padající by měli zout těžké boty).

Příprava dárků na Vánoce naruby

Děti mají dle možností připravených pomůcek vytvořit dárky pro ty, které by rádi obdarovaly na Vánoce naruby. Mohou to být jak děti i vedoucí, kuchaři, prostě kdokoliv. Je zde mnoho různých způsobů, jak vlastnoručně vyrobit hezký dárek pro

potěšení. Přítomnost vedoucích je zde více než nutná, protože právě oni by měli být pro děti při výrobě dárečků největší inspirací.

Tip: Navlékání korálků, pletení náramků z bavlny, šití polštářků, výroba různých přívěsků, náramků, prstýnků, obrázků a jiných dárečků na památku.

Bezpečnost: Je třeba, aby u příprav bylo přítomno několik vedoucích, kteří dohlížejí na celý průběh a zamezí tak případnému zranění (např. nůžkami, jehlou, nožičky atd.)

R

Rozmlouvání

Každý ze skupiny, si najde co nejrychleji partnera a představí se mu. Podá mu ruku, potřese jí a vezme ho přátelsky za ramena. Zároveň zahájí oba konverzaci, a to tak, že každý řekne jedno slovo. Každý se snaží vcítit do situace toho druhého a pokračovat v kladení slov, dokud nevznikne ucelená věta. Vedoucí omezí délku konverzace časově, protože každý by se měl potkat s každým. Je třeba dávat pozor na to, aby hra neprobíhala chaoticky.

S

Siamská dvojčata

Dvojice hráčů se postaví vedle sebe. Svážeme jim k sobě nohy, které mají v této pozici u sebe. Vytvoří tak na chvíli jedno tělo a budou muset řešit podobné problémy jako siamská dvojčata srostlá k sobě. Nejjednodušším úkolem je běh a chůze. Složitější je překonávání jednoduchých překážek, pohyb přírodou, lesem či přelézání různých překážek. Z dvojic utvoříme družstva a uspořádáme štafetové závody, ve kterých dvojice musí překonat co nejrychleji vytyčenou trasu. Hraje se na 2 kola: 1. kolo (nesoutěžní) - utvořené dvojice jdou za sebou a to po stejné trase, jakou určuje jeden z vedoucích. 2. kolo (soutěžní) - páry jsou utvořeny z dětí jednotlivých smíšených družstev a tvoří 4 zástupy. Předem vyznačená trasa se jde formou štafety.

Pokud počet dětí není sudý nebo počet párů není ve všech družstvech stejný, buď mohou vedoucí doplnit chybějící počty, nebo budou přebývající děti hru sledovat a pomáhat vedoucímu při výběru soutěžní trasy.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož poslední pár doběhne do cíle jako první.

Bezpečnost: Pozor na unáhlené jednání a rychlé pohyby.

Skákání v pytli

Každý tým dostane jeden pytel, ve kterém se musí každý soutěžící přepravit na určitou vzdálenost. Musí do něho vlézt a přidržovat si ho v pase. Pak se začne pohybovat. Startuje od základní čáry a musí dosáhnout mety, která je 15m od základní čáry, vrátit se zpět a předat štafetu. Je možné běžet k metě malými krůčky, jak to dovolí šířka pytle, anebo volit jednodušší, ale energeticky náročnější poskoky snožmo.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož poslední hráč se do cíle dostane jako první.

Bezpečnost: Pozor na překotný běh.

Skládání věty

Na kouscích čtvrtky jsou napsána slova, která po seskládání ve správném pořadí tvoří větu. Věta je vyhotovena ve 4 barevných provedeních – červená, modrá, zelená, černá. Každé družstvo dostane přiřazenu jednu z nich a sbírá jakákoliv slova shodné barvy. Vedoucí před samotnou hrou rozestaví všechna slova od všech 4 vět v prostoru tábora (po zemi, po budovách, po stromech, ale maximálně do výšky 120 cm). Úkolem každého družstva je vyslat vždy jednoho hráče, aby přinesl jakékoliv slovo z věty stejné barvy, které najde. Družstvo je předem obeznámeno s tím, kolik slov věta obsahuje, takže ví, zda již mají všechna. Poté je třeba poskládat slova tak, aby dala dohromady souvislou větu. Skládat slova lze již během hry, kdy je jeden z hráčů vždy v terénu.

Pokud se družstvo domnívá, že má již větu složenou, zavolá si svého vedoucího a ten provede kontrolu. Ve chvíli, kdy má družstvo složeno větu správně, hra pro něj končí. Pokud pořadí slov ve větě neodpovídá danému vzoru, družstvo má další pokus na opravu. Opravných pokusů má každé družstvo 3.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, které má větu správně složenou jako první.

Slepý sochař

Účastníci se rozdělí do trojic. Trojice mohou být vytvářeny i z osob, které se navzájem ještě málo znají. Každá trojice obdrží pásku na oči a změní se v uměleckou dílnu. Jeden hráč bude představovat model, druhý bude tvárnou hmotou a třetí hráč bude mít zavázané oči a bude představovat umělce. Rozdělení je náhodné, neboť v roli slepého sochaře se vystřídají všichni. Celá akce probíhá beze slov. Skupinka si vybere vhodné místo. Sochař si zaváže oči a hráč představující model si vymyslí zajímavý tvar

a vytvoří ho ze sebe. Hráč, který bude modelován, si stoupne tak, aby sochař dosáhl na model i na něj. Spolupracuje tím, že udržuje jakoukoli polohu, do které ho nastaví sochař. Slepý sochař zahájí tvorbu. Musí nejprve zjistit celkové obrysy modelu a pak přenáší detaily do tvárné hmoty – tvaruje tělo a končetiny hráče (sochařské dílny), aby jejich postavení kopírovalo model. Domnívá-li se, že dílo dokončil, odkryje si oči a zkoumá, jak se mu práce podařila.

Stezka odvahy

Příprava:

V okolí tábora, nejlépe v přírodě v lese tak, aby tam byla v noci co největší tma, vybereme ve dne bezpečnou, ale členitou cestu. Ideální je vést trasu z kopce do kopce tak, aby byla lehce fyzicky náročná. Konec trasy je dobré zakončit nějakým obzvlášť strašidelným místem typu hřbitov, rozpadlý dům či sklep, kaplička. Pokud nejsou k dispozici, zakončíme na nějakém jiném místě. Obecně platí, že čím delší trasa je, tím lepší, ale zároveň se musí přizpůsobit počtu strašidel - z bezpečnostních důvodů by měla být trasa dostatečně obsazená strašidly tak, aby bylo možno v případě úrazu či odbočení z cesty včas zasáhnout.

Při výběru trasy dbáme zejména na bezpečnost, aby s dětmi za tmy neublížily..

Při setmění trasu projdeme a nachystáme tak, aby ji šlo za tmy projít - nějak ji vyznačíme. Oblíbený způsob je vytvoření cesty ze svíček nebo natažení provázku mezi dvěma místy.

Průběh hry:

Ze startovacího místa vysíláme děti po jednom, menší po dvou, ve vhodně zvolených intervalech - záleží na časových možnostech hry. Čím delší intervaly, tím lepší - děti se nám nebudou tolik párovat na cestě. Malé děti mají vždy přednost. Čekající děti vhodně na stezku připravujeme - například je poučíme o tom, jak se chovat, kdyby potkaly vlky, kteří byli v oblasti náhodou před měsícem spatřeni, kdyby potkaly medvědy, kdyby slyšely zmiji. Takovéto lehké "poučení o bezpečnosti" zvýší napětí a zabije čas.

Po vypuštění dítěte je průběh snadný - dítě prochází po značené cestě až na konec a po cestě je strašeno. Na konci dojde buď do tábora a jde spát, nebo na nějaké shromaždiště, kde zase čeká, než všichni dorazí. V takovém případě je můžeme znovu obveselit strašidelnými historkami.

T

Táborová hra

Hra pro smíšená družstva a probíhající po celou dobu trvání tábora.

V průběhu konání tábora tato družstva sbírají body v určitých hrách. V poslední den se body družstvy nasbírané sečtou a určí konečné pořadí hry.

Hodnocení: Dílčí hodnocení každé hry ve které děti sbírají body za pořadí probíhá tímto způsobem – za předpokladu, že jsou čtyři družstva vždy to, které v konkrétní hře zvítězí obdrží 4 body. Družstvo, které je v pořadí na druhém místě získává 3 body. Družstvo na třetí pozici získává 2 body a družstvo v pořadí poslední získává 1 bod. Body se každému družstvu průběžně zapisují do výsledkové tabule, která je vyvěšena na nástěnce, aby byla všem přístupná. Družstvo, které bude mít na konci akce nejvíce bodů, vyhrává.

Družstvo	Hra 1.	Hra 2.	Hra 3.	...	...	Počet bodů	Konečné pořadí
A							
B							
C							
D							

Turnaj v piškvorkách

Hra pro dvojici. Všechny děti jsou rozděleny do pěti kategorií podle věku. V každé kategorii je při počtu 40 dětí, 8 soutěžících přibližně stejného věku. V rámci úspory času má každá skupina na hraní dvě stanoviště. Celkem tedy 10. Na každém z nich sedí vedoucí, který dohlíží na průběh hry a zapisuje výsledky do tabulky se jmény dětí. Cílem této hry je umístit pět značek (klasická kolečka nebo křížky) do souvislé řady vodorovně, svisle nebo úhlopříčně. Hra začíná na prázdném hracím poli čtverečkováného papíru. Každý hráč smí umístit v jednom tahu jednu svoji značku na libovolné neobsazené pole. Hráči se v umisťování značek střídají. Hra končí ve chvíli, kdy jeden z hráčů umísť pět nebo více svých značek do svislého, vodorovného nebo úhlopříčného směru za sebou.

Hodnocení: Po odehrání všech zápasů s každým ze skupiny se hráči sečtou získané body. Za vítězství hráč získává jeden bod. Vítězem se stává hráč s největším počtem bodů. Při shodě počtu bodů rozhoduje vzájemný duel.

Jméno	A	B	C	D	E	F	G	H	Počet bodů	Pořadí
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										

Týmové lyže

K této hře je třeba mít připravení dvě zásadní pomůcky - dřevěné týmové lyže s provazy pro držení rukama. Ideálním řešením jsou dvě pevná prkna (20 x 5 x 400 cm), po 35-40 provrtaná a opatřená 120 cm dlouhými kusy horolezeckého lana.

Účastníci této hry se postaví do řady za sebou na prkna a uchopí rukama konce smyček. Vznikne těsný zástup v mírném roznožení. Po vzájemné dohodě musí dostat všichni prkna do pohybu. Prkna si přidržujeme smyčkami u nohou, které jsou na prkna připevněné

Bezpečnost: Je třeba varovat soutěžící před nekoordinovaným spěchem.

U

Ulička důvěry

Všichni táborníci utvoří dvě družstva a postaví se proti sobě do špalíru, otočí se proti sobě, natáhnou ruce před sebe (rozestup je takový, aby se dvojice proti sobě dotýkala konečky prstů) – tak by měla vzniknout ulička z lidských těl přehrazená napjatými rukama. Na jeden konec uličky se postaví první odvážlivec, zavře oči a rozběhne se uličkou. Těsně před ním se zdvihají ruce ostatních účastníků hry tak, aby se probíhající neuhodil. Když proběhne, zařadí se nakonec pravé řady a po něm běží další.

Ten se po doběhu zařadí na konec levé řady. Tímto způsobem se vystřídají všichni zúčastnění.

Bezpečnost: Je třeba důrazně všechny vyzvat, aby zvedali ruce opravdu včas (srážka v plné rychlosti s čísi horní končetinou není rozhodně to nejpříjemnější, co lze zažít).

V

Vánoce naruby

Vánoce v létě. Tudíž Vánoce naruby. Děti i vedoucí se společně sejdou na jednom místě, nejlépe ve společenské místnosti, popřípadě v jídelně, a předají si předem připravené a vlastnoručně vyrobené dárky. Celou akci doprovází zpívání koled pod ozdobeným vánočním stromkem, ochutnávání cukroví, rozkrajování jablíček a pouštění svíček, zasazených do skořápek, po vodě. Je především na fantazii vedoucích i dětí, jak velkolepě tuto akci pojmu.

Velbloud nebo krab?

Pro tuto hru je nejvhodnější zvolit prostor na trávě nebo písku, kde utvoříme čtvercové hřiště o rozměrech 25 x 25 metrů. Družstva stojí každé v jednom rohu v zástupu. Ve středu čtverce je připraven kbelík s vodou a u něj dva nalévači vody z řad vedoucích. Hra je odstartována a první z družstva vybíhá do středu čtverce po čtyřech. Je zcela na něm, zda půjde břichem směřujícím nahoru nebo dolů. Na zádech má však malou mističku, která je prozatím prázdná. Poté, co dojde do středu čtverce, nalévač mu mističku naplní a hráč se musí vrátit zpět ke svému družstvu a předat štafetu dalšímu. Pokud se stane, že se mistička převrhne a voda se vylije, hráč se musí vrátit zpět k nalévači a jít s plnou mističkou znova.

Hodnocení: Vyhrává družstvo, jehož poslední hráč se do cíle dostane jako první.

Příloha 3. Tabulky pro hodnocení fyzických testů

Skok do výšky

Muži - věk						Ženy - věk				
Body	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17
1	15	17	21	27	33	15	17	21	22	24
2	16	18	22	28	34	16	18		23	25
3	17	19	23	29	35	17	19	22	25	27
4	18	20	24	30	36	18	20	23	26	28
5	19	21	25	31	38	19	21		27	29
6	20	22	26	32	39	20	22	24	28	30
7	21	23	27	33	40	21	23	25	29	31
8	22	24	28	34	42	22	24	26	30	32
9	23	25	29	35	43	23	25	27	31	33
10	24	26	30	36	44	24	26	28	32	34
11			31	37	45			29	33	35
12	25	27		39	47	25	27		34	36
13	26		32	40	48	26		30	35	37
14		28	33	41	49		28	31	36	38
15	27			42	51	27			37	39
16		29	34	44	52		29	32	38	40
17	28	30	35	45	54	28	30	33	39	41
18				46	55				40	42
19	29	31	36	47	56	29	31	34	41	43
20	30	32	37	48	57	30	32	35	42	44

Skok do dálky

Muži - věk						Ženy - věk				
Body	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17
1	90	110	130	145	170	85	105	120	125	130
2	93	113	133	148	175	88	108	123	130	135
3	96	116	136	152	180	91	111	126	135	140
4	99	119	139	166	185	94	114	129	140	145
5	102	122	142	160	190	97	117	132	145	150
6	105	125	145	165	195	100	120	135	150	155
7	110	130	148	170	200	105	125	140	155	160
8	115	135	152	175	205	110	130	145	160	165
9	120	140	155	180	210	115	135	150	165	170
10	125	145	160	185	215	120	140	155	170	175
11	130	150	165	190	221	125	145	160	175	180
12	135	155	175	195	227	130	150	165	180	185
13	140	160	175	200	233	135	155	170	185	190
14	145	165	180	205	240	140	160	175	190	195
15	150	170	185	210	246	145	165	180	195	200
16	154	175	191	216	252	150	170	184	198	205
17	158	180	197	222	258	154	174	188	201	210
18	162	185	203	238	265	158	178	192	205	216
19	166	190	209	234	272	162	182	196	210	223
20	170	196	215	240	280	165	185	200	215	230

Zachycení předmětu

Muži - věk						Ženy - věk				
Body	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17
1	34	33	32	31	30	34	33	32	31	32
2	33	32	31	30	29	33	32	31	30	31
3	32	31	30	29	28	32	31	30	29	30
4	31	30	29	28	27	31	30	29	28	29
5	30	29	28	27	26	30	29	28	27	28
6	28	27	27	26	25	28	27	27	26	27
7	27	26	26	24	23	27	26	25	24	25
8	26	25	24	23	22	26	25	24	23	24
9	25	24	23	22	21	25	24	23	22	23
10	24	23	22	21	20	24	23	22	21	22
11	23	22	21	20	19	23	22	21	20	21
12	22	21	20	19	18	22	21	20	19	20
13	21	20	19	18	17	21	20	19	18	19
14	20	19	18	17	16	20	19	18	17	18
15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	17
16	18	17	16	15	14	18	17	16	15	16
17	17	16	15	14	13	17	16	15	14	15
18	16	15	14	13	12	16	15	14	13	14
19	15	14	13	12	11	15	14	13	12	13
20	14	13	12	11	10	14	13	12	11	12

Z lehu sed

Muži - věk						Ženy - věk				
Body	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17
1	5	7	9	10	11	5	6	8	9	10
2		8	10	11	12		7	9	10	11
3	6		11	12	13	6		10	11	12
4		9	12	13	14		8	11	12	13
5	7	10	13	14	15	7	9	12	13	14
6	8	11	14	15	16	8	10	13	14	15
7	9	12	15	16	17	9	12	14	15	16
8	10	14	16	18	19	10	13	15	16	17
9	12	15	17	20	21	12	15	16	17	18
10	14	16	19	22	23	14	16	17	18	19
11	15	17	20	23	24	15	17	18	19	20
12	17	19	22	25	26	16	19	19	20	21
13	19	20	23	26	27	18	20	21	22	23
14	21	22	25	28	29	20	22	23	24	25
15	22	23	26	29	30	22	24	24	25	26
16	24	25	28	30	32	24	25	26	27	28
17	26	27	29	32	33	25	26	27	28	29
18	27	28	30	33	34	27	28	29	30	31
19	28	30	31	34	35	29	29	30	31	32
20	30	31	32	35	36	30	31	32	33	34

Příloha 4. Hodnocení a hodnotící škála

Otázka	Skupina						
		1. hra	2. hra	3. hra	4. hra	5. hra	6. hra
Je zřejmá spolupráce malých a velkých dětí dohromady?	A	5	5	5	2	4	4
	B	5		5	2	4	4
	C	5		5	3	3	4
	D	5		5	2	4	3
Jsou zřejmé rozdíly mezi aktivitou malých a velkých dětí?	A	1	4	2	4	1	1
	B	1		1	4	1	2
	C	1		1	4	1	2
	D	1		2	5	1	1
Jsou malé děti aktivně zapojeny do řešení problému?	A	5	4	2	3	5	3
	B	5		2	3	5	4
	C	5		3	2	5	4
	D	5		3	2	5	4
Je komunikace mezi jednotlivými členy družstva vysoké úrovně?	A	5	3	5	3	3	3
	B	5		5	2	4	3
	C	5		5	3	4	2
	D	5		4	3	3	3
Je schopné družstvo pracovat bez problémů samostatně, bez zásahů vedoucího?	A	5	3	2	5	4	5
	B	5		2	4	4	5
	C	5		3	5	4	5
	D	5		2	5	3	5

Zcela ne	1
Velmi málo	2
Na půl	3
Spíše ano	4
Určitě ano	5

Příloha 5. Obrázky 1 - 7



Obrázek 1 (Obíhačka, škrábání brambor)



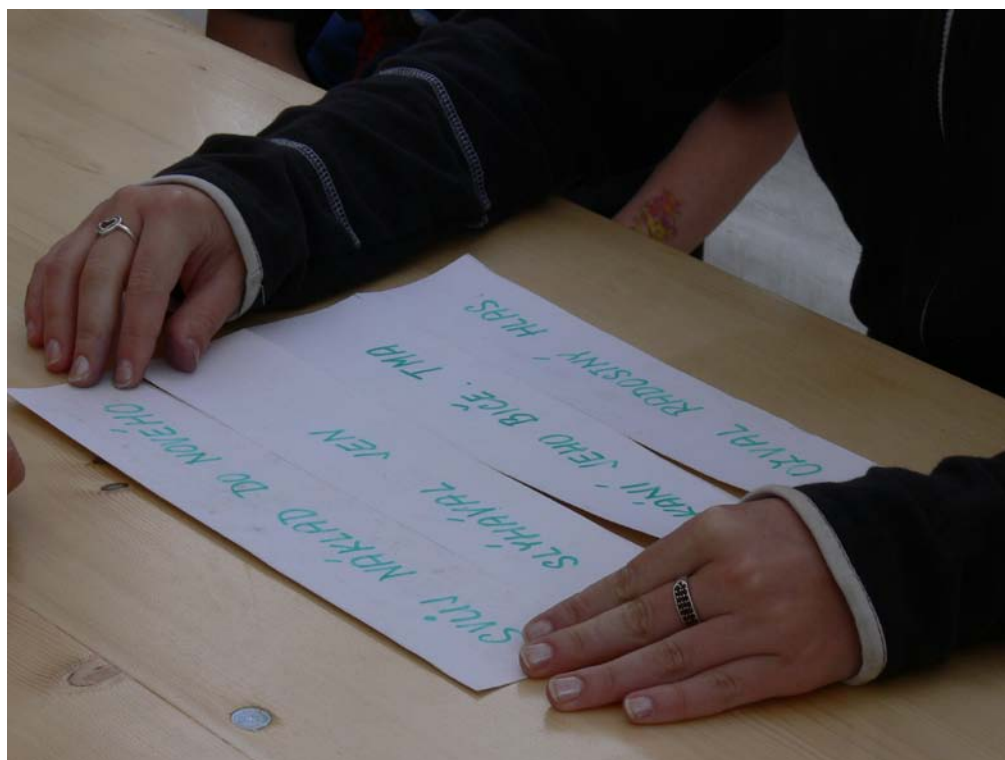
Obrázek 2 (Mlha)



Obrázek 3 (Bezruká štafeta)



Obrázek 4 (Seznamovací hry)



Obrázek 5 (Skládání věty)



Obrázek 6 (Týmové lyže)



Obrázek 7 (Účastníci tábora)