



*Spálovský mlýn*

Rekreační areál v přírodě



*Spálovský mlýn*

Akce pro školy

# MANUÁL INSTRUKTORA

Verze pro rok 2026

## Obsah

<b>PRAVIDLA CHOVÁNÍ PERSONÁLU NA AKCI .....</b>	<b>5 -</b>
<b>FUNKCE ŠÉFINSTRUKTORA .....</b>	<b>5 -</b>
<b>FUNKCE INSTRUKTORA .....</b>	<b>6 -</b>
<b>FUNKCE DALŠÍCH ČLENŮ TÝMU .....</b>	<b>6 -</b>
VÝTVARNÍK .....	6 -
SPORTÁK .....	7 -
ZDRAVOTNÍK STANDARDNÍ AKCE.....	7 -
ZDRAVOTNÍK ZOTAVOVACÍ AKCE.....	7 -
<b>VEDENÍ PROGRAMU .....</b>	<b>10 -</b>
SKUPINA ÚČASTNÍKŮ.....	10 -
CELOPOBYTOVÁ PRAVIDLA .....	10 -
PRŮBĚH AKTIVIT.....	10 -
ZPĚTNÁ VAZBA.....	11 -
TIPY NA ROZCVIČKY.....	12 -
<b>ONLINE MATERIÁLY .....</b>	<b>12 -</b>
<b>ŠKOLY V PŘÍRODĚ A VÍCEDENNÍ POBYTY V PŘÍRODĚ .....</b>	<b>13 -</b>
DRAČÍ ŘÍŠE.....	14 -
INDIÁNSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ.....	24 -
STROJ ČASU .....	34 -
TAJUPLNÝ OSTROV .....	47 -
HLEDAČI POKLADŮ.....	54 -
<b>ADAPTAČNÍ KURZY .....</b>	<b>63 -</b>
PROGRAMOVÁ SKLADBA .....	82 -
<i>Seznamovací aktivity .....</i>	<i>82 -</i>
<i>Icebreakers – Ledolamky .....</i>	<i>82 -</i>
<i>Dynamics a řešení problémů .....</i>	<i>82 -</i>
<i>Aktivity o pocitech, relaxace, výtvarné programy .....</i>	<i>82 -</i>
<i>Fyzicky náročné pohybové programy a strategické hry .....</i>	<i>82 -</i>
<i>Velké týmové programy a dramatika.....</i>	<i>83 -</i>
<i>Večerní programy .....</i>	<i>83 -</i>
<i>Zpětnovazební programy.....</i>	<i>83 -</i>
<i>Program na podporu důvěry ve skupině.....</i>	<i>83 -</i>
<i>Inspirace programu .....</i>	<i>84 -</i>
<b>PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY.....</b>	<b>85 -</b>
HARMONOGRAM .....	85 -
POVINNOSTI ŠÉFINSTRUKTORA NAD RÁMEC STANDARTNÍ AKCE .....	85 -
TEMATICKÉ ZAMĚŘENÍ TÁBORA .....	86 -
<i>Stěžejní aktivity.....</i>	<i>86 -</i>
<i>Návrh kompletního programu.....</i>	<i>90 -</i>
<b>SPECIFICKÉ PROGRAMY .....</b>	<b>91 -</b>
PAINTBALL.....	91 -
LUKOSTŘELBA .....	94 -
BIATLON.....	96 -
ENVIRONMENTÁLNÍ AKTIVITY.....	99 -
NÍZKÉ LANOVÉ PŘEKÁŽKY .....	102 -

## Struktura společností:

Značka PROFIZABAVA.CZ zahrnuje několik subjektů, které se podílejí na organizaci akcí a provozu rekreačního areálu Spálovský mlýn. Tuto strukturu zde prezentujeme, protože každý z pracovníků by měl vědět, pro koho pracuje a jaké služby vlastně naše organizace nabízí a poskytuje.

**Do spektra činností a subjektů PROFIZABAVA.cz jsou zapojeny:**

<b>JANTA s.r.o.</b>	Vlastník rekreačního areálu Spálovský mlýn Vlastník vozidel a atrakcí Organizátor firemních akcí a akcí pro veřejnost (firemní akce, večírky, teambuildingové programy, atrakce)
<b>Akce pro školy, z. s.</b>	Organizátor akcí pro děti (letní tábory, příměstské tábory, školy v přírodě, školní výlety, adaptační kurzy)
<b>Spálovský mlýn, s. r. o.</b>	Provozovatel rekreačního areálu Spálovský mlýn (stravování, ubytování, prostory, catering, rozvoz obědů)

Na veškerých akcích v rekreačním areálu Spálovský mlýn i mimo něj se každý z uvedených subjektů určitou mírou zapojení podílí, a proto všechny informace obsažené v tomto dokumentu jsou důležité pro všechny pracovníky a kolegy, kteří s námi spolupracují – od kuchaře či uklízečky až po instruktory a management.

## Kontakt list

POZICE, FUNKCE	JMÉNO	EMAIL/FB	TELEFON
Průsery, objednávky, PR Managment, majitel	Ondra Svaček	svacek@janta.cz	608101796
		<a href="#">Ondra Svaček</a>	
Spálovský mlýn – provozní	Radim Bayer	provoz@spalovskymlyn.cz	777666430
Spálovský mlýn – zástup provozního	Magda Kempová	provoz@spalovskymlyn.cz	739893599
<i>Zástup volat pouze v nepřítomnosti provozního.</i>			
Sociální síť	Veronika Klimková	klimkovaveru@seznam.cz	776088418
		<a href="#">Veru Klimková</a>	
Personální agenda, programy, sklad a materiál	Kateřina Jančíková	organizace@akceproskoly.cz	730811951
		<a href="#">Kateřina Jančíková</a>	
<b>ZAJIŠTĚNÍ TÁBORŮ (projektáři):</b>			
Tábor – nejstarší	Josef Vaculin	Vaculin.Josef@seznam.cz	608939725
		<a href="#">Vaculin Josef</a>	
Tábor – středáci	Kateřina Jančíková	organizace@akceproskoly.cz	730811951
		<a href="#">Kateřina Jančíková</a>	
Tábor – nejmladší	Lucie Navrátilová	luca.navrc@seznam.cz	731078616
		<a href="#">Lucie Navrátilová</a>	

## Pravidla chování personálu na akci

- 1) Při komunikaci s klientem jsem příjemný, milý a věcný, své ego nechávám doma. Můj oděv je čistý. Alespoň na začátku programu nosím firemní oblečení. Dbám na dobré jméno společnosti, pro kterou pracuji.
- 2) Během programu se věnuji naplno účastníkům, ne svému telefonu. Během hovoru je stavím zády ke slunci, nemám tmavé brýle nebo ruce v kapsách, mluvím srozumitelně a nahlas, zásadní informace opakuji.
- 3) Výstroj, vybavení a bezpečnostní prvky nosím vždy tak, jak to vyžadují po účastnících. Od bezpečnostních norem nikdy neustoupím, nepoužívám poškozený materiál či vybavení.
- 4) Vždy disponuji informací, kdo je zdravotníkem, řidičem a kde se nachází. V mobilu mám uložené telefonní číslo na šéfinstruktora, zdravotníka i projektáka daného typu akce.
- 5) Před a během programu nekonzumuji alkohol, abych byl v co nejlepší kondici pro práci s účastníky. Na zábavu s kolegy je čas po programu.
- 6) Krásu žen a mužnost mužů obdivuji, ale taktně. Jsem v práci, ne na lovu.

## Funkce šéfinstruktora

V informacích k akci obdržíte taktéž check-list, který by vám měl pomoci splnit všechny následující povinnosti.

### Před akcí

- kontaktovat instruktory a rozdělit jim úkoly
- zajistit dopravu pro instruktory
- prostudovat informace k akci
- pokud je v požadavcích akce, tak určit zdravotníka akce

U akcí mimo areál Spálovský mlýn ještě navíc:

- vyzvednout materiál dle seznamu
- kontaktovat ubytovatele – domluvit se na příjezdu, nahlásit stravovací omezení

### Po příjezdu instruktorů

- pokud je v areálu vícero skupin, sladit harmonogram a rozdělit si prostory
- domluvit s ubytovatelem harmonogram jídel a potvrdit si stravovací omezení účastníků i instruktorů
- předat předchozí informace instruktorům
- představit se jako šéf ubytovateli (Radim) a údržbáři (Lad'a), aby věděli, na koho se obracet
- dohlédnout, že všichni instruktoři mají podepsané DPP a odevzdané potvrzení od lékaře

### Po příjezdu účastníků

- čekat s úsměvem a následně pomoci u autobusu
- upřesnit si s učitelem konkrétní požadavky na program
- informovat učitele o průběhu programu, časech a dalších důležitých informacích
- potvrdit u učitele zdravotní či stravovací omezení účastníků
- upřesnit ubytovateli skutečný počet účastníků a zdravotní či stravovací omezení
- informovat Kačku J. o skutečném počtu účastníků

### V průběhu akce

- dohlédnout na průběžné focení akce -> určit fotografa (minimálně 10 fotek a 3 videa na soc. síť – *na výšku*)
- v případě předčasného odjezdu některého z účastníků – *informovat Kačku J.*
- v případě jakéhokoliv zranění účastníka či instruktora – zajistit ošetření, bezodkladně informovat projektáka a sepsat protokol (viz záložka *Dokumenty* v systému)

### Ukončení akce

- zajistit úklid využívaných prostor v areálu
- zajistit úklid a náklad kompletního materiálu
- zkontrolovat a potvrdit si s učitelem a ubytovatelem skutečný počet účastníků v průběhu akce s důrazem na případné dřívější odjezdy či pozdní příjezdy + informovat i Kačku J.
- zajistit odvoz instruktorů
- materiál uklidit zpět do skladu (jinak pouze v případě dohody se správcem skladu)
- poslat správci sociálních sítí fotky a videa z akce
- informovat správce skladu o tom, co je potřeba dokoupit/opravit

## Funkce instruktora

### Před akcí

- být v kontaktu s šéfinstruktorem
- pokud 14 dní před akcí nekontaktuje šéf nebo Kačka J., aktivně se zajímat
- nastudovat manuál konkrétního programu
- připravit několik aktivit pro danou věkovou skupinu
- odevzdat potvrzení od lékaře

### Po příjezdu instruktorů

- přichystat materiál a ubytovat se
- zjistit od šéfinstruktora pravidla využívání areálu i celé akce
- podepsat dohodu o provedení práce

### Po příjezdu účastníků

- čekat u autobusu a pomoci účastníkům s ubytováním
- dle pokynů šéfinstruktora dbát na pravidla využívání areálu
- věnovat se maximálně účastníkům

### V průběhu akce

- aktivně se podílím na tvorbě a zajištění programu
- dohlížím na bezpečnost účastníků
- dohlížím na bezpečnou manipulaci s materiálem
- pokud nastal problém, neprodleně informuji šéfinstruktora
- pokud nemám dostatek informací, nebojím se zeptat šéfinstruktora

### Ukončení akce

- dle pokynů šéfinstruktora uklidit námi využívané prostory
- dle pokynů šéfinstruktora uklidit a sbalit náš materiál

## Funkce dalších členů týmu

Každý šéfinstruktor může rozhodit funkce členů týmu (zdravotník, sportáček, fotograf, ...), ale nemusí. Je na rozhodnutí šéfa, zda funkce rozdělí nebo bude průběžně rozdělovat úkoly jednotlivých funkcí. Pro představu však uvádíme jednotlivé funkce, které bývají obsazovány především na našich pobytových táborech.

### Výtvarník

#### Před akcí

- převzít VV sklad a zkontrolovat si vybavení před akcí
- zajistit to, aby každý instruktor měl kostým

- vytvořit nástěnku – denní řád, jídelní lístek, bodování chatek/pokojů, programový tematický materiál

### V průběhu akce

- zajišťuje dostatečný počet fotografií a videí z akce (školní akce cca 10, tábory cca 10 / den)
- třídit fotky, po dohodě je zveřejňovat nebo posílat dál
- vytvářet a udržovat výtvarný materiál k programu, starat se o výtvarné programy

### Ukončení akce

- dát výtvarný sklad a kostyměrnou do původního stavu, uklidit prostory i materiál
- informovat správce skladu (viz kontakt list) o tom, co je potřeba dokoupit

## Sport'ák

### Před akcí

- převzít sklad a zkontrolovat vybavení

### V průběhu akce

- starat se o pořádek ve skladu
- poskytovat všem materiál na programy
- zajišťovat aktivity a materiál v poledním klidu a jiném volnu (zodpovědně poskytnout materiál účastníkům, určí instruktora, který je s dětmi ať už pasivně, jako dozor, nebo jako účastník nějaké aktivity)

### Ukončení akce

- dát sklad do původního stavu, uklidit prostory i materiál
- informovat správce skladu o tom, co je potřeba dokoupit/opravit

## Zdravotník standardní akce

### Jiná podobná akce (Dle § 12 zákona č. 258/2000 Sb.)

- **pobyt dětí v počtu menším než 30 nebo po dobu kratší než 5 dní včetně**
- povinnost zajistit hygienicky nezávadný stav zařízení, zásobování pitnou vodou.
- povinnost zajistit pouze účast dětí, které splňují podmínky dané v zákoně (bezinfekčnost)
- povinnost zajistit to, že osoby vykonávající dozor (učitelé) jsou k této činnosti způsobilé
- více info <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

### Kdo může být zdravotníkem standardní akce (nenahlášení KHS):

- v ideálním případě zdravotník zotavovací akce
- v krajním případě jakákoli jiná osoba znalá základů první pomoci

## Zdravotník zotavovací akce

### Zotavovací akce (Dle § 8 zákona č. 258/2000 Sb.)

- **pobyt pro 30 a více dětí do 15 let na dobu delší než 5 dnů.**
- povinnost zajistit hygienicky nezávadný stav zařízení, zásobování pitnou vodou.
- povinnost dodržet hygienické požadavky na ubytování, úklid, stravování a režim dne
- povinnost nahlásit akci nejpozději 1 měsíc před zahájením příslušné KHS (termín, místo, počet dětí, způsob zabezpečení pitnou vodou, jméno a kontakt na odpovědnou přítomnou osobu)
- více info <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

### Kdo může být zdravotníkem zotavovací akce:

- lékař, zubní lékař, všeobecná sestra, porodní asistentka, zdravotnický záchranář, zdravotnický asistent
- student medicíny či zubního lékařství od 4. ročníku

- proškolený zdravotník ZZA - 40 hod. kurz (ZdrSem, ČČK, ...)

**Zdravotník je povinen se při případné kontrole prokázat svou způsobilost a to diplomem, maturitním vysvědčením, potvrzením o studiu či osvědčením o absolvování kurzu ZZA a průkazem.**

### **Před příjezdem účastníků**

- zkontrolovat lékárníčku a potřebný materiál (viz příloha)
- zajistit si ošetřovnu (samostatná uzamykatelná místnost s vyčleněným sociálním zařízením pouze pro ni, povlečené postele, uložená veškerá dokumentace a léky, zdravotnický materiál vybalen za použití nábytku (viz foto v příloze)
- zajistit si izolaci (samostatná místnost s vyčleněným sociálním zařízením pouze pro ni, povlečena alespoň jedna postel)
- vysbírat doklady od instruktorů (bezinfekčnost, způsobilosti práce s dětmi)
- obstarat si seznam dětí a instruktorů
- podílet se na rozmístění dětí do chatek/pokojů
- obstarat si jídelníček na celou akci
- přichystat si zdravotní deník

### **Po příjezdu účastníků**

- vysbírat doklady od dětí a **zkontrolovat jejich platnost** (potvrzení od lékaře o způsobilosti dítěte, bezinfekčnost, kartičky zdravotní pojišťovny, popř. kopie)
- vysbírat od dětí léky (informovat se u rodičů o jejich užívání)
- zkontrolovat všechny dokumenty, seřadit je dle abecedy pro případnou kontrolu
- informovat kuchyni o případných stravovacích omezeních a ostatní instruktory o jiných omezeních, které by mohly narušit účast dítěte při programu

### **V průběhu akce**

- starat se o zdravotní stav všech účastníků akce a vést lékařský deník (pro klíšťata speciální papír)
- podávat léky (pravidelný výdej léků)
- kontrolovat chatky/pokoje účastníků (kontrola oblečení, obuvi, stavu lůžkovin, dodržování osobní hygieny)
- dohlížet na program a denní režim
- zodpovídat za to, aby byli na místě vždy alespoň dva řidiči a všichni věděli, kdo to je

### **Ukončení akce**

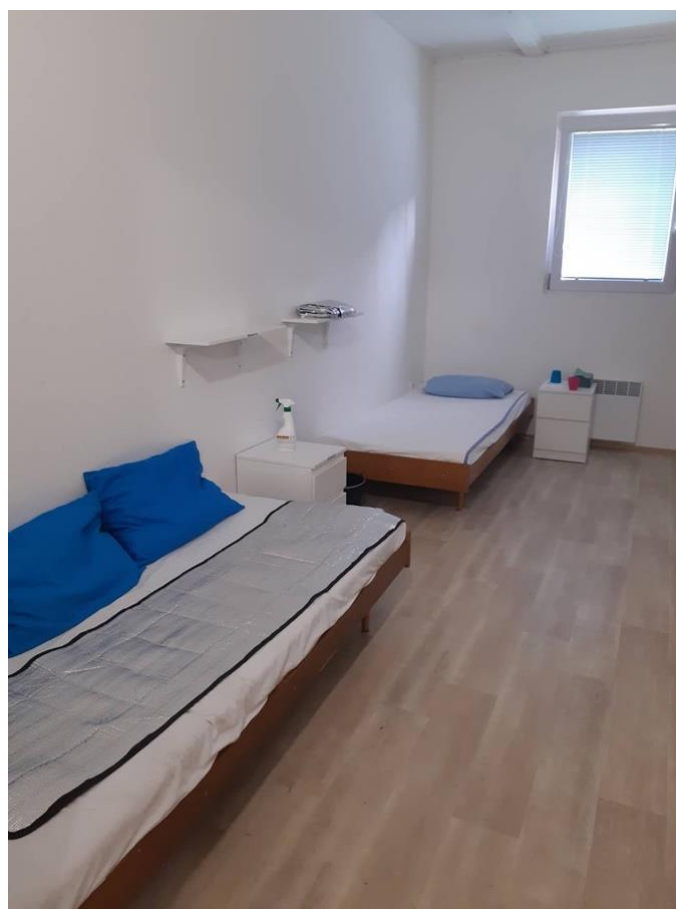
- vrátit kartičky pojišťovny, potvrzení od lékaře
- informovat rodiče o všech případných ošetřeních (zápis o úrazu dítěte, zápis o ošetření - klíště)
- archivovat deník a bezinfekčnost
- informovat správce skladu o tom, co je potřeba do lékárníčky dokoupit a v jakém množství
- vrátit zdravotňárnu a marodku do původního stavu, uklidit a vrátit lékárníčku do skladu

### **Přílohy:**

[Lékařský deník – vzor + seznam materiálu v lékárníčce](#)

[Zdravotní deník](#)

## Příloha - fotky připravené ošetrovny



# Vedení programu

V následující kapitole nalezneš zásadní pravidla a postupy při plánování, realizaci a vyhodnocení jednotlivých aktivit a celého pobytu.

## Skupina účastníků

Každá skupina účastníků, a tím i každá akce, je naprosto odlišná. Čím lépe vytvoříme a stmelíme skupinku, tím lépe se nám s ní bude pracovat. Při zakládání dbáme na vytvoření věcí, které budou skupinu spojovat a tím si vytvoří i svou jednotnou identitu (název týmu, pokřik, pozdrav, přezdívky, rituály...). Vhodná je vaše otevřenost při vedení skupiny. Účastníci to ocení a vrátí zpět. Pro ideální skupinovou dynamiku je dobré nechat projevit se každého z účastníků.

Každý klient má odlišné požadavky na průběh programu, ty respektujeme a pokud nejsou vzhledem k času, prostoru či počasí reálné, tak se šéfinstruktor snaží najít vhodný kompromis, aby uspokojil obě strany.

## Celopobytová pravidla

Pravidla, kterými se budeme ve skupině po celou dobu pobytu řídit, vytváříme společně. Můžeme vycházet z pravidel, které dodržují ve škole a různě je modifikovat. Ideální je nastavit minimálně následující pravidla:

- na program chodíme v domluvený čas / na hudbu
- na program si nenosíme telefony, abychom je nezničili
- oslovujeme se jménem
- nemluvíme sprostě

Návrh dalších možných pravidel:

- 3P – pití, pevná obuv, pokrývka hlavy
- navzájem si pomáháme

Taky je možné se společně domluvit na nějakém trestu, který je třeba plnit při porušení pravidel. Může se jednat o zpívání před skupinou, dřepy nebo jiný "trest". Pravidla můžeme podle potřeb v průběhu přidávat, ale nechceme účastníky zahltit výčtem desítek pravidel!

**A nezapomínáme, že instruktor není nadčlověk a domluvená pravidla tak platí i pro nás všechny.**

## Průběh aktivit

### Příprava

Po účastnících vyžadujeme dochvilnost a my musíme jít příkladem. Proto si aktivitu vždy připravíme v předstihu, abychom měli časovou rezervu pro případ, že něco nepůjde dle našeho plánu. Pokud používám nějaké vybavení (luky, lana, kostičky, ...), zkontroluju při přípravě taktéž jejich technický stav. Vždycky promysli i mokrou variantu programu, protože předpovědi počasí jsou často na Spálovský mlýn krátké. ☺

### Uvádění

Představení hry není jen o vysvětlení pravidel dané hry, měl by být kladen důraz na **vytvoření prostředí a motivaci (kostýmy a hudba)**, které pomůže snažšímu vtáhnutí do děje. Instruktor musí pochopit pravidla, význam a náročnost hry, aby ji mohl správně uvést. Při vysvětlování pravidel je důležitá názornost, posloupnost a vysvětlování od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu.

**Pokud si nejste jisti, zda program uvedete správně, zkuste si to ve volné chvíli před instruktorským týmem, který vám jistě poradí.** Ne, není to hloupé, hloupé by bylo, pokud byste program špatně uvedli před účastníky a tím znehodnotili průběh aktivity.

Při vysvětlování pravidel a uvádění her je dobré si pohlídat několik věcí, které by mohli účastníky rozptylovat nebo by mohli vysvětlování narušit. Jedná se o:

- **hudba v pozadí** – při motivaci si můžeme hudbou pomoci, ale při vysvětlování si dej pozor, aby nepřehlušila vše, co se snažíš říct
- **sluneční brýle** – nikdo neudrží pozornost na mluvčího, kterému nejde vidět do očí

- **přímé slunce** – otoč si skupinu zády ke slunci, instruktoři pár slunečních paprsků do očí snesou, zatímco skupinku účastníků by to dost rozrušovalo
- **“žvýkačka“** – ale i jiné věci, které ti brání jasně a zřetelně vyslovovat
- **buď kolegiální** – pokud jeden z instruktorů mluví, poslouchám (pomocí své pozice mohu beze slova uklidňovat rušivé elementy skupiny)

### Průběh

Během aktivity musí být vždy přítomen potřebný počet instruktorů. Přítomni budeme nejen fyzicky, ale i mentálně a věnujme pozornost probíhající činnosti účastníků. Díky vědomé přítomnosti taky můžeš navázat lepší vztahy se skupinou a udělat pobyt zase o kus příjemnější.

### Zakončení

Nezapomínejte na vyhodnocení aktivity a zpětnou vazbu (tipy na konkrétní zpětnou vazbu najdeš níže). **Každý chce zažívat pochvalu a pocit úspěšnosti své nebo skupinové.** Pauzou pro účastníky aktivita nekončí, nezapomeň ještě na úklid materiálu, aby sis ušetřil pozdější práci.

### Zpětná vazba

Zpětná vazba slouží ke zhodnocení a zrekapitulování předchozí aktivity nebo celého pobytu. Mnohdy není třeba jít s účastníky do hloubky, ale stačí pouze tzv. sharing, kdy si účastníci povídají a sdílí své zážitky a prožitky (toto dosáhneme pokládáním otevřených otázek na průběh programu). Zpětná vazba by měla být bezpochyby zařazena po velké, náročné anebo účastníky nepochopené aktivitě. Alespoň stručné zhodnocení by však mělo proběhnout po každé aktivitě.

**Zpětnou vazbu by měl řídit jeden instruktor a měly by být dodržovány minimálně tato pravidla:**

- zpětná vazba není hodnocení
- objektivnost a věcnost
- svoboda názoru
- určit pravidla zpětné vazby na začátku a společně
- cílem je pomoci
- pokud nám není něco jasné, doptáváme se
- **VŽDY KONČÍME POZITIVNĚ**

**Návrhy závěrečné evaluace:**

- Pólovačka – aktivita se mi líbila – vlevo / aktivita se mi nelíbila – vpravo
- Napsat hodnocení na lístek a hodit do klobouku
- Míra hlasitosti – uvádíte proběhlé aktivity a účastníci prostřednictvím hluku dávají najevo, jak se jim to líbilo
- Síť X – udělat tabulku s 280 okénky (počet povolených znaků na twitteru – 17x17) a účastníci vám potom napíší zpětnou vazbu jako tweet
- Dokončí větu – na kousek papíru účastníci dokončí věty, které předem napíšeme na flipchart (například: Celý pobyt hodnotím..., Nejlepší instruktor byl..., Nejvíce se mi líbila aktivita..., Nejvíce mě mrzí, že... atd.)
- Dárek – děti si namalují dárek se stuhou – do krabice napíší co se jim nelíbilo a na stuhu napíší, co je naopak nejvíce bavilo



## Tipy na rozcvičky

- **Hu alea** (hu, alea, čipičipičamba, masamasamasa, huajjea – postupně dáváme ruce a nohy k sobě, přidřepnout, zaklonit hlavu, vypláznout jazyk)
- **Pizza Hut** (pizza Hut, pizza Hut, Kentucky fries chicken, pizza Hut... Mc Donald, Mc Donald, Kentucky fries chicken, pizza Hut)
- **Raz, dva, tři** (ve dvojicích střídavě říkají 1,2,3; postupně čísla měníme za pohyb – tlesk/plesk/...)
- **Ramzamzam** (ramzamzam (pleskáme), ramzamzam, guli guli guli guli (“opička”), ramzamzam... ua, ua (ruce od sebe), guli guli guli guli, ramzamzam)
- **Banána**
- **Péče o zvířátko** (každé dítě si vezme na vodítko své imaginární zvířátko (draka, psa,...) a pečujeme o něj – vyčeseme, nalijeme vodu, oblékneme, ...)
- **Taneční kroužek** (uprostřed stojí osoba se zavřenýma očima, hraje hudba a vybere se někdo, kdo předcvičuje, a ostatní opakují – hádač otevře oči a zkouší odhadnout, kdo předcvičuje)
- **V bledě modrém trabantu** - <https://www.youtube.com/watch?v=sZtlWSwttME>
- **Indiánský tanec** - <https://www.youtube.com/watch?v=-uZ6lUvAQiY>
- **Najn-najn tanec** - <https://www.youtube.com/watch?v=bfFhECx2uiY>
- **Popeláři** - <https://www.youtube.com/watch?v=rjLDFNpU7uA>

## Online materiály

- [Odkaz](#) na náměty her a aktivit
- [Odkaz](#) na pohádkový audiostop
- [Odkaz](#) na podkladovou a motivační hudbu
- [Odkaz](#) na hudbu na diskotéku
- [Odkaz](#) na kompletní obsah skladů

# Školy v přírodě a vícedenní pobyty v přírodě

Již několikátou sezónu nabízíme školám tematické programové balíčky, jejichž cílem je zjednodušit práci instruktorům a usnadnit výběr učitelům. Na následujících stránkách se dozvíte o motivaci jednotlivých témat a najdete tam stěžejní aktivity pro průběh celé akce včetně seznamu materiálu k jeho realizaci.

**Seznam materiálu** je vždy členěn do 3 skupin:

- výtvarný materiál z horního skladu
- sportovní vybavení a obecný materiál ze skladu
- tematický materiál, který je uveden vždy u daného balíčku a je připraven přesně pro realizaci tohoto konkrétního programu v podobě předpřipravených bedýnek (+ kostýmy jsou ve skříni v kostymárně)

**Témata** škol v přírodě jsou aktuálně následující:

- Dračí říše (str. 15)
- Indiánské dobrodružství (str. 25)
- Stroj času (str. 35)
- Tajuplný ostrov (str. 48)
- Hledači pokladů (str. 55)

V případě, že tvoříte program na školu v přírodě, která se nese v jiném duchu, věříme, že v níže popsaných programech naleznete dostatek inspirace na hry a aktivity, které lze na akcích využít.

Balíčky prosím berte jako oporu vaší práce, která vám má při tvorbě akcí především pomoci, ne jako závazný a neměnný program.

# DRAČÍ ŘÍŠE



**Pobyt v přírodě pro děti  
1. stupně ZŠ**

## Motivace celého programu

### Informace pro účastníky:

Máte rádi zvířata? A co třeba taková, která jste doposud neviděli? Vydejte se s našimi zkušenými letci do Dračí říše, kde na vás čeká spousta zábavy i dobrodružství! Naučíte se, jak takové dračí vejce najít, jak s drakem komunikovat a nakonec vyzkoušíme, kdo výcvik svého draka zvládl nejlépe.

Jedná se o pobytový pohádkově laděný program pro děti z prvního stupně ZŠ. V rámci tohoto pobytu si účastníci vyzkouší rozličné typy aktivit a her, kterým budou dominovat kreativní aktivity v přírodě.

### Informace pro instruktory:

Tento program je koncipovaný pro školy v přírodě na 3 – 5 dní pro skupiny žáků 1. stupně. Skládá se z popisu dějové linky, stěžejních aktivit a aktivit na tematické doplnění programu, které využijete především při pobytech delších než 3 dny. V rámci pobytu máte jako šéfinstruktor velkou možnost na kreativní vyžití, ale **dějovou linku a stěžejní aktivity berte jako pevnou část vašeho programu**, která by měla proběhnout. Některé hry je samozřejmě možné individuálně upravovat dle možností areálu a účastníků. V případě úprav vždy myslete na návaznost dějové linky.

V ideálním případě zapojte před hry v rámci dějové linky i **scénku** pro dokreslení celkového příběhu. Před stěžejními aktivitami máte přiloženou i motivaci, ale klidně buďte kreativní a scénky si udělejte dle libosti.

# Seznam potřebného materiálu na program

## **Materiál potřebný k tvorbě programu:**

### ***výtvarný materiál:***

- psací potřeby (propisky, fixy)
- vodovky/tempery
- štětce
- kelímky
- brčka
- špejle
- izolepa
- lepidla
- papíry (měkké i tvrdé A4, barevné)
- krepový papír ve více barvách
- nůžky
- připínáčky
- provázek
- žetony
- složka her (VTPO/Čarodějka, Gangy, klávesnice, atd.)

### ***další vybavení:***

- bullring
- dřevěné kostičky
- čajové svíčky
- stříkačky
- tréninkové barevné kloboučky
- míč

### ***krabice na program Dračí říše obsahující:*** (množství pro doporučené 3 týmy)

- 3x dračí vejce
- 3x mapa Dračí říše
- 3x dalekohled
- 3x buzola
- 3x deka
- 3x tenisový míček
- 3x obušek

# Celopobytový programový scénář

## Nastínění příběhu celého pobytu:

Nacházíme se v Dračí říši, která je od pradávna známá svou různorodou krajinou plnou nástrah a nebezpečí. Naštěstí našimi průvodci touto zemí budou již zkušené letci, kteří nás provedou nalezením vejce, výcvikem draka, a dokonce nás naučí na dracích létat.

## Úvodní scénka pro navození atmosféry a zahájení pobytu v Dračí říši:

Skupinka zkušených dračích letců (ideálně 3 instruktoři) nese své nalezené vejce, ze kterého si chtějí vychovat draka. Nemůžou se ale domluvit či drak bude a hádají se o zásluhách při nalezení vejce. Hádka přejde v roztržku, kdy vejce upustí, a to se rozbije. Skupina se tak rozpadá a žádný z letců již nechce spolupracovat. Taky ale moc dobře vědí, že v Dračí říši se nesmějí pohybovat samostatně, a právě proto hledají své pomocníky -> rozdělení dětí (pomocníků) na skupinky (nejlépe 3 skupiny).

*Tip: Skupinky si můžete rozdělit například následovně: Předem rozházíte žetonky 3 různých barev v počtu dle dětí. Před první scénkou vyhlásíte hru o hledání žetonků -> každý si musí najít 1 žeton a přijít na nástup. Odehrajete scénku a poté se děti rozdělí na základě barvy žetonů, které našli.*

Tímto je zahájen příběh a můžete začít s první stěžejní aktivitou. Dále najdete soupis stěžejních aktivit, jejichž posloupnost dodržte pro návaznost dějové linky. Tyto aktivity jsou blíže vysvětleny v rámci následujícího textu.

# Stěžejní aktivity programu

## 1. Družiny dračích letců

<b>Čas:</b>	60 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	výtvarný materiál (papíry, krepák, nůžky, lepidla, barvy)
<b>Motivace:</b>	Viz úvodní scénka příběhu – skupina zkušených dračích letců se rozpadla a tvoří se nové družiny dračích letců.

### Popis:

Úkolem dětí je vytvořit si **název družiny, erb či vlajku a pokřik družiny**. K dispozici jim můžeme dát výtvarný materiál, případně si vlajku mohou doplnit přírodninami.

## 2. Mapa cesty k dračímu hnízdu

<b>Čas:</b>	20–80 min (záleží na způsobu získání mapy)
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	dílky mapy
<b>Motivace:</b>	Všechny již nalezená hnízda jsou prázdná, a proto musíme najít části ztracené mapy a objevit tak cestu do doposud neobjeveného hnízda.

### Popis:

Instruktor musí složit mapu a do mapy zakreslit bájnou trasu k pokladu (podobně jako na obrázku).

**Části mapy pak můžete dětem dát několika způsoby**

- dát jim části jen na poskládání
- odměnit je dílky za plnění úkolů na stanovištích
- rozmístit dílky po areálu a týmy je postupně hledají

**Nakonec stačí dílky správně poskládat. Na druhé straně mapy se jim spojí vzkaz:**

*V dračí zemi někde v dáli,  
tyčí se 3 velké skály.  
Za rozbřesku seberte se,  
směrem k cíli vydejte se.  
Barva trasy napoví ti,  
kudy budeš muset jít.*



**Před odjezdem na akci si nezapomeňte zkontrolovat, zda s sebou máte mapu!**

### 3. Hledání dračího vejce

**Čas:** 60 min

**Kde:** out

**Materiál:** **pro každou skupinu potřebujete:** lano, dalekohled, buzola, dřevěná kostička, deka, tenisák, čajová svíčka, hrst špejllí, čistý papír, něco na psaní (fix, tužka, propiska)

**Motivace:** Je čas vydat se na cestu! Ještě předtím však musíme nasbírat potřebný materiál, bez kterého se neobejdeme. Ale pozor! Území, na kterém se materiál nachází, je zamořeno, a proto je nutné si pořádně chránit zrak.

#### Popis:

Před začátkem hry rozmístíme materiál na volné prostranství (louka či hřiště – NEVHODNÝ je les či území s překážkami).

Děti se v týmech rozdělí na trojice -> dvojice (zakryté oči) a navigátor (vidící). To znamená, že každá dvojice má svého navigátora. Dvojice nevidících samozřejmě můžeme poupravit na trojice, záleží, jak vám vycházejí počty dětí v týmech. Navigátor stojí na určeném místě, má seznam potřebného materiálu a NEPOHYBUJE SE po prostoru. Z tohoto místa naviguje svou dvojici. Jakmile dvojice najde některou z věcí, které jsou dány seznamem, přinese ji ke svému navigátorovi a jde pro další. Takto postupně přináší všechny potřebný materiál. Až bude mít tým všechno, dvojice si sundají šátky z očí a celý tým se může vydat na cestu podle barvy trasy v mapě (materiál, který našli, si berou s sebou).

Trasu po fáborcích natáhněte dle vašich časových a prostorových možností. Na konci trasy bude na každý tým čekat dračí vejce v hnízdě. Vejce si tým vezme a dočasně se o něj musí postarat.

### 4. Spolupráce s drakem

**Čas:** 80 min

**Kde:** out/in

**Materiál:** stanoviště – kostičky, bullring, atd

**Motivace:** Dračí vejce můžeme od týmů vybrat a schovat je do „líhně“. Než se nám dračí vejce vyklube, měli bychom se pořádně naučit spolupracovat, protože bez spolupráce nejsme schopni s drakem vyjít. Spolupracovat není potřeba ale pouze s drakem, nýbrž s celou družinou dračích letců!

#### Popis:

Úkolem instruktorů je tedy nachystat několik stanovišť (dle vašich možností, času, materiálu), na kterých si skupiny procvičí umění spolupráce. Můžete například používat následující aktivity, ke kterým nabízíme i několik způsobů provedení, ale můžete použít i cokoli jiného vhodného. Stanoviště by měla být podobně časově náročná, abyste si týmy mohli posílat po pravidelných časových úsecích.

Doporučujeme udělat stanoviště na 20-25 minut a mezi stanovišti udělat vždy 5 minut pauzu na pití a přesun.

- a) **Kostičky** – Dřevěné kostky se pomocí gumiček na provázcích skládají na sebe. Důležité je, že provázky drží účastníci za konce a nedotýkají se tělem kostiček ani gumičky. Můžou skládat na počet do výšky, na rychlost, ...
- b) **Bullring** – Kovový kroužek na provázcích, které drží účastníci za konce. Na kroužek položíme míček (tenisák atd.) a vedeme skupinku určenou trasou. Můžeme za spadnutí kroužku určit nějaký „trest“.
- c) **Klávesnice** – Čísla 1-30 máme rozmístěny v kruhu. Tým stojí opodál a členové štafetově vybíhají a „klikají“ na jednotlivá čísla. Hráči nesmí vstoupit do kruhu a pokud v „klikání“ udělají chybu, začínají od začátku. Můžeme celkový výkon měřit na čas.
- d) **Přenášení vody** – z nádoby A do nádoby B pomocí lžic, stříkaček a tak podobně

**Pozn.:** Během všech aktivit na spolupráci účastníky vybízíme ke komunikaci a součinnosti.

## 5. Povelý pro draka

<b>Čas:</b>	60 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	kartičky VTPO/čarodějka, připínáčky
<b>Motivace:</b>	Draky už sice máme, ale ještě na nás nejsou moc zvyklí a neposlouchají. Proto se musíme naučit povelý, kterými si je lehce ochočime a skamarádime se s nimi.

### Popis:

Aktivitu nachystáme tak, že rozmístíme kartičky po areálu (VTPO/ČARODĚJKA – je jedno, co z toho, vyjde to nastejno). Záleží na tom, na jak dlouho chceme aktivitu mít, podle toho rozmístíme kartičky – dál od sebe, více je schováme a podobně. Až máme toto připraveno, tak vysvětlíme dětem, co jednotlivé povelý znamenají (př. u VTPO: V-výskok, T-tlesk, P-plesk, O-otočka, popřípadě si můžete povelý upravit podle sebe).

Děti chodí po skupinkách a všichni její členové se naučí jeden povel, pak přijdou k předem určenému instruktorovi a všichni na ráz předvedou, naučený povel. Mají na to 3 pokusy, když to nezvládnou, tak je pošleme znovu k tomu stejnému povelu. Když to zvládnou, označíme si daný povel u onoho týmu jako zvládnutý a pošleme děti dál. Je na vašem uvážení, jestli je u toho necháte mluvit nebo jestli ne. Aktivita může končit buď po určeném uplynulém čase (např. 45 minut) nebo po tom, co první skupinka splní všechny povelý.

## 6. Závěrečná zkouška letců

<b>Čas:</b>	45 minut
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	Pro variantu 1 – lana, kloboučky, štafetový kolík pro každý tým + materiál na zvolené překážky Pro variantu 2 – lana a kloboučky pro vytyčení dráhy + materiál na zvolené zastávky
<b>Motivace:</b>	V tuto chvíli už znáte svoje draky, umíte s nimi komunikovat, jste fyzicky zdatní a poslední um, který vám chybí k tomu, aby se z vás stali skuteční dračí letci, je LÉTÁNÍ NA DRAKOVÍ. V tuto chvíli vás to čeká a ověříme si tak, zda se z vás opravdoví letci mohou stát.

### Popis:

#### Varianta 1 – Opičí dráha

Nachystáme okruh ve velikosti dle věku a schopností účastníků. Pro každý tým nachystáme startovací box, který bude obsahovat 2 židle, štafetový kolík (obušek, šátek,...), ručník/látku, papír a v případě dobrého počasí kbelík s vodou. Závod bude probíhat ve dvojicích (drak a letec).

Po startu se na židle posadí letec a drak, oba se drží po celou dobu štafetového kolíku, zbytek týmu připravuje dvojici na běh -> musí je ovát papírem, osušit čelo ručníkem, namasírovat ramena a v případě dobrého počasí pokropit lehce vodou. Takto nachystaná dvojice může vyrazit na trasu a na židlích se již může chystat další dvojice, která čeká na předání štafetového kolíku. **Po celou dobu běhu se dvojice drží za štafetový kolík!**

Na trase dětem připravíme různorodé překážky, např.: podlézání, přelézání, slalom, území letu (drak vezme na záda letce a proběhne území) atd. Jako cíl můžeme vytyčit například oběhnutí 10 koleček nebo oběhnutí co nejvíce kol za určitý čas... Záleží, co se vám vzhledem k situaci bude líbit více.

#### Varianta 2 – Sedánek

Pokud nebudete mít dostatečný prostor, čas či jiný důvod pro uskutečnění opičí dráhy, máte možnost použít alternativní aktivitu. Jedná se o závod celého týmu, který ověří především jejich schopnost spolupráce.

Týmy si sednou na začátek dráhy následovně: první hráč si sedne na startovní čáru a roztáhne nohy, každý další hráč si postupně sedá těsně za něj také s roztáhnutýma nohama. V momentě, kdy budou takto připravené všechny týmy, můžeme odstartovat závod. Poslední sedící z týmu vyběhává a sedá si před prvního hráče opět s roztáhlýma nohama. V momentě, kdy si hráč sedne, zvedá ruku a dává tak signál poslednímu, že může vyběhnout.

Předem je třeba vytyčit dráhu závodu. Musíme si dát pozor, aby byla dostatečně široká pro všechny týmy - 3 týmy mohou jet zároveň, ale v případě 4 týmů je lepší uspořádat závod dvakrát (první běh 2 týmy a další 2 týmy) a měřit čas -> v tomto případě vítězí tým s nejlepším časem.

*Na trasu můžeme předem nachystat i zastávky typu:*

- doplnění energie (tým musí vypít určité množství vody),
- kontrola obutí (hráči si musí vyzout a opět nazout boty),
- můžete zapojit i učitele a položit je týmům do cesty -> budou je muset objet či odstranit atd.

**Během závodu je třeba dát si pozor na dodržování malých mezer mezi sedícími a také na předčasné vybíhání.** A případně předem upozornit na penalizaci za takové přešlapy.

## Doplňkové aktivity:

### Živé pexeso

<b>Čas:</b>	20 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	–
<b>Motivace:</b>	Letec s drakem si vymysleli tajnou řeč, které rozumí jen oni dva. Mohou tak komunikovat bez obav, že někdo cizí uslyší něco, co nemá.

### Popis:

Děti rozdělíme do dvojic (mohou se rozdělit podle sebe). Každá dvojice si vybere jeden znak, slovo či pohyb, který si oba zapamatují. Dva jdou hádat. Hadač vždy vyvolá postupně dva účastníky a oni předvedou své domluvené gesto. Když hadač uhodne, hádá znovu, když ne, hádá druhý. Uhodnutá dvojčka odchází za hádačem, který ji uhodl. Hra probíhá obdobně jako klasické stolní pexeso.

### Gangy

<b>Čas:</b>	60 min
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	kartičky gangů, připínáčky, záznamové archy, psací potřeby
<b>Motivace:</b>	V Dračí říši již několik týdnů řadí trpasličí gangy, které se nedaří lapit. Dračí letky mohou pomoci místnímu vyšetřovateli polapit všechny zločince a zlepšit tak život v Dračí říši.

### Popis:

Na hru potřebujete předem vytištěné kartičky karet (ve složkách her společně s VTPO atd.). Kartičky gangů rozmístíme na viditelná místa v rozumné vzdálenosti poblíž sebe (čím víc od sebe je dáte, tím delší hra bude). Taky klíč s částmi obličejů rozmístíme v rozumné vzdálenosti na viditelná místa. Každému týmu je přidělen 1 instruktor, který funguje jako zapisovatel.

Úkolem skupiny je najít kartičku gangstera, jehož obličej je složen z několika částí. Hráč si zapamatuje například podobu vlasů gangstera a pomocí klíče zjistí typ daných vlasů (například Vlasy 1 - tedy V1). Přijde tuto skutečnost nahlásit instruktorovi, který k danému gangsterovi zapíše do kolonky vlasů V1.

Tímto způsobem se tým snaží zkompletovat obličej co největšího množství gangsterů. Hru můžeme hrát do dokončení všech gangsterů jedním týmem či do konce předem daného časového limitu.

### Na čaroděje, trpaslíky a obra

<b>Čas:</b>	30 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	lano na vyznačení poloviny hřiště
<b>Motivace:</b>	Pohybujeme se v Dračí říši, kde ovšem nejsme sami - žijí zde i trpaslíci, obři a čarodějové. A my si touto aktivitou ukážeme, jak vypadá takový souboj těchto 3 postav.

### Popis:

V rámci hry máme tedy 3 postavy, které mezi sebou fungují následovně: Trpaslík svým krumpáčkem podkope čaroděje. Čaroděj pomocí svých kouzel umí omámit obra. A obří obr dokáže zašlápnout trpaslíka.

Hrací plochu (cca 30–50 m) rozdělíme lanem na poloviny. Na protějších koncích plochy stojí skupiny, které se domluví, jakou postavou se stane celý tým pro následující hru. Před odstartováním se týmy seřadí naproti sobě u půlící čáry a na 3, 2, 1, *ted!* začne celý tým předvádět pohyb zvolené postavy (trpaslík = shrbený a kope krumpáčkem, čaroděj = ruce před sebe a čaruje, obr = ruce nad hlavou a dupe).

Pokud tým A dělá trpaslíka a tým B čaroděje, tak tým B běží zpět k sobě do domečku a tým A se je snaží chytit a získat tak členy na svou stranu. Všichni hráči, kteří se nestihli dostat do svého domečku před polapením, jdou na soupeřovu stranu a stávají se tak členem opačného týmu.

Takto zahrajeme několik kol a vyhrává početnější skupina.

### Vejcotyl

- Čas:** 45 – 70min (záleží kolik času ji chcete a můžete věnovat)  
**Kde:** out/in  
**Materiál:** brčka, špejle, provázek, izolepa, lepidla, barvy, papíry různé, ...  
**Motivace:** Pojďme si společně vytvořit cvičné draky, abychom se připravili na závěrečnou zkoušku! Z továrny na papírové draky k nám zavítal její samotný ředitel/ka. Pomůže vám s jejich výrobou a tím pádem i přípravou na váš konečný úkol!

### Popis:

U této aktivity je potřeba větší příprava. V první řadě se na začátek aktivity zařadí scénka, kdy přijde ředitel/ka továrny na papírové draky a řekne dětem úvodní řeč (viz motivace). **Materiál si zvolí každý instruktor sám – běžné věci, ze kterých se bude opravdu dát vyrobit papírový drak** (neměl by chybět papír, špejle, lepicí páska, provázek).

Během celého průběhu tvoření obchází ředitel/ka skupinky a hodnotí výtvořky (kategorie pro hodnocení mohou být například: estetika, technika, funkčnost). Materiál na výrobu děti získávají v „obchůdku“, do kterého když přijdou, dostanou úkol a za jeho následné splnění získají „peníze“ (na kus papíru píšeme jednotlivým týmům kolik mají). Poté si nakoupí materiál, který se jim zdá vhodný k výrobě draka (peníze z papíru pak samozřejmě i odečítáme). K materiálu nezapomeneme napsat cenovky, aby všichni věděli, co za kolik je.

Vyhodnocení aktivity probíhá testováním létání draků (klasické pouštění draka). 1-2 děti pouští draka za tým.

### Savci, ptáci, ryby

- Čas:** 25 min  
**Kde:** in/out  
**Materiál:** obrázky se zvířaty  
**Motivace:** Dobrý dračí trenér musí mít přehled o všech živočišných druzích. Další aktivita prověří vaše znalosti různých dalších mazlíků, které si můžete ochočit.

### Popis:

Instruktor účastníky naučí jak pantomimou jednoduše předvést savce, ptáka, rybu a hmyz (u starších dětí můžeme přidat i plazy, obojživelníky, pavoukovce a paryby). Poté postupně ukazuje obrázky jednotlivých zvířat a děti pantomimou předvádí, kam by zvíře zařadily. Za správné odpovědi mohou získávat body, instruktor vždy řekne správnou odpověď, případně dovysvětlí.

*Pozn.: U aktivit jako je **lukostřelba, biatlon, praky atd.** je možnost účastníky motivovat tak, že každý správný dračí letec musí ovládat umění střelby.*

*Obdobně lze motivovat i běhačky či fyzicky zaměřené aktivity – každý letec musí mít dobrou kondičku atd.*

# INDIÁNSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ



**Pobyt v přírodě pro děti  
1. stupně ZŠ**

## Motivace celého programu

### Informace pro účastníky:

Zajímá vás kultura dávných indiánských kmenů? Pojd'te společně s náčelníky poznávat jejich zvyky a nejrůznější tradice! Zažijte nefalšovaný indiánský život od stavění neobvyklých obydlí, přes jejich typické dorozumívání, až po tradiční slavnosti plné hudby a tance. Získávání bobříků je nezbytnou součástí při učení se novým znalostem.

Program, který se zaměřuje nejen na kreativní činnosti, ale také na venkovní aktivity s přírodními materiály. Rozvíjí spolupráci, komunikační schopnosti i představivost a tvořivost všech účastníků pobytu.

### Informace pro instruktory:

Tento program je koncipovaný pro školy v přírodě na 3 – 5 dní pro skupiny žáků 1. stupně. Skládá se z popisu dějové linky, stěžejních aktivit a aktivit na tematické doplnění programu, které využijete především při pobytech delších než 3 dny. V rámci pobytu máte jako šéfinstruktor velkou možnost na kreativní vyžití, ale **dějovou linku a stěžejní aktivity berte jako pevnou část vašeho programu**, která musí proběhnout. Některé hry je samozřejmě možné individuálně upravovat dle možností areálu a účastníků. V případě úprav vždy myslíte na návaznost dějové linky.

V ideálním případě zapojte před hry v rámci dějové linky i **scénku** pro dokreslení celkového příběhu. Před stěžejními aktivitami máte přiloženou i motivaci, ale klidně buďte kreativní a scénky si udělejte dle libosti.

# Seznam potřebného materiálu na program

## **Materiál potřebný k tvorbě programu:**

### ***výtvarný materiál:***

- psací potřeby (propisky, fixy)
- vodovky/tempery
- štětce
- kelímky
- brčka
- špejle
- izolepa
- lepidla
- papíry (měkké i tvrdé A4, barevné)
- krepový papír ve více barvách
- nůžky
- připínáčky
- provázek
- žetony
- složka her (VTPO/Čarodějka, Gangy, klávesnice atd.)

### ***další vybavení:***

- bullring
- dřevěné kostičky
- čajové svíčky
- stříkačky
- tréninkové barevné kloboučky
- míč
- lukostřelba
- praky

### ***krabice na program Indiánské dobrodružství obsahující:***

- peříčka
- bavlnky
- koňské hlavy na tyčce
- kostýmy na indiány
- lepící štítky
- otázky a odpovědi na Zeptej se koně
- obrázky květin
- stopy zvířat

## Celopobytový programový scénář

Na akci nám přijíždí skupina bledých tváří, kteří touží poznat chuť divokého západu. Společným cílem všech účastníků pobytu je tedy „vyrůst“ v opravdové Indiány. Takový Indián s velkým „I“ musí zvládat mnoho dovedností od indiánského pokřiku po střelbu z luku. My už jsme naštěstí zkušený Indiáni, a proto můžeme pomoci stát se Indiánem i těmto novým bledým tvářím.

V průběhu celého pobytu je naším cílem děti skutečně naučit nové dovednosti – střelba z luku, míření na cíl a tak dále. Vyzkoušíme však i jejich trpělivost, poslušnost, píli či schopnost spolupráce.

Tento pobytový balíček nemá přesně danou dějovou linku, jelikož záleží na skupině účastníků. Uvedeme si proto hned několik aktivit a her, které je možno provést. Nemusí však být provedeny v následující posloupnosti.

Dle počtu účastníků a požadavků skupiny můžete buďto rozdělit účastníky na indiánské družiny nebo nechat celou skupinu jako 1 indiánský kmen, který se případně rozdělí na některé hry. Primárně se však každý sám za sebe snaží stát skutečným Indiánem.

# Stěžejní aktivity programu

## 1. Vznik indiánské identity

<b>Čas:</b>	80 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	papíry, výtvarné potřeby, lepicí štítky
<b>Motivace:</b>	Aby se mohly bledé tváře učit indiánským zvyklostem, potřebují své indiánské jméno a také kmenový totem.

### Popis:

Úkolem každého jednotlivce je **vytvořit si své originální indiánské jméno**, které si následně můžou napsat na jmenovku a budou je nosit, aby je spolužáci mohli příslušně i oslovovat. V rámci této aktivity si také, buďto celý 1 kmen nebo jednotlivé družiny, **vytvoří svůj totem**.

### Možností je vícero:

- 1) můžeme dát skupině flip chart, na který si vytvoří 1 skupinový totem
- 2) můžeme dát jednotlivcům kousky papíru, na který každý kreslí jen část totemu a poté je seskládají nad sebe
- 3) družiny si můžou vytvořit totem z přírodních materiálů
- 4) ve skladu jsou papírové roury, které se dají použít na totem

V rámci této aktivity můžeme vytvořit i prostor pro vznik týmových pokřiků.

## 2. Pony express neboli Zeptej se koně

<b>Čas:</b>	40 minut
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	otázky a odpovědi (v bedně s materiálem jsou 2 druhy – pro mladší a starší, ale můžete vymyslet vlastní – trvá to chvíli a je to větší sranda ☺)
<b>Motivace:</b>	Indiáni se již od pradávna proháněli v prériích na svých koních, o které se i příslušně starali. Jízda na koních, ale není to jediné, v čem Indiáni vynikají – neméně důležitou je jejich schopnost užívání rozumu.

### Popis:

Děti rozdělíme na několik skupin (ideální počet v každé skupince je 6-8 dětí), které se seřadí ve svých startovních boxech. Z boxu vždy vybíhá pouze 1 dvojice (kůň a jezdec) – u menších dětí se můžou držet ve dvojici jen za ruce, u těch větších jezdec skočí na záda koně. Takto dvojice běží do poloviny dráhy, kde kůň zůstává čekat a jezdec běží ještě nějakou vzdálenost k vedoucímu, který mu položí otázku.

### *V tuto chvíli může nastat hned několik variant:*

- 1) Jezdec odpověď ví – odpovídá správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.
- 2) Jezdec odpověď neví, tak se jde poradit s koněm, který zná správnou odpověď – jezdec přinese správnou odpověď, odpoví správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.
- 3) Jezdec, ani kůň odpověď neznají, a proto se společně vrací do boxu, kde se poradí s týmem o odpovědi – pokud tým ví, tak se dvojice vrátí do poloviny, kde jezdec opět seskočí, běží odpovědět vedoucímu a pokud je odpověď správná, tak získávají bod a společně se vrací k týmu a vybíhá další dvojice.
- 4) Pokud tým neví správnou odpověď, tak za otázku nezískává bod a pokládáme jim otázky další.

### *Hru můžeme ukončit, dle námi zvoleného kritéria, které může být například:*

- některý z týmů již vyčerpal všechny otázky
- uběhl předem daný časový limit

- všechny týmy vyčerpaly všechny otázky

#### **Možné obměny:**

- Můžeme rozdělit body dle toho, v jaké fázi jezdec zvládne odpovědět (3 body – zvládne odpovědět sám, 2 body – odpoví po poradě s koněm, 1 bod – odpoví po poradě s celým týmem, 0 bodů – ani po poradě s týmem neví správnou odpověď).
- Je na nás, zda jezdec může odpovědět vícekrát nebo budeme počítat pouze 1. odpověď.
- Můžeme přidat funkci rádce – pokud ani tým neví odpověď – běží si k rádci, který za splnění drobného úkolu sdělí správnou odpověď.

**Důležité neopomenout!** Otázky týmům pokládejte v rozlišném pořadí – někdo od 1., někdo od poslední, někdo nahodile, aby nedošlo k „opisování“.

### **3. Indiánská přeřvávání**

**Čas:** 30 minut

**Kde:** out/in

**Materiál:** lano pro vymezení pole, které rozdělíme na 3 úseky, texty pro přenos

**Motivace:** Při pomýšlení na Indiány vás rozhodně napadne i jejich typický hlasitý a zároveň lehce děsivý jekot, kterým se dokážou svolat i v rozlehlých prériích a také pomocí svého hlasu umí znamenitě zastrašit nepřítel. Bílé tváře jejich řevu ale nerozumí, a právě proto je často indiáni používají pro jejich vlastní dorozumívání.

#### **Popis:**

Děti si rozdělíme do 3 skupin. Připravíme pole, které bude mít uprostřed vymezený cca 6 metrů široký pruh. Hra probíhá ve 3 družstvech, které se postupně v pozicích vystřídají. V krajních polích stojí 2 družiny indiánů, které si z jedné strany na druhou snaží předat vzkaz. V prostředním pásmu je však kmen protivníků, kteří se komunikaci mezi kmeny snaží znemožnit, a proto je jejich úkolem vydávat co největší možný hluk.

Družina, která vzkaz předává, si vymyslí větu o 7 slovech (můžeme dát i více slov nebo připravit texty, které mají za úkol přenášet). Tuto větu pošeptají vedoucímu, který si ji zapamatuje a přesouvá se na stranu družiny, která bude vzkaz zachytávat. Na povel skupina rušičů začne dělat hluk a po signálu rukou vedoucího, může začít první skupina předávat vzkaz. **Všechny 3 skupiny se drží pouze ve svém vyznačeném území.**

Jakmile má „zachytávací“ družina pocit, že heslo zná, jde jej oznámit vedoucímu. Pokud heslo není správně, vedoucí nechá hru dále plynout. Jakmile se celý vzkaz týmu podaří zachytit, vedoucí zvedá ruku jako signál konce kola a děti se utiší. Týmy v pozicích ještě 2x prostřídáme tak, aby si všichni vyzkoušeli jednotlivé role.

Můžeme měřit čas jednotlivých kol a poté vyhlásit nejrychlejší „chytače“.

### **4. Plnění bobříků**

**Čas:** 80 min

**Kde:** out/in

**Materiál:** pírká, korálky, provázek, papíry, vybavení na vybrané stanoviště

**Motivace:** Správný Indián musí prokázat svou odvahu, schopnost mluvit, ale i schopnost mlčet. Dále musí být trpělivý a také zručný, a to vše máme nacvičeno, takže to můžeme otestovat.

#### **Popis:**

Vytvoříme několik stanovišť s vedoucími, na kterých si děti mohou plnit bobříky a získat tak odměny, ze kterých si následně budou moct tvořit indiánské šperky. Pokud máte velký počet dětí, je praktičtější uzpůsobit disciplíny tak, aby šli plnit ve více lidech najednou. Pokud není prostor s dětmi tvořit indiánské šperky, můžete za stanoviště dětem dávat jen body, které mohou sbírat jako jednotlivci nebo za nějaký tým.

**Tady je hned několik nápadů na bobříky a aktivity pro jejich získání:**

- Bobřík mrštnosti** – Chlapci a děvčata by se neměla pohybovat těžce a nemotorně a my jejich pohyby můžeme otestovat hned několika způsoby. Odměnu na tomto stanovišti můžeme dát za *podlání překážek, zdolání opičí dráhy nebo za skákání v pytli.*

- b) **Bobřík míření** – Správný indián se musí také umět trefit, a proto na tomto stanovišti můžeme odměnit ty, kteří zvládnou *zasáhnout předem vytyčený cíl* nebo zvládnou *hodit míč do nádoby*. Můžeme tady pěkně zapojit stanoviště s lukostřelbou či biatlon.
- c) **Bobřík záchrany** – Toho uloví třeba ten, kdo zvládne dát spolužáka do *stabilizované polohy*. (Je potřeba však vědět, zda to žáci znají nebo ji předem zapojit v některé z aktivit). Nebo můžeme chtít vyjmenovat telefonní čísla záchranky, policie a hasičů.
- d) **Bobřík dobrých činů** – Toho si vyslouží ten, kdo zvládne udělat alespoň 1 dobrý skutek.
- e) **Bobřík květin** – Tento bobřík vyžaduje velkou znalost přírody. Rozložíme před děti několik obrázků květin, pokud poznají určený počet květin, tak je bobřík jejich. (Květiny naleznete v bedně s programovým materiálem).
- f) **Bobřík lovu** – Děti musí poznávat stopy zvěře.
- g) **Bobřík mlčení** – Jedním z nejtěžších může být právě tento bobřík. Interval, který je potřeba vydržet, si určete dle možností a věku dětí. (5-10 minut je zvládnutelné pro každého, ale můžete tohoto bobříka udělat například v průběhu jiné aktivity či během oběda, a ne každý to zvládne)
- h) **Bobřík zručnosti** – Můžeme testovat hned několika způsoby -> *vystříhnout 3 kolečka z papíru, přenést lísteček papíru pomocí brčka z A do B, nebo namalovat co nejpřesněji předlohu*.
- i) **Bobřík času** – Odhadnout co nejpřesněji 30 sekund. Toleranci zase je potřeba nastavit dle věku dětí – u menších klidně +/- 3 s, u větších bez tolerance.
- j) **Bobřík hmatu** – Do krabice schováme několik předmětů a účastník musí poznat 3 z nich jen pomocí hmatu.
- k) **Bobřík síly** – Můžeme využít výzvu „*Bring sally up*“ nebo *soutěž v planku*, vydržet v pozici *stoličky o stěnu* 1 minutu a obdobně.
- l) **Bobřík paměti** – *Zapamatovat si pořadí ukázaných předmětů. Reprodukovat básničku nebo zopakovat sestavu z VTPO.*

**Pozn.: Pokud si účastníci na stanovištích nasbírali pírká, korálky a věci pro tvorbu indiánských šperků, tak je nutné na tuto aktivitu navázat i prostor pro tvorbu oněch přívěsků, náramků atd.**

## 5. Velký indiánský dostih

**Čas:** 30 min

**Kde:** out

**Materiál:** hlavy koní na tyčkách, lana, kloboučky, lavičky či klády na přelézání, ...

**Motivace:** Už jsme nabili nějaké dovednosti, a právě proto jsme dostatečně připraveni na „Velký indiánský dostih“, v rámci kterého se ukáže připravenost jednotlivých družin a jejich schopnost jízdy na koni.

### Popis:

Připravíme opičí dráhu, kterou je možné proběhnout „na koni“ (rozuměj hlava koně na tyčce). Děti rozdělíme do několika skupin dle počtu účastníků, počtu koní atd. Tyto skupiny postupně vyšlou své jezdce na dráhu a tým, který jako první oběhne daný počet kol této dráhy, tak samozřejmě vyhrává!

**Je pouze na vás, co všechno do dráhy zapojíte, ale tady je pár námětů:**

- přeskok klády či jiných překážek
- slalom
- běh bokem
- prolézání obručí, kterou někdo drží ve vzduchu
- „vodní příkop“ – 2 lana a mezi nimi „voda“
- skákání snožmo z kruhu do kruhu
- přecházení lavičky

## Doplňkové aktivity:

### Indiánský golf

<b>Čas:</b>	45–60 min (v závislosti na délce trasy)
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	„golfový míček“ = tenisák pro každý tým
<b>Motivace:</b>	Je potřeba nejen trénovat mrštnost, rychlost a bystrost. Pro správného Indiána je důležitý i odpočinek, a právě proto si ukážeme, jak odpočívají na dalekém západě.

#### Popis:

Pomocí praporků vyznačíme trasu (ideální je okruh okolo tábora). Účastníky rozdělíme na skupiny po 4-8 hráčích. Prvním úkolem celé skupiny bude sehnat si „golfovou“ hůl, která bude dostatečně dlouhá a dostatečně silná na odpalování tenisového míčku.

Po odstartování vyrazí tým s 1 vedoucím na trasu, kde se snaží co nejrychleji pohybovat s míčkem. V rámci týmu si určí pořadí členů, ve kterém budou míček odpalovat a **toto pořadí je potom neměnné!** Po startu odpálí 1. hráč míček pomocí hole a čeká, až se míč zastaví. Po zastavení míčku odpaluje 2. hráč a takto se to dále opakuje. Je důležité dbát na zastavení míčku, aby byly podmínky pro všechny týmy vyrovnané. Je dobré se předem domluvit, že v kopci se míček zastavit nemusí.

Takto týmy obejdou předem vytyčenou trasu. Tým s nejrychlejším časem vyhrává.

Tuto hru lze zahrát i na hřišti (bez nutnosti trasy), kde vytyčíme a očíslováme místa, kterých se míček musí dotknout. Kdo nejrychleji obejde všechny „jamky“, opět vítězí.

### Živé pexeso

<b>Čas:</b>	20 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	–
<b>Motivace:</b>	Pro Indiáni je typické vymýšlet si rodová jména, ale také vymýšlet si všelijaké přezdívky a symboly, za které se schovávají, a to si můžeme i vyzkoušet.

#### Popis:

Děti rozdělíme do dvojic (mohou se rozdělit podle sebe). Každá dvojice si vybere jeden znak, slovo či pohyb, který si oba zapamatují. Dva jdou hádat. Hadač vždy vyvolá postupně dva účastníky a oni předvedou své domluvené gesto. Když hadač uhodne, zkouší znovu, když ne, hádá druhý. Uhodnutá dvojička odchází za hadačem, který ji uhodl. Hra probíhá obdobně jako klasické stolní pexeso.

### Pavučina

<b>Čas:</b>	20-40 min
<b>Kde:</b>	in/out
<b>Materiál:</b>	bavlnky, provázky, nitě, větvičky, papíry
<b>Motivace:</b>	Přes indiánské lapače snů se dostat k podobnosti k pavučinám (klidně se zeptat na strach z pavouků v chatkách v noci). Nyní se tedy v malých skupinách pokusíte vytvořit co nejhezčí pavučinu, kde by se takové pavoučí rodince dobře bydlelo, aby se tam dobrovolně odstěhovala z vaší chatky. (:

#### Popis:

Skupinky si nejprve najdou dva dostatečně dlouhé a tlusté klacíky (případně je připraví instruktoři předem). Skupinky dostanou bavlnky, nitě a provázky a v dohodnutém čase utkají pavučinu mezi dvěma větvičkami, které si přinesou. Jakmile je pavučina hotová, mohou si na ještě umístit svého pavoučka vytvořeného z papíru. Hru můžeme využít jako motivaci ke zjišťování informací o pavoucích: Co víme o jejich životě? O pavučinách?

Instruktor si připraví odpovědi, případně vysvětlí, proč jsou pavouci neškodní a není třeba se jich bát, natož je zabíjet. <https://spideridentifications.com/spider-facts/spider-web>

### Savci, ptáci, ryby

<b>Čas:</b>	25 min
<b>Kde:</b>	in/out
<b>Materiál:</b>	obrázky se zvířaty
<b>Motivace:</b>	Zvířecí stopy už k jejich majitelům přiřadit umíte, nyní je čas si jako správný indián zopakovat, kam můžeme jednotlivá zvířátka zařadit.

#### Popis:

Instruktor účastníky naučí jak pantomimou jednoduše předvést savce, ptáka, rybu a hmyz (u starších dětí můžeme přidat i plazy, obojživelníky, pavoukovce a paryby). Poté postupně ukazuje obrázky jednotlivých zvířat a děti pantomimou předvádí, kam by zvíře zařadily. Za správné odpovědi mohou získávat body, instruktor vždy řekne správnou odpověď, případně dovysvětlí.

### Vyhynulé druhy

<b>Čas:</b>	30 min
<b>Kde:</b>	in
<b>Materiál:</b>	fotka doda, příběh ke čtení, papíry, pastelky/vodovky, JBL, hudba <a href="https://open.spotify.com/track/3wp3xhKeEnKJuEAMx7CFKb?si=5a3e9686dbb74c72&amp;nd=1">https://open.spotify.com/track/3wp3xhKeEnKJuEAMx7CFKb?si=5a3e9686dbb74c72&amp;nd=1</a>
<b>Motivace:</b>	Indiáni jsou známí také svou láskou ke zvířatům a k přírodě obecně.

#### Popis:

Děti se pohodlně usadí, nejlépe na zem na deky a polštáře a pustíme jim hudbu viz. odkaz výše. Potom čte instruktor příběh. Po skončení požádáme účastníky, aby nakreslili ptáka z příběhu. Potom jim instruktor ukáže skutečnou fotku doda a doplní informace o důvodu jeho vyhynutí.

#### Příběh:

Dronte mauricijský (známý také jako blboun nejapný či dodo) žil na ostrově Mauricius. Jeho podobu zachytili na svých obrazech malíři 17. stol., kteří ho vyobrazili na základě výpovědí a popisu námořníků. První živý dronte se objevil v Praze na dvoře císaře Rudolfa II., někdy v letech 1604–1605. Když uhynul, zůstaly jeho kosti a vycpanina v Rudolfově kabinetu kuriozit. V roce 1850 byly kosti objeveny ve sbírkách Národního muzea, kde jsou uchovány dodnes. První objevili ostrov Mauricius Portugalci roku 1507. V 17. stol. je Dronte zmiňován snad v každém lodním deníku. Dodo byl velmi důvěřivý a žil nelétavým způsobem života. Měl malou rozmnožovací schopnost (snášel pouze jedno vejce). Pro své chutné maso byl velmi oblíben námořníky, kteří na ostrově pravidelně zastavovali, aby zde doplnili své zásoby potravin. Malá rozmnožovací schopnost, snadný lov, zdivočelé kočky, psi, prasata i dovezení makakové přispěli k zániku dronta mauricijského v roce 1665.

### Nízké lanové překážky

<b>Čas:</b>	25 – 60 min
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	připravené nízké lanové překážky
<b>Motivace:</b>	Velcí Indiáni jsou i nadaní sportovci, a proto jsou tak známí svou mrštností. Žádný indián se totiž nepohybuje těžce a nemotorně, a to je třeba nějak trénovat. My máme možnost si mrštnost nacvičit třeba na lanových překážkách.

#### Popis:

Přichystáme nízké lanové překážky, na kterých dětem ukážeme, jakým způsobem se na nich mají pohybovat. Děti před začátkem rozdělíme na skupinky (u menších dětí 4-5 osob, u větších stačí 3 lidé ve skupině, středoškoláci si vystačí ve dvojici – **vždy přizpůsobte věku a šikovnosti dětí!**). Ideální je před začátkem zařadit

několik aktivit na důvěru, abychom podpořili děti v bojácnosti při pohybu na překážkách. Jeden ze skupinky se pohybuje na laně a ostatní jej jistí ze všech stran. Instruktor zde funguje jako dozor a případná pomoc.

*Pozn.: U aktivit jako je **lukostřelba, biatlon, praky** atd. je možnost účastníky motivovat tak, že každý správný Indián musí ovládat umění střelby.*

*Obdobně lze motivovat i běhačky či fyzicky zaměřené aktivity – každý indián musí mít dobrou kondičku atd. Témata jsou hodně obecně zaměřená, a proto by neměl být pro instruktora problém hry dostatečně motivovat na dané téma.*

# STROJ ČASU



**Pobyt v přírodě pro děti  
1. a 2. stupně ZŠ**

# Motivace celého programu

## Informace pro účastníky:

Teď je ten správný čas, abyste se stali součástí dějin! Den za dnem prozkoumáte minulost, přítomnost i budoucnost. Díky stroji času prožijete na vlastní kůži nejvýznamnější události světové historie a setkáte se se slavnými osobnostmi dějin na naší planetě a možná i mimo ni. Přidejte se k nám a prokažte svou odvahu a odhodlání při překonávání zákonů časoprostoru. Jste připraveni?

Jedná se o zpracovaný pobytový program, který využívá maximální potenciál aktivit a her a doplňuje je o edukativní složku. Škola v přírodě tak není pouze zážitková, ale také rozvíjí znalosti účastníků.

## Informace pro instruktory:

Program je pro 1. i 2. stupeň základní školy. Je přizpůsobený na 3, 4 i 5 dní dlouhý pobyt. Na všech akcích by měly být použity stěžejní aktivity. Ostatní aktivity jsou doplňkové a můžete je použít dle vašeho uvážení. Je potřeba dodržovat pořadí jednotlivých období, protože některé aktivity na sebe mohou navazovat, takže aby nevznikal zbytečný zmatek.

V den příjezdu účastníků se objeví šílený doktor Emmet Brown, který děti vtáhne do děje. Vypráví jim, že se mu porouchal stroj času a při jeho opravách napáchal mnoho škod v mnoha dobách. Je zmatený a už neví, co si má počít. Potřebuje pomoc našich účastníků, kteří se musí do dob, ve kterých se doktor E. Brown objevil, vrátit a zjistit, co vše musí napravit. Doktor se pak objevuje až poslední den školy v přírodě (v budoucnosti).

Stroj času vytvoříme z chatky, ve které není nikdo ubytovaný. Chatku můžeme i ozdobit například krepákem, prostěradlem, plachtou atd. Každý den ráno (před rozsvíčkou) děti nahneme do „stroje času“. Jeden instruktor je s nimi vevnitř a ostatní z venku klepou na chatku, bouchají, dělají různé zvuky tak, aby alespoň trochu navodili pocit, že se někam přemístili. Samozřejmě se chatka nemusí úplně zbořit.

Poté, co děti vylezou z chatky, uvidí vždy dobové postavy (viz dále), které jim předvedou krátkou scénku spojenou s rozsvíčkou. Postavy se objevují v průběhu dne, aby účastníkům zadali hlavní aktivitu. Může to být hned po snídání, v odpoledním bloku nebo až večer. Je to na vás, dost záleží i na počasí.

**Děti budou rozděleny na týmy. Rozdělení je na vás, ideálně však jsou 4 týmy, když bude míň dětí, můžou být i 3 nebo naopak, když bude víc dětí, tak je klidně rozdělte na 5 týmů.**

# Seznam potřebného materiálu na program

## **Materiál potřebný k tvorbě programu:**

### ***výtvarný materiál:***

- psací potřeby (propisky, fixy)
- vodovky/tempery
- štětce
- kelímky
- brčka
- špejle
- izolepa
- lepidla
- papíry (měkké i tvrdé A4, barevné)
- krepový papír ve více barvách
- nůžky
- připínáčky
- provázek
- žetony
- složka her (VTPO/Čarodějka, Gangy, klávesnice atd.)

### ***další vybavení:***

- bullring
- dřevěné kostičky
- čajové svíčky
- stříkačky
- tréninkové barevné kloboučky
- míč
- lukostřelba
- biatlon
- praky

### ***krabice na program Stroj času obsahující:***

- otázky na Zeptej se koně
- kartičky rostlin
- toaletní papír na mumie (alespoň 8 rolí)
- kostýmy: Emmet Brown, 2x pravěký člověk, Kleopatra, rytíř a princezna
- materiál na tvorbu sádrových masek
- velká plachta
- pravidla hry Jugger

# Celopobytový programový scénář

## **Příběh celého pobytu:**

Zasekli jsme se v čase. Každý den (nebo na odpoledne/dopoledne) se pomocí „stroje času“ (chatky) přemístíme do jiné doby. V každé době se účastníci potkají s typickými postavami – osobnostmi daného období. Každý den dostanou přímo od osobnosti úkol, který musí v ten den splnit, aby se mohli v čase přesunout jinam.

Cílem pobytu je, aby účastníci plnili každý den (kromě jiného) jeden zásadní a nejdůležitější úkol (aktivitu). Když ji splní, posunou se následující den v čase dál.

## **Jednotlivá období, ve kterých se děti budou pohybovat:**

### Pobyt na 3 dny

1. Den: Přítomnost + Pravěk
2. Den: Starověký Egypt + Středověk
3. Den: Budoucnost

### Pobyt na 4 dny

1. Den: Přítomnost + Pravěk
2. Den: Starověký Egypt
3. Den: Středověk
4. Den: Budoucnost

### Pobyt na 5 dní

1. Den: Přítomnost
2. Den: Pravěk
3. Den: Starověký Egypt
4. Den: Středověk
5. Den: Budoucnost

# PŘÍTOMNOST

## Postavy – doktor Emmet Brown

### 1. Hon na lišku (aneb Zeptej se koně)

<b>Čas:</b>	40 minut
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	otázky a odpovědi (v bedně s materiálem jsou 2 druhy – pro mladší a starší, ale můžete vymyslet vlastní – trvá to chvíli a je to větší sranda ☺)
<b>Motivace:</b>	Než se vůbec budete moct vydat cestovat časem a napravovat škody, které doktor Brown napáchal, musíme si ověřit vaše aktuální vědomosti.

#### **Popis:**

Děti rozdělíme na několik skupin (ideální počet v každé skupince je 6-8 dětí), které se seřadí ve svých startovních boxech. Z boxu vždy vybíhá pouze 1 dvojice (kůň a jezdec) – u menších dětí se mohou držet ve dvojici jen za ruce, u těch větších jezdec skočí na záda koně. Takto dvojice běží do poloviny dráhy, kde kůň zůstává čekat a jezdec běží ještě nějakou vzdálenost k vedoucímu, který mu položí otázku.

#### ***V tuto chvíli může nastat hned několik variant:***

- 1) Jezdec odpověď ví – odpovídá správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.
- 2) Jezdec odpověď neví, tak se jde poradit s koněm, který zná správnou odpověď – jezdec přinese správnou odpověď, odpoví správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.
- 3) Jezdec, ani kůň odpověď neznají, a proto se společně vrací do boxu, kde se poradí s týmem o odpovědi – pokud tým ví, tak se dvojice vrátí do poloviny, kde jezdec opět seskočí, běží odpovědět vedoucímu a pokud je odpověď správná, tak získávají bod a společně se vrací k týmu a vybíhá další dvojice.
- 4) Pokud tým neví správnou odpověď, tak za otázku nezískává bod a pokládáme jim otázky další.

#### ***Hru můžeme ukončit, dle námi zvoleného kritéria, které může být například:***

- některý z týmů již vyčerpал všechny otázky
- uběhl předem daný časový limit
- všechny týmy vyčerpaly všechny otázky

#### ***Možné obměny:***

- Můžeme rozdělit body dle toho, v jaké fázi jezdec zvládne odpovědět (3 body – zvládne odpovědět sám, 2 body – odpoví po poradě s koněm, 1 bod – odpoví po poradě s celým týmem, 0 bodů – ani po poradě s týmem neví správnou odpověď).
- Je na nás, zda jezdec může odpovědět vícekrát nebo budeme počítat pouze 1. odpověď.
- Můžeme přidat funkci rádce – pokud ani tým neví odpověď – běží si k rádci, který za splnění drobného úkolu sdělí správnou odpověď.

***Důležité neopomenout!*** Otázky týmům pokládejte v rozlišném pořadí – někdo od 1., někdo od poslední, někdo nahodile, aby nedošlo k „opisování“.

## Doplňkové aktivity – PŘÍTOMNOST

### Nízké lanové aktivity

<b>Čas:</b>	30-60 minut
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	nachystané nízké lanové překážky
<b>Motivace:</b>	Cesta časem není pro každého a je třeba trénovat naši mrštnost a ohebnost.

#### **Popis:**

Přichystáme nízké lanové překážky, na kterých dětem ukážeme, jakým způsobem se na nich mají pohybovat. Děti před začátkem rozdělíme na skupinky (u menších dětí 4-5 osob, u větších stačí 3 lidé ve skupině, středoškoláci si vystačí ve dvojici – **vždy přizpůsobte věku a šikovnosti dětí!**). Ideální je před začátkem zařadit

několik aktivit na důvěru, abychom podpořili děti v bojácnosti při pohybu na překážkách. Jeden ze skupinky se pohybuje na laně a ostatní jej jistí ze všech stran. Instruktor zde funguje jako dozor a případná pomoc.

### **Rande**

**Čas:** 45-60 minut

**Kde:** out/in

**Materiál:** papíry, propisky

**Motivace:** V dnešní době je randění na denním pořádku a neříkejte, že jste ještě na žádném nebyli. Víte o svých spolužácích všechno? Pojd'te se poznat o trochu lépe!

### **Popis:**

Děti si na papír napíší čísla od 1 do 10 (v případě, že chceme uskutečnit 10 kol). Ke každému číslu si napíší (jiné) jméno spolužáka/spolužačky. Mělo by to vyjít, že u každého čísla budou mít jiné jméno, tím pádem půjdou na rande pokaždé s někým jiným. Instruktoři mají napsaný seznam „otázek“ (zima x léto, sladké x slané, kočka x pes atd.), kterých je tolik, kolik chceme udělat kol. Podle seznamů jmen se chodí na rande a na každém rande padne jiná otázka. Časový limit na jednu otázku může být minuta nebo dvě... podle toho, kolik máte času a také podle věku dětí (menším stačí 1 minuta, větší si dokážou povídat i 3 minuty).

*Tip k průběhu hry: Časový úsek můžete vymezit puštěním hudby. Jakmile hudba dohraje, vymezený čas na schůzku končí.*

# PRAVĚK

## Postavy - pralidi

### 2. Stavění domečků

<b>Čas:</b>	45-60 minut
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	přírodní materiál – klacíky, mech, kůra, listy, větve
<b>Motivace:</b>	Doktorovi Brownovi se podařilo nechat vybuchnout jeskyni pravěkých lidí. Musíme jim pomoci a ukázat, jak si mohou svá obydlí vylepšit a zútulnit.

#### **Popis:**

S dětmi jdeme do lesa. Rozdělí se do trojic a jdou stavět. Sami si vyberou místo, nasbírají materiál a postaví zmenšeninu domečku pro pralidi.

Instruktoři (jako pralidi ze scénky – alespoň 2) obcházejí a bodují jednotlivé stavby. Kriteria hodnocení si instruktoři vymyslí sami (například design, pevnost, velikost atd).

## Doplňkové aktivity – PRAVĚK

### Házení klacíků

<b>Čas:</b>	20 minut
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	klacík, max 30 centimetru dlouhý, průměr max 2 centimetry, lano
<b>Motivace:</b>	Chcete vědět, jak se pravěcí lidé uměli zabavit? Moc toho neměli a ke srandě jim mnohdy stačil jen malý klacík.

#### **Popis:**

Každé dítě si najde svůj vlastní klacík. Musí být tak akorát široký, aby se jim vlezl mezi palec a ukazováček na noze. Týmy se seřadí vedle sebe do zástupu za lano a postupně odhazují nohou klacík. Kdo z týmu dohodí nejdál, postupuje do finále, kde se utkají nejlepší házeči ze všech týmu. Vyhraje ten tým, jehož finalista dohodí nejdál.

### Poznávání rostlin

<b>Čas:</b>	alespoň 20 minut (podle počtu nalezených rostlin)
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	listy stromů, keřů, květiny, bobule, kůra, tužky, papíry, případně obrázky rostlin z bedny s materiálem
<b>Motivace:</b>	Pralidi byli výborní sběrači. Museli se vyznat ve všemožných rostlinách a museli se v nich vyznat opravdu skvěle. Věděli, co je jedovaté, jakou bylinku mohou použít, když je někdo nemocný nebo to, co si mohou dát jen tak k odpolední svačince. Vyznáte se v rostlinkách aspoň z poloviny jako oni?

#### **Popis:**

Instruktoři nasbírají listy, plody, květy, cokoliv je napadne (pokud v okolí není mnoho rostlin, můžete použít kartičky rostlin z bedny s materiálem). Vyskládají to na stůl a děti si sednou okolo. Instruktor vždy vezme jednu rostlinu a ukáže ji všem (může i nechat kolovat). Každé dítě u sebe bude mít svůj papír s tužkou a na něm napsaná například od 1 do 10 (dle počtu ukázkových rostlin). Budou psát název stromu, květiny či plodu, které měli za úkol poznat. Kdo bude mít nejvíce bodů vyhrává, a tak může získat malou odměnu.

### Pointillismus

<b>Čas:</b>	30-40 minut
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	tvrdé papíry velikost A3 (minimálně), temperové barvy, tácky na barvy

**Motivace:** Víte, kterého tvora nejvíce lovili pravěcí lidé? Byl to mamut. A víte vůbec, jak takový mamut vypadal? Pojďme si ho zkusit nakreslit, ale nebude to jenom tak!

**Popis:**

Instruktor předem připraví barvy z výtvarného skladu na plastové tácky. Ty rozmístí na vymezenou plochu a v případě potřeby je doplňuje, abychom předešli plýtvání. Děti si vezmou oblečení, které si mohou ušpinit nebo plavky (když je dobré počasí).

Děti postupně vybíhají z týmů k papírům, které od nich nejsou příliš daleko (není to hra o běhu). Jeden instruktor jim vždy dopředu zahlásí, jakou část těla si mají připravit, tu část si pak namočí do barvy a běží s ní k papíru. Nemělo by se to měnit moc rychle. Například, že nosem by měl malovat každý člen týmu, alespoň jednou, stejně tak loktem, kolenem, patou a podobně. Když po uplynulém časovém úseku mají hotovo, obrázky se porovnají a udělá se vyhodnocení.

Po ukončení aktivity je potřeba barvu nejprve očistit mimo vnitřní prostory (hadicí či v potoce) a teprve potom můžeme děti pustit do umývání, předejdeme tak zbytečnému zanášení barev do koupelen.

**Vyhynulé druhy**

**Čas:** 30 min

**Kde:** in

**Materiál:** fotka doda, příběh ke čtení, papíry, pastelky/vodovky, JBL, [hudba](https://open.spotify.com/track/3wp3xhKeEnKJuEAMx7CFKb?si=5a3e9686dbb74c72&nd=1)  
<https://open.spotify.com/track/3wp3xhKeEnKJuEAMx7CFKb?si=5a3e9686dbb74c72&nd=1>

**Motivace:** Indiáni jsou známí také svou láskou ke zvířatům a k přírodě obecně.

**Popis:**

Děti se pohodlně usadí, nejlépe na zem na deky a polštáře a pustíme jim hudbu viz. odkaz výše. Potom čte instruktor příběh. Po skončení požádáme účastníky, aby nakreslili ptáka z příběhu. Potom jim instruktor ukáže skutečnou fotku doda a doplní informace o důvodu jeho vyhubení.

**Příběh:**

Dronte mauricijský (známý také jako blboun nejapný či dodo) žil na ostrově Mauricius. Jeho podobu zachytili na svých obrazech malíři 17. stol., kteří ho vyobrazili na základě výpovědí a popisu námořníků. První živý dronte se objevil v Praze na dvoře císaře Rudolfa II., někdy v letech 1604–1605. Když uhynul, zůstaly jeho kosti a vycpanina v Rudolfově kabinetu kuriozit. V roce 1850 byly kosti objeveny ve sbírkách Národního muzea, kde jsou uchovány dodnes. První objevili ostrov Mauricius Portugalci roku 1507. V 17.stol. je Dronte zmiňován snad v každém loďním deníku. Dodo byl velmi důvěřivý a žil nelétavým způsobem života. Měl malou rozmnožovací schopnost (snášel pouze jedno vejce). Pro své chutné maso byl velmi oblíben námořníky, kteří na ostrově pravidelně zastavovali, aby zde doplnili své zásoby potravin. Malá rozmnožovací schopnost, snadný lov, zdivočelé kočky, psi, prasata i dovezení makakové přispěli k zániku dronta mauricijského v roce 1665.

# STAROVĚKÝ EGYPT

## Postavy – Kleopatra, sluhové

### 3. Závody mumii

<b>Čas:</b>	30-45 minut (podle délky překážkové dráhy)
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	dřevěné kostičky, toaletní papír, věci na překážkovou dráhu (podle vaší kreativity - překážková dráha by měla mít alespoň 6 překážek)
<b>Motivace:</b>	Když se pan Brown vydal na cestu do Egypta, nedopatřením otevřel zakletou hrobku Tutanchamona a vypustil všechny mumie, které uvnitř byly pohřbené. Nyní musíte v přestrojení projít cestou, kterou prošly ony, a uzavřít hrobku jednou pro vždy. Troufnete si na to?

#### **Popis:**

V týmech se děti rozdělí do dvojic, kdy jeden je mumie, druhý navigátor. Navigátor obalí mumii do toaletního papíru (hlavně hlavu, tak aby nic neviděla – pusa nemusí být zakrytá, když zbyde toalet'ák, můžou obalit i ruce, nohy...). Startuje jedna dvojice z každého týmu, pak už vychází individuálně. Navigátor naviguje mumii po překážkové dráze a mumie cestou sbírá dřevěné kostičky. Když dvojice dojde na konec překážkové dráhy, začíná další navigátor na startu obalovat svoji mumii a poté vyráží na dráhu. Až bude celý tým v cíli, jeden vybraný člen postaví s posbíraných dřevěných kostiček pyramidu. Jakmile ji postaví všechny týmy, zakletá hrobka se nadobro uzavře.

Kostičky poházíme různě po překážkové dráze tak, aby na každý tým vyšel stejný počet kostiček a na každou dvojici alespoň dvě. Kolik těch kostiček nakonec bude, záleží na počtu dětí v týmech.

## Doplňkové aktivity – EGYPT

### Stavění pyramid

<b>Čas:</b>	20-30 minut
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	špejle, brčka, plastelína, gumičky
<b>Motivace:</b>	Kleopatře se vůbec nelíbí, že její pyramidy vypadají všechny stejně. Hledá šikovné architektky, kteří je nějak oživí. Kleopatřina představa je jasná – pyramidu tam chce, ale zbytkem se nechá překvapit.

#### **Popis:**

Do každého týmu rozdáme stejný počet špejlí, brček, plastelíny i gumiček. Za předem určený časový úsek mají děti za úkol postavit, co největší pyramidu. Mohou v týmu tvořit i více staveb a pak je nějak spojit dohromady. Například se mohou pokusit vytvořit i sfingu nebo celý starověký Egypt. V každém případě, se tam musí vyskytovat alespoň jedna pyramida jinak nebude výtvar uznán). Po uplynulém čase prochází Kleopatra výtvary a hodnotí je (kritéria podobně jako u domečků v pravěku).

### Masky na mumie

<b>Čas:</b>	90 minut
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	nastříhané proužky sádry, misky na vodu, papírové role, krém (nejlíp indulona)
<b>Motivace:</b>	Každý z vás se teď na chvíli stane mumii.

#### **Popis:**

Děti rozdělíme do dvojic a pak je usadíme na místa. Každá dvojice nemusí mít svojí vlastní kupičku sádry ani vlastní misku s vodou, samozřejmě může – záleží, jak to vyjde. Jeden si lehne a namaže si krémem celý obličej. Na obočí si dá útržky z papírové role, aby při sundávání masky nedošlo k vytrhnutí obočí. Druhý z dvojice tvoří masku. Pokládá namočené proužky sádry na obličej ležícího a vždy po položení proužek řádně uhladí. Takto na sebe dává několik vrstev, dokud maska není dostatečně pevná a dá se tak dobře sundat. Poté se dvojice vymění

a postup se opakuje znovu. Záleží na domluvě, jestli děti chtějí masku na celý obličej nebo třeba jen škrabošku (kolem očí). Až to půjde, tak masku z obličeje opatrně sundáme a necháme pořádně zaschnout (nejlépe přes noc).

### **Sochař**

- Čas:** 20 minut (dá se vícekrát opakovat)  
**Kde:** out/in  
**Materiál:** prostěradlo  
**Motivace:** Hlína byla velmi častým stavebním materiálem v Egyptě. Vyráběla se z ní nejen keramika, ale také domy nebo třeba sochy. A z vás se právě teď ta hlína stala.

### **Popis:**

Tuhle aktivitu mohou dělat všechny týmy na jednou. Jeden člověk z týmu je sochař. Zbytek týmu se rozdělí na polovinu, při čemž jedna polovina bude již hotová socha a ta druhá polovina bude teprve netknutá hlína. Polovina, která dělá sochu vytvoří nějakou pozici (buď sami nebo jim můžeme dát nějaké téma), pak se přes ně hodí prostěradlo, aby nešly vůbec vidět. Nastupuje sochař, který vůbec neví, co se skrývá pod prostěradlem. Jeho úkolem je ohmatávat prostěradlo tak, aby mohl z druhé poloviny svého týmu vytvořit, co nejvěrnější kopii sochy, která je zakrytá. Když si myslí, že je hotov, tak řekne a prostěradlo se odkryje. Zhodnotí se podobnost obou soch.

# STŘEDOVĚK

## Postavy – rytíř s princeznou

### 4. Jugger turnaj

- Čas:** Záleží kolik bude týmů. Jeden zápas má dva poločasy s tím, že každý poločas trvá 5-10 minut. Hraje každý tým s každým.
- Kde:** out
- Materiál:** hudba, 2x krabice na míčky, 2x míček, zbraně
- Motivace:** Tento způsob souboje byl oblíbený u většiny rytířů. Pan Brown jim však napovídal, že je nesmyslný a k ničemu. Rytíři se naštváli, přestali ho praktikovat a vrátili se k mečům. Dokážeme společně rytíře i doktora přesvědčit, že Jugger možná jako souboj na život a na smrt není vhodný, ale jako druh zábavy je perfektní? Pojdme se ho společně naučit!

#### **Popis:**

Jedná se o klasický tabulkový turnaj – bude tedy hrát každý tým s každým. Více si přečtete v pravidlech na Jugger, který je v bedně s materiálem nebo zde: <https://jugger.cz/o-sportu/strucna-pravidla>

## Doplňkové aktivity – STŘEDOVĚK

### **Chytání lupičů**

- Čas:** 15 minut na 1 kolo
- Kde:** out
- Materiál:** lano pro každý tým, 1x šátek do týmu, podobně veliké stromy poblíž sebe (pro 1 tým 1 strom)
- Motivace:** Nemyslete si, že se v minulosti nekradlo. Naopak zlodějí a lumpů bylo hodně, a právě teď si můžeme ukázat, jak pořádně takového zloděje spoutat.

#### **Popis:**

Každý tým dostane jedno lano (nejlépe stejně dlouhé) a přidělený strom. Úkolem týmu je, co nejlépe ovázat určený strom ve vyhrazeném čase (ideální je 4-6 minut na první kolo). Tak, aby se to jinému týmu jen těžko rozvazovalo. Až budou mít všechny týmy hotovo, určí si jednoho „hlídače“, který bude jejich zavázaný strom hlídat. Tento hlídač bude mít šátek přes oči a nic neuvidí. Pak se týmy přesunou (hlídač zůstává) po směru hodinových ručiček k jinému stromu, kde bude jejich úkolem, co nejrychleji „osvobodit zloděje“ (rozvázat strom). Hlídač se jim v tom snaží poslepu zabránit a to tak, že se jednou rukou dotýká stromu a druhou rukou se pokouší chytit protihráče. Jakmile se hlídač někoho dotkne, tak dotyčný musí jít za vedoucím a splnit nějaký úkol a po slnění může jít znovu rozvazovat (například udělat 10 dřepů, zazpívat písničku... buďte kreativní!).

### **Maškarní masky**

- Čas:** 30 minut
- Kde:** out/in
- Materiál:** vyrobené sádrové masky (z Egypta), temperry, štětce, kelímky na vodu, krepáky, tavné pistole, barevné papíry
- Motivace:** Na každém správném starověkém hradě nesměl chybět pořádný maškarní bál! My si dneska večer taky jeden uděláme, tak je potřeba se na něj hezky připravit. Namalujete si každý svou masku. Záleží jen a jen na vás, co na ni bude.

#### **Popis:**

Každý si vezme svou sádrovou masku a pomaluje si ji dle svých představ (šašek, princezna...). Pokud jste v Egyptě masky nestihli, tak si je vyrobte nyní.

**Antikarkulka:****Čas:** 100 min**Kde:** in**Materiál:** 4 scénáře příběhů**Motivace:** Scénka – úryvek z červené Karkulky. Děti poznáte, o jakou šlo pohádku? Dnes jsme se strojem času přenesli do doby, kdy vznikla pohádka o Č. Karkulce. Znáte ji všichni?**Popis:**

Pohádka o Červené Karkulce ovlivňuje již mnoho generací a přispívá k negativnímu vztahu člověka k vlkům. Na počátku aktivity by měla proběhnout diskuse o této pohádce a o vztahu dětí k vlkům. Cílem této aktivity je vytvořit protiváhu proti negativním stereotypům v pohledu na vlka a ostatní velké šelmy. Instruktor rozpoutá diskusi o skutečném významu vlků v přírodě. ([www.selmy.cz](http://www.selmy.cz) [www.selmy.cz/vyznam/](http://www.selmy.cz/vyznam/) )

Následně se účastníci rozdělí do oddílů se svými vedoucími mají za úkol vymyslet příběh, ve kterém je vlk pozitivní postavou, která přispívá k fungování ekosystému lesa. Poté dostanou připravený krátký scénář, který mají za úkol společně připravit. Následuje vystoupení každého z týmů, zhodnocení výkonů a zpětná vazba. Můžeme znovu udělat kolečko a zeptat se, kdo se nyní vlků bojí. Středoškoláci si scénář mohou připravit sami.

## BUDOUCNOST

### Postavy – doktor Emmet Brown

#### 5. Vaše budoucnost

<b>Čas:</b>	20-40 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	výtvarné potřeby
<b>Motivace:</b>	Pan doktor Emmet Brown se objevuje s představou jeho ideální budoucnosti. Chce také vědět, jak by budoucnost vypadala podle mladých a nadějných budoucích doktorů a doktorek.

*Příklad představy doktora Browna: Mraky jsou z cukrové vaty, každý má svoje vlastní vznášedlo, sluníčko svítí celý den, zmizely by všechny nemoci...*

#### Popis:

Rozdáme do týmu několik papírů. Děti kreslí, jak by podle nich měla vypadat ta správná či lepší budoucnost. Můžou slepit několik papírů k sobě, vytvořit knížku či leparelo, cokoliv, co je napadne. Navíc si k tomu vytvoří historku/příběh a až budou mít hotovo, odprezentují všem svůj výtvar. Fantazii se meze nekladou.

## Doplňkové aktivity – BUDOUCNOST

### Lasery

<b>Čas:</b>	10-15 minut (lze opakovat pořád dokola)
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	alespoň 4 lana
<b>Motivace:</b>	Budoucnost se bude technologiemi jen hemžit a mezi takové technologie rozhodně patří i lasery. Dokážete si s nimi poradit teď i pak?

#### Popis:

Z lan vytvoříme v otevřeném prostoru hřiště (obdélník či kruh – není to důležité, ale musí se do něj vlézt všichni účastníci a musí v něm mít prostor pro pohyb). Další lano natáhneme přes herní pole tak, aby šlo na obou koncích chytit. Všechny děti postavíme na jednu stranu herní plochy. Jejich úkolem je přeskakovat nebo podlézat lano, které na jeho dvou koncích drží dva instruktoři a chodí s ním podél herního pole sem a tam. Když se lano někoho dotkne, tak vypadává. Kdo zůstane poslední – vyhrál. Můžeme přidat i druhé lano.

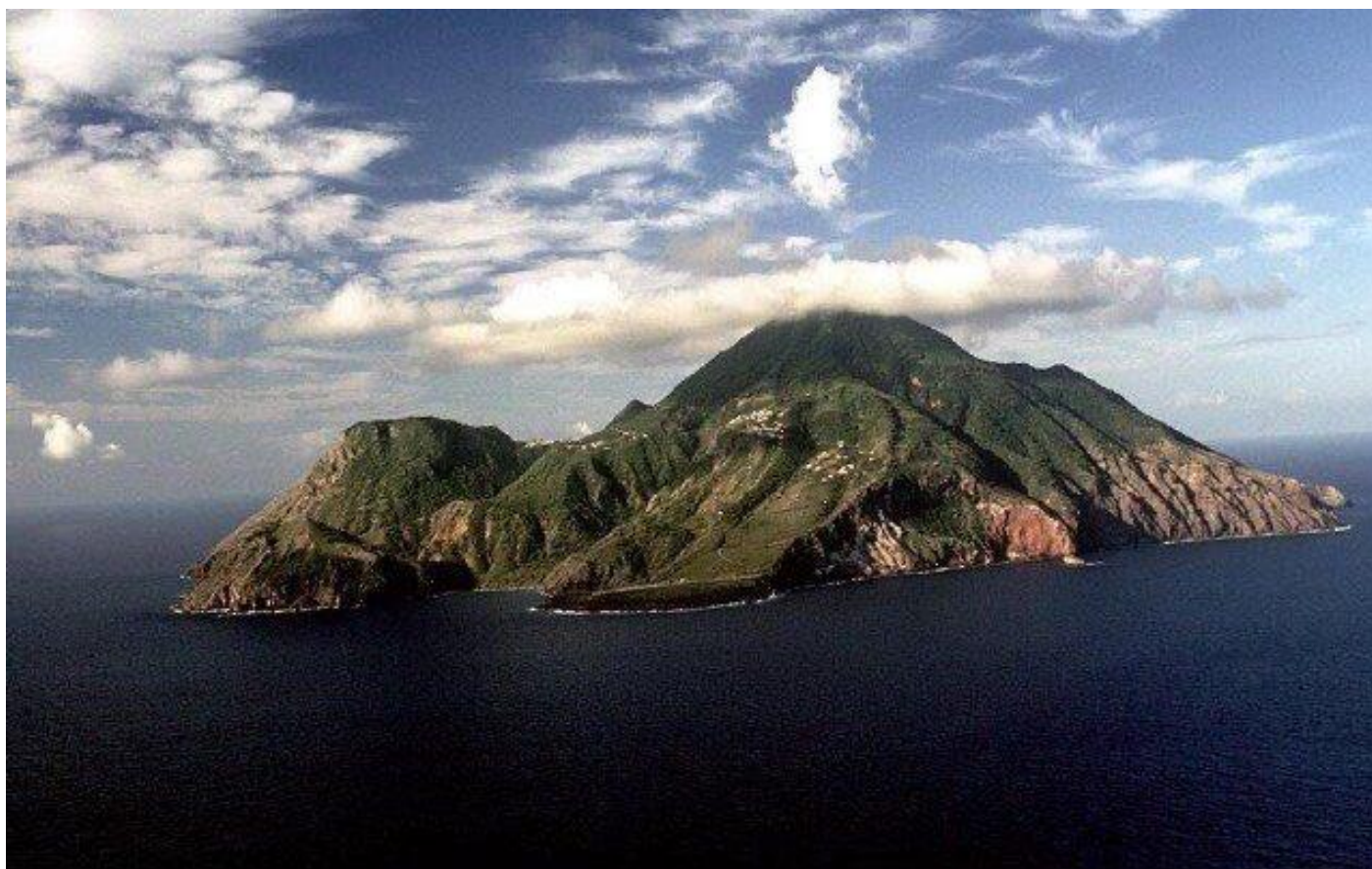
### Teleshopping

<b>Čas:</b>	45 minut
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	věci, které najdete (věšák, kus dřeva, zlomený smeták,...)
<b>Motivace:</b>	S budoucností přichází i mnoho nových vynálezů. Ovšem ne všechny můžeme chápat a umět je používat. Ukážete nám využití těch nejzajímavějších z nich?

#### Popis:

Do týmu dětem rozdáme věci, které jsme našli. Musí použít představivost a popřemýšlet k čemu by mohly v budoucnosti sloužit. V týmu si vymyslí „reklamu“ na danou věc, kterou pak budou prezentovat před ostatními.

# TAJUPLNÝ OSTROV



**Pobyt v přírodě pro děti  
2. stupně ZŠ**

## Motivace celého programu

### Informace pro účastníky:

Aniž byste si něco uvědomili, tak po cestě na akci se stal nevídaný jev. Podařilo se vám totiž narazit na červí díru, která se otvírá jednou za 10 let. Po příjezdu potkáváte skupinku ztroskotanců (instruktory), kteří se vám představí a odhalí vám skutečnost vaší situace. Ocitli jste se totiž na tajuplném ostrově, který nese název Voláps (pozpátku Spálov).

Ztroskotanci, stejně jako vy, se sem přemístili před 10 lety, kdy byli ve vašem věku. Potkali Avatara – původního občana a ztroskotance ostrova, kterému se jako jedinému podařilo uniknout a vrátit se zpět do reality. Jak to zvládl? Na Ostrově totiž existují tajuplná kouzla, které řadíme dle základních elementů... Voda, Oheň, Vzduch, Země. Avatar jako jediný dokázal tyto elementy spojit do jednoho a díky tomu se mu podařilo otevřít červí díru a uniknout zpět do reality. A jelikož ovládal všechny elementy, zanechal tu pomocí jednoho kouzla svého ducha, který doteď po ostrově putuje jako přátelská duše, která může pomoci všem budoucím ztroskotancům.

Zmíněný duch Avatara naše ztroskotance zasvětil do záhad ostrova Voláps a pomohl jim vybudovat základnu, ve které všichni mohou najít bezpečné útočiště. Avšak našich ztroskotanců tu je málo a mají málo síly a kuráže na to spojit se v jeden element. Každopádně s novou skupinou ztroskotanců přichází i nová naděje! Dokážete spojit své síly, spojit všechny elementy v jeden a dostat tak všechny ztroskotance domů?!

Aktivity jsou tedy vystavěny tak, aby se ztroskotanci v areálu sžili s prostředím, objevili svůj skrytý element, a nakonec se dostali pryč z onoho místa.

### Informace pro instruktory:

Tento program je koncipovaný pro školy v přírodě na 3–5 dní pro skupiny žáků 2. stupně. Skládá se z popisu dějové linky, stěžejních aktivit a aktivit na tematické doplnění programu, které využijete především při pobytech delších než 3 dny. V rámci pobytu máte jako šéfinstruktor velkou možnost na kreativní vyžití, ale **dějovou linku a stěžejní aktivity berte jako pevnou část vašeho programu**, která musí proběhnout. Některé hry je samozřejmě možné individuálně upravovat dle možností areálu a účastníků. V případě úprav vždy myslíte na návaznost dějové linky.

V ideálním případě zapojte před hry v rámci dějové linky i **scénku** pro dokreslení celkového příběhu. Před stěžejními aktivitami máte přiloženou i motivaci, ale klidně buďte kreativní a scénky si udělejte dle libosti.

# Seznam potřebného materiálu na program

## **Materiál potřebný k tvorbě programu:**

### ***výtvarný materiál:***

- psací potřeby (propisky, fixy)
- vodovky/tempery
- štětce
- kelímky
- brčka
- špejle
- izolepa
- lepidla
- papíry (měkké i tvrdé A4, barevné)
- krepový papír ve více barvách
- nůžky
- připínáčky
- provázek
- žetony
- složka her (VTPO/Čarodějka, Gangy, klávesnice atd.)

### ***další vybavení:***

- bullring
- dřevěné kostičky
- čajové svíčky
- stříkačky
- tréninkové barevné kloboučky
- míč
- lukostřelba
- biatlon
- praky

### ***krabice na program Tajuplný ostrov obsahující:***

- kostým Avatara ostrova
- barevné náramky na rozlišení elementů
- rolička s kletbou

## Celopobytový programový scénář

### **Úvodní scénka na navození atmosféry a zahájení pobytu na tajuplném ostrově:**

Ztroskotanci se představí jako kamarádi, kteří se před 10 lety vydali na výlet v okolí Spálova a najednou viděli rychlý záblesk světla. Náhle jim přišlo, že je všechno jinak a měli v sobě divný pocit tajuplnosti. Došli na mýtinu uprostřed lesů a tam potkali záhadného pána, který se představil jako duch původního občana – Avatara.

Avatar je zasvětil do jejich situace a odhalil záhadu, do které se kamarádi dostali. Každých 10 let se na určitém místě v okolí Spálova otevře červí díra a pohltí všechny lidi, kteří tam zrovna jsou a přemístí je na tento tajuplný Ostrov s názvem Voláps (pozpátky Spálov).

S tímto vědomím začali postupně budovat základnu na této mýtině a netrpělivě čekali až uplyne dalších 10 let a k nim se připojí další spojenci, kteří znásobí jejich sílu a odvahu najít cestu z tohoto prokletého ostrova!

# Stěžejní aktivity programu

## 1. Prozkoumávání ostrova

<b>Čas:</b>	60 min
<b>Kde:</b>	out
<b>Motivace:</b>	Již je nás dost, a proto se můžeme vydat na dobrodružnou cestu a začít objevovat záhady ostrova. Dojdeme k místu, kde se nám odhalí síla elementů a objevíme záhadnou ruličku s papírem, kde můžeme vyvolat Avatara, který každému z nás přidělí sílu jednoho elementu.

### Popis:

Výlet po okolí Spálova dle výběru. Po cestě prohlubování příběhu. Ideálně určit si nějaký cíl, kde se dojde a odehraje se nějaká scénka s objevením ruličky. Po návratu ideálně navázat další aktivitou.

## 2. Rituál pro vyvolání Avatara

<b>Čas:</b>	40 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	židle v kruhu, klidná hudba, náramky v barvách elementů, rulička s kletbou, případně svíčky
<b>Motivace:</b>	Z výletu jsme získali ruličku papíru, která obsahuje kletbu pro zvolání ducha Avatara, který má moc sdílet svoji moc elementů a každému rozdá kus své síly (jednoho elementu).

### Popis:

Je potřeba si předem určit rozdělení týmů nebo klidně nechat rozdělit děti dle své volby. Děti se svolají do místnosti, proběhne zvolání ducha. Duch Avatara (jeden z instrů) přijde, někde se usadí a postupně se budou vyvolávat jména dětí, které předstoupí před Avatara a Avatar jim sdělí jejich element a dá náramek.

Aktivita slouží pro rozdělení do týmů a je doporučena pro večerní program (lepší atmosféra).

## 3. Vytvoření družin

<b>Čas:</b>	40-60 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	výtvarný materiál, velké výkresy
<b>Motivace:</b>	Každý už zná svůj typ elementu, a proto se tyto elementy mohou spojit do družin.
<b>Popis:</b>	Každá družina si vytvoří svůj název, vlajku a pokřik shodný s jejich elementem.

## 4. Trénink kouzel

<b>Čas:</b>	60 min
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	kartičky na Čarodějku nebo VTPO, špendlíky, izolepa, propisky a výsledkové archy na vyhodnocení sestav
<b>Motivace:</b>	Za ty roky v této oblasti se dřívější ztroskotanci zvládli naučit nějaká kouzla, která lze používat pomocí kouzelných náramků elementů. Tyto kouzla se teď budou mít možnost naučit i nově příchozí.

### Popis:

Po areálu rozmístíme kartičky sestav. (Lze rozmístit po celém areálu a trochu kartičky schovat, aby byla aktivita delší. Nebo můžeme dát kartičky blíž a na viditelná místa, aby hra byla svižnější)

Před začátkem hry je důležité vysvětlit význam daných symbolů na kartičkách. Hra probíhá ve skupinách, které hledají lístečky. Naučí se sehraně sestavy z kartiček a poté je jdou ukázat přidělenému kontrolorovi. Při kontrole je důležité zkontrolovat správnost, ale i jednotnost celého týmu. Pokud tým nezvládne na 3 pokusy ukázat celou

sestavu, tak se vrací ke kartičce a musí se zlepšit. Pokud kontrolor sestavu uzná jako zvládnutou, tým získává bod a pokračuje k dalším sestavám.

#### **Aktivitu můžeme ukončit pokud:**

- a) Některý tým zvládl všechny sestavy.
- b) Vypršel předem vyhrazený čas pro hru.
- c) Některý tým zvládl předem daný počet sestav.

### **5. Trénink schopností spojených s elementy**

**Čas:** 60-90 min

**Kde:** out

**Materiál:** předměty na tvorbu vybraných stanovišť

**Motivace:** S každým elementem jsou spjaty i speciální dovednosti. Abychom však dokázali propojit dovednosti a schopnosti všech elementů, je třeba rozvíjet nejen ty své, ale i dovednosti elementů cizích.

#### **Popis:**

Pro každý element vytvoříme stanoviště pro trénink vybraných schopností. Na stanovištích se postupně vystřídají všechny skupiny. Cílem stanovišť je rozvíjet týmového ducha, schopnost spolupráce či budovat u dětí novou dovednost. Je na vás, které stanoviště si vytvoříte pro který element, ale uvádíme hned několik příkladů, které lze na dané elementy motivovat.

- **Voda -> Korýtka** – každý z týmu bude držet korýtka a korýtkem se vyšle míček, děti musí postupně na sebe navazovat korýtky, aby se míček kutálel plynule bez spadnutí až do daného cíle (míček můžeme vyměnit za vodu a mohou tak posílat vodu a plnit nádobu)
- **Oheň -> Bullring** – děti musí být schopné udržet oheň při životě a zároveň být schopné oheň přemístit bez zhasnutí – proto si musí tuto dovednost nacvičit na míčku, který jsou schopni přenést, **Klacík** – kontrola ohně je velmi náročná a vyžaduje velkou opatrnost a stabilitu
- **Vzduch -> Luky** – nachystáme lukostřelbu, vysvětlíme si zásady chování při střelbě a každý si vyzkouší, jak se s lukem zachází, **Biatlon** – střelba z laserové zbraně na cíl
- **Země -> Kostičky** – stavění co nejvyšší věže z kostiček bez doteku těla – používáme k tomu jen gumičku na provázcích, **Lanové překážky** – je potřeba se umět pohybovat i mírně nad zemí a procvičit si svou mrštnost a stabilitu

*Tip: Pokud máme stanoviště rozlehlé po celém areálu, je ideální domluvit si například signál hudby, během které dochází k přesunu účastníků mezi stanovišti. Můžeme tak vyhradit pro každé stanoviště prostor na 20 minut a na přesun poté vždy vyhradit 5 minut, během kterých se zvládnou děti i napít.*

### **6. Otevření červí díry**

**Čas:** 60-90 min

**Kde:** in

**Materiál:** vybavení na diskotéku

**Motivace:** Během pobytu jsme si společně osvojili všechny techniky a kouzla všech elementů. Nyní však zbývá udělat to, co dokázal jen Avatar samotný, tedy sjednotit všechny elementy do jednoho.

#### **Popis:**

Děti dostanou pouze informaci o tom, že bude diskotéka, avšak na diskotéce je čeká překvapení. Jakmile začne hrát předem určená hudba (doporučuje se svolávačka), všichni na diskotéce musí vytvořit kruh a tím, jak se všichni chytanou za ruce a sjednotí se, tak se stane něco nečekaného. -> Začnou blikat baterky, nebo někdo zhasne všechna světla a následně rozsvítí. Prostě nějaký efekt. Všichni budou zmatení, co se právě stalo a v tu chvíli se objeví duch Avatara a pográtuluje všem, že úspěšně otevřeli červí díru a druhý den mohou odjet zpět do reálného světa.

## Doplňkové aktivity:

### Překážková dráha

<b>Čas:</b>	40–60 min
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	vámi zvolené překážky, lano, tréninkové kloboučky
<b>Motivace:</b>	Na ostrově můžeme narazit na spoustu záludných překážek, které nás mohou opravdu překvapit.

### Popis:

Vytvoříme překážkovou dráhu pro daný počet týmů. Děti běží štafetu. Můžeme vymezit určitý počet kol, které musí tým zvládnout, a nebo běží každý člen jednou. Tým, který zvládne dráhu proběhnout jako první, vyhrává.

### Hutututu

<b>Čas:</b>	30-60 min
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	lano na vytvoření hřiště
<b>Motivace:</b>	Na tajuplném ostrově se místní umí také dobře bavit. Za ty roky obývání ostrova si místní vytvořili sport, který nazvali Hutututu.

### Popis:

Hrací plochu rozdělíme na 2 poloviny, které by měli být tak velké, aby se do nich vlezla celá skupina a měla prostor se v nich pohybovat, ale zároveň nesmí být příliš rozlehlé, jelikož se v nich budou hráči pohybovat po dobu 1 nádechu.

Na každé polovině herní plochy stojí družstvo, které se ve hře střídá. Družstvo A vybere 1 hráče. Ten se nadechne a začne říkat „hututututu...“. Během toho, co vypouští zvuk z úst, se pohybuje v nepřátelské polovině a snaží se přetáhnout co nejvíce protihráčů a může dojít k několika závěrům:

- Hráči z týmu A dojde dech na protivníkově polovině – hráč tedy vypadává ze hry a odchází.
- Hráč z týmu A se dotkne 2 hráčů z týmu B a stihne se vrátit na svou výchozí polovinu – 2 dotčení hráči vypadávají ze hry.
- Hráč z týmu A se dotkne několika hráčů v týmu B, ti ho ale chytí a udrží na jejich polovině do chvíle, kdy hráči A dojde dech – hráč A tedy vypadává, jelikož se nestihl vrátit.
- Jakýkoli hráč z týmu A či z týmu B se dostal za hranice herního pole jakoukoli částí těla – tento hráč vypadává.

Hru můžeme hrát na vypadávání členů nebo místo vypadnutí mohou přejít na polovinu protihráče. Při vypadávání hrajeme do chvíle, kdy některý z týmů přijde o všechny hráče. Tuto variantu je možné hrát také jako turnaj, kde se utká každý s každým nebo formou pavouka na vypadávání týmů.

# HLEDAČI POKLADŮ



**Pobyť v přírodě pro děti  
1. a 2. stupně ZŠ**

# Motivace celého programu

## Informace pro účastníky:

Zažijte dobrodružství jako skuteční hledači pirátských pokladů! Přidejte se k mladému archeologovi Viktorovi a jeho odvážné kamarádce Veronice na jejich napínavé cestě za legendárním pokladem slavného piráta Černovouse. Čeká vás tajemná mapa, luštění šifer, orientace na pirátském ostrově a mnoho dalších dobrodružných her! Dokážete společně překonat všechny překážky a najít truhlici plnou zlata?

Program, který se zaměřuje na týmové činnosti, ale také na venkovní aktivity. Rozvíjí spolupráci, komunikační schopnosti i představivost a tvořivost všech účastníků pobytu.

## Informace pro instruktory:

Tento program je koncipovaný pro školy v přírodě na 3 – 5 dní pro skupiny žáků 1. stupně. Skládá se z popisu dějové linky, stěžejních aktivit a aktivit na tematické doplnění programu, které využijete především při pobytech delších než 3 dny. V rámci pobytu máte jako šéfinstruktor velkou možnost na kreativní vyžití, ale **dějovou linku a stěžejní aktivity berte jako pevnou část vašeho programu**, která musí proběhnout. Některé hry je samozřejmě možné individuálně upravovat dle možností areálu a účastníků. V případě úprav vždy myslíte na návaznost dějové linky.

V ideálním případě zapojte před hry v rámci dějové linky i **scénku** pro dokreslení celkového příběhu. Před stěžejními aktivitami máte přiloženou i motivaci, ale klidně buďte kreativní a scénky si udělejte dle libosti.

# Seznam potřebného materiálu na program

## **Materiál potřebný k tvorbě programu:**

### ***výtvarný materiál:***

- psací potřeby (propisky, fixy)
- vodovky/tempery
- štětce
- kelímky
- brčka
- špejle
- izolepa
- lepidla
- papíry (měkké i tvrdé A4, barevné)
- krepový papír ve více barvách
- nůžky
- připínáčky
- provázek
- žetony
- složka her (VTPO/Čarodějka, Gangy, klávesnice, atd.)

### ***další vybavení:***

- bullring
- frisbee
- míče
- dřevěné kostičky
- čajové svíčky
- stříkačky
- tréninkové barevné kloboučky
- lana
- slackline
- lukostřelba
- praky
- plastové šedé trubky – korýtka
- buzoly (nejlépe 10-15 kusů)
- biatlon
- prodlužka
- deky

### ***krabice na program Hledači pokladů obsahující:***

- dřevěná truhlice
- váza do první scénky
- šátky
- kostýmy pilotů a dobrodruhů
- laboratorní plášť
- buzoly
- odměny do pokladu na počet dětí
- šifra
- text básně na poslední scénku
- manuál práce s buzolou

## Celopobytový programový scénář

Mladý archeolog Viktor objeví při zkoumání artefaktů z lodi Queen Anne's Revenge tajnou mapu k pokladu slavného piráta Černovouse. Viktor se spojí se svou kamarádkou Veronicou, aby mapu rozluštili a našli pirátský poklad dříve než jeho arogantní kolega Johnny. Během svého pátrání musí překonat nebezpečné situace – jsou zajati Johnnym, podaří se jim uniknout, orientují se na neznámém ostrově, a nakonec se musí utkat v honičce, aby unikli pronásledovatelům. Dobrodružství vyvrcholí nalezením pokladu ukrytého hluboko v tajné jeskyni.

## Hlavní postavy příběhu

**Viktor Šášula** – hlavní hrdina příběhu, mladý nadějný student archeologie na stáži v londýnském muzeu, pracuje tam v laboratoři, touží po objevování památek v terénu, je trochu popleta, ale je statečný a má srdce na správném místě

**Johnny Sebeláska** – hlavní záporák, nejslavnější archeolog na světě, superstar, playboy, ale megapiča, vždy když přijede z výpravy přinese artefakty Viktorovi k výzkumu, Viktora nemá moc rád a dělá si z něj srandu

**Veronica Letadlaková** – pilotka, ostřílená ženská, která se jen tak ničeho nezalekne, Viktorova kamarádka, je tvrdá, ne moc výřečná a občas trochu hrubá, ale má dobré srdce a když je někdo v maléru tak mu vždy bez prodlení pomůže, má v puse nonstop sirku (je fakt hustá)

**Skrček** – Johnnyho služebník a pilot, Johnny s ním zachází jak s kusem hadru, ale Skrčkovi to nevadí – jediné, co ho zajímá jsou peníze a těch má Johnny dost, Johnnyho poslouchá na slovo

# Stěžejní aktivity programu

## 1. Pašeráci

- Čas:** 80 min
- Kde:** out
- Materiál:** šátky pro označení bachařů, **alespoň 5 různých předmětů na pašování** – každý předmět bude za jiný počet bodů podle obtížnosti pašování – např. žeton bude za 1 bod, špejle za 3, kopačák za 10 (buďte kreativní), nejmenších předmětů bude nejvíce, nejdražších nejméně, **tabulku s hodnotami předmětů**
- Motivace:** Viktor pracuje v laboratoři a pečlivě katalogizuje artefakty z vraku lodi Queen Anne's Revenge, slavného piráta Černovouse. Johnny, který artefakty objevil a donesl Viktorovi do laboratoře, Viktora popohání, peskuje, a tak trochu šikanuje. Předtím než Johnny opustí laboratoř, řekne namyšleně, ať to Viktor má hotové do svítání, vezme jeden zlatý artefakt ze stolu a dá si jej do kapsy. Viktor si povzdechne a dá se do práce. Jeho pozornost upoutá mezi vším tím zlatem a drahým kamením zcela obyčejná hliněná váza (viz bedna s materiálem). Johnny ji vezme do ruky, ale je to přece jen trošku popleta a omylem ji upustí na zem. Jakmile se k rozbité váze zohne všimne si, že zevnitř je nějaká mapa s podivnými znaky. To musí být, kde Černovous ukrývá svůj poklad! Pokud jej ale najde Johnny jako první, určitě si většinu nechá. To Viktor rozhodně nechce – poklad by měl být v muzeu! V tu chvíli se ozvou kroky – přichází Johnny. Viktor vezme pozůstatky vázy a schová si je. Johnny se podezíravě na Viktora zadívá: „Viděl jsem, že něco schováváš, ukaž kapsy!“ Viktor zůstává klidný, Johnny ho prohledá, ale nic nenajde. „Mám tě na očích,“ procedí Johnny výhružně a odchází. Viktor se s úlevou usměje, konstatuje, že má vše již hotové a jde domů – vytáhne však telefon a jak odchází ze scény volá kamarádce Veronice, že ji musí ihned vidět.

### Popis:

Vytvoříme hrací prostor velikosti cca volejbalového hřiště. Na obou koncích natáhneme lana, na která pověsíme deky a vytvoříme tím schovávací zóny. Do jedné zóny dáme truhlu s materiálem na pašování a do druhé dáme prázdná nádoby v počtu hrajících týmů s příslušným označením.

Jeden tým bude hrát za Johnnyho a jejich cílem bude tedy zamezit propašování kousků vázy a jiných artefaktů.

Zbytek bude pašovat artefakty, a především kousky vázy z laboratoře. Ve schovávací zóně si někam schovají žetony a další materiál – **vždy pouze 1 kus. !!! Přísný zákaz schovávání věcí do intimních míst a jiných tělesných otvorů !!!** Materiál se snaží tedy hráči propašovat na druhou stranu. Avšak mezi zónami může být pašerák chycen a musí podstoupit 10vteřinovou prohlídku, ve které se snaží Johnny materiál najít. Pokud najde, uschová si ho a průběžně během kola si najitý materiál budou nosit do svého kastlíku. Pokud nic nenajde, pašerák pokračuje dál. Jestli se mu podaří donést materiál do druhé zóny, získává příslušné body. Jedná se o běhací aktivitu, ale můžeme nastavit i pravidlo, kdy se v rámci celé hry pouze a jenom chodí. Každé kolo trvá cca 10 min nebo podle časových či zdatnostních podmínek.

## 2. Šifra s mapou

- Čas:** 60 minut
- Kde:** in/out
- Materiál:** vytisknutá mapa a zašifrovaná zpráva pro každou skupinu (viz [odkaz](#)), papíry, psací potřeby, lístečky s jednotlivými písmenky
- Motivace:** Johnnymu dojde, že jeden artefakt ze stolu chybí a začne utíkat za Viktorem. Viktor se mezitím setkává v hangáru s Veronicou: „Podívej, co jsem našel! Je tu mapa pokladu Černovouse!“ Veronica s obdivem pohlédne na kusy rozbité vázy a odvětví, že by se měl Viktor jít radši vyspat, ale při bližším pohledu hned zjistí, že ta mapa tam fakt je, ale obsahuje zvláštní symboly a tajnou šifru. „To nebude tak snadné, jak se zdá,“ podotkne Veronica. V tu chvíli Johnny vybíhá a řve na Viktora, ať vrátí tu vázu. Viktor s Veronicou rychle nastupují do letadla a odlétají.

## Popis:

Před samotnou hrou vytiskněte a nastříhejte přiložený klíč na jednotlivé písmenka a rozmístěte je mezi chatky, či do lesa. Děti rozdělte alespoň do 3 skupin po 6–10 lidech (konkrétní počty nechám na vás dle potřeb a zdatnosti dětí), každá skupina od vás dostane mapu, šifru, prázdný papír na poznámky a psací potřeby. Pokud budou potřebovat během hry další papír, dejte jim ho. Připravte startovací oblast tak, aby každá skupina měla stůl a nemohli od sebe opisovat. Všechny papíry zůstanou po celou dobu hry na stole – nikdo je nesmí odnést pryč ze startovací oblasti.

Z každé skupiny vybíhá jeden člověk na místo, kde jsou rozmístěny písmenka, zapamatuje si co nejvíc dokáže a vrací se zpět k týmu. V ten moment vybíhá další. Tímto způsobem si sestaví klíč k rozluštění šifry.

Cílem hry je zjistit, jaká cesta vede k pokladu (pořadí symbolů na mapě) a pod jakým symbolem se poklad nachází. To zjistí účastníci podle pořadí zmíněných symbolů v luštěném textu. **Tým, který zjistí jako první správné pořadí symbolů, vyhrává.**

**Touto hrou objeví jeskyni, kde se bájný poklad nachází, neobjeví tím však ten samotný poklad – jenom je to posune v příběhu.**

Pokud bude pršet, můžete tuto aktivitu udělat v jídelně a využít stanu před jídelnou.

## 3. Svízelný okruh

- Čas:** 45 minut  
**Kde:** out  
**Materiál:** šátky ke svázání nohou, fáborky, lana, provázky, kužely, či jiné potřeby k překážkám na trati  
**Motivace:** Viktor s Veronicou přistávají na ostrově Ocracoke, kde Černovous v r. 1718 zahynul. Jakmile však vystoupí z letadla, Johnny a Skrček Viktora s Veronicou překvapí a zajmou. „Mysleli jste si, že mému tryskáči uniknete tohle šunčičkou?“ zachechtá se Johnny. Sváže Viktorovi a Veronice ruce: „Teď půjdete první, ať vás Černovousovy pasti chytanou místo nás.“ Viktor povzbuzuje Veronicu: „Držme spolu, to zvládneme.“ Společně se vydávají na náročnou cestu plnou překážek.

## Popis:

Před hrou vyznačíme okruh fáborky tak, aby vždy šlo bez problémů vidět od jednoho fáborku k druhému. Okruh povede od multifunkčního hřiště k druhému táboru, potom doleva do prudkého kopce a lesní cestou zpět do tábora přes les a paintballové hřiště. Po trase vytyčte pár překážek stylem podlez, přelez, slalom, ale klidně buďte kreativní a hod'te tam něco svého. Instruktoři budou po trase jako dozor na rizikovějších místech, jako jsou křižovatky, překážky, či prostě nebezpečná místa.

Děti rozdělíme do dvojic a svážeme jim vždy jednu nohu k sobě tak, aby pravačka jednoho účastníka byla přivázaná k levačce druhého účastníka. Dvojice vypouštíme na trasu s rozestupem 1 minuty – spusťte stopky a zapisujte časy vypuštění dvojic na trasu a jejich opětovný příchod – tedy každá dvojice bude mít u sebe 2 časové údaje, po jejich odečtení zjistíte čas, za který okruh dvojice uběhla. Můžeme vyhodnotit nejrychlejší dvojice.

## 4. Orientáček

- Čas:** 60 min  
**Kde:** out  
**Materiál:** buzoly, alespoň 10 papírů po trase, [manuál k práci s buzolou](#)  
**Motivace:** Johnny se Skrčkem se tak trochu ztratí a začnou se hádat, kudy by měli jít dál. Viktor a Veronica využijí chvíle nepozornosti svých vězňů, osvobodí se a utíkají pryč. Ocitnou se ale na neznámém místě ostrova a musí najít správnou cestu k pokladu. Viktor vytáhne kopii mapy z ponožky a řekne, že správný archeolog je vždycky připravený, začne navigovat, ale je ještě zmatenější než Johnny se Skrčkem. Veronica hodí oči v sloup, vytrhne Viktorovi mapu, vytáhne kompas a sebestě naviguje.

## Popis:

Tuto hru můžete zahrát v táboře, ale i v lese, děti můžou jít jako jednotlivci nebo i dvojice (podle schopností a zdatnosti dětí). Připravte trasu, kterou vyznačíte pomocí papírů, na které napíšete následující údaje: AZIMUT směru následujícího papíru, PŘIBLIŽNÝ POČET KROKŮ k následujícímu papíru a ČÁST TAJENKY, kterou si musí děti postupně zapamatovat. Po trase rozmístěte vedoucí dle potřeby na riziková místa. Jednotlivcům, či skupinkám rozdejte buzoly a řádně je proškolen, jak buzoly používat. Opět děti vypouštějte v intervalech 1 minuty a zapisujte časy příchodu. Cílem dětí je nejen dokončit okruh co nejdříve, ale zapamatovat si tajenku. Pokud děti přijdou, ale budou mít tajenku špatně, pošlete je zpět na trasu.

Pro starší děti na trasu můžete rozmístit i pár zavádějících papírů určené pro zmatení dětí, pokud to však uděláte, upozorněte je na to předem.

## 5. Čínská honička

**Čas:** 45 min / dle potřeby

**Kde:** out

**Materiál:** něco na označení naháněčů – šátek, rozlišovák, ...

**Motivace:** Když už jsou téměř u cíle, shledají se opět s Johnnym a Skrčkem. Začíná napínavá honička, ve které se Viktor s Veronicou snaží setřást své pronásledovatele.

## Popis:

Uurčíme 2 honiče a zbytek je honěn. Pokud honič honěného chytne, musí se za to místo, kde se ho honič dotknul, celou dobu držet. Pokud je chycen podruhé, tak si dané místo drží druhou rukou. Pokud je chycen potřetí, tak vypadává (pokud má někdo jen 1 ruku, tak to má blbý). Zahrajte několik kol dle potřeby.

## 6. Závěrečné hledání pokladu

**Čas:** 45 min

**Kde:** out

**Materiál:** truhlici, poklad (cokoliv, co si můžou děcka rozebrat – cukrovinky, propisky, těžítka, krásně tvarované kamínky, chipsy ve tvaru Ježíše...), papír s básní níže

**Motivace:** Aby unikli Johnnymu se Skrčkem, vzlouznou do tajemné jeskyně a zavřou za sebou mohutnou bránu. Veronica vezme svůj zapalovač a začne svítit na stěnu, kde objeví text napsaný stejnou šifrou, jako na mapě a usoudí, že tohle je úkryt Černovouse. Viktor začne horlivě přepisovat text ze stěny na kus papíru a začne luštit tajnou zprávu – zjistí, že to jsou instrukce k nalezení pokladu! Viktor tedy začne navigovat.

## Popis:

Před hrou přichystejte poklad a ukryjte jej na určené místo podle básně níže (jděte z brány vlevo kolem druhého tábora přes most, potom rovně a po levé straně budete mít louku – vstupte doprostřed té louky a poklad ukryjte pod nejvyšším stromem, který uvidíte). Dětem dáme papír s instrukcemi a necháme je, ať podle nich naleznou poklad. Pokud půjdou špatně, nějakou dobu je v tom nechte, ať si zkusí poradit sami. Popř. je můžete po nějaké době nasměrovat správně, ale zasahujte co nejmíň.

Jak děcka najdou poklad, můžete se rozhodnout, jestli jej nejdřív dotáhnete do tábora nebo jestli si ho rozeberete na místě.

Tedy tedy ta báseň:

**V hlubinách země poklidně sním,  
v objetí kořenů čekám dál.  
Jsem poklad, co v tichu odpočívá,  
čekám na toho, kdo by mě vzal.**

**Začni tam, kde železné čelisti  
otevívají svou náruč vstříc,  
pak obejdi místo, kde smích se ztratil,  
kde duchové spí a neříkají nic.**

**Překroč hřbet rezavého obra,  
co klene se tiše nad vodním snem.  
Pak vejdi tam, kde tráva tančí,  
kde slunce je vládcem, radostným dnem.**

**Tam velikán v dálce své ruce vzpíná,  
výš, nežli všichni bratři jeho,  
on zelenou korunou nebe hladí,  
k němu teď zamiř – přímo k němu!**

**Pospěš si sem, kde poklad dýchá,  
kde v zemi se třpytím, kde čekám rád.  
Kdo první se odváží prolomit ticho,  
ten najde mě, získá můj blyštivý poklad.**

## Doplňkové aktivity:

### Pouštění pokladu z vrtulníku

**Čas:** 60-90 min

**Kde:** out/in

**Materiál:** vajíčko pro každý tým, provázky, ubrousky, papíry, izolepy, nůžky, lepidla, barvy a další výtvarné potřeby

**Motivace:** Jakmile budeme mít v rukou náš vysněný poklad, musíme ho následně doručit do naší základny. Okolní terén je velmi členitý, a proto bude nejlepší jej doručit vzduchem a spustit ho na naši základnu ze vzduchu. Musíme se ale naučit, jak takový balík bezpečně spustit.

### Popis:

Instruktoři dají každému týmu vajíčka. Úkolem dětí je vytvořit ochranný obal na vejce (poklad), aby se při pádu z výšky nerozbilo. Mají na tvorbu časový prostor, min.30 minut, potom přidávat podle toho, jak se s tím umí poprat. Kdyžtak dodat nějaký čas na doplnění dekorací a celkového designu a doladění detailů. Jakmile mají všechny týmy udělaný obal, jde se pouštět jedno po druhém z výšky – starý mlýn/hotelový balkon/strom. Vyhodnocuje se, který byl nejhezčí, nejoriginálnější, nejvíc vydržel atd.

### Pozorovatelé

**Čas:** 25 min

**Kde:** out

**Materiál:** kartičky s písmeny abecedy, papíry, propisky

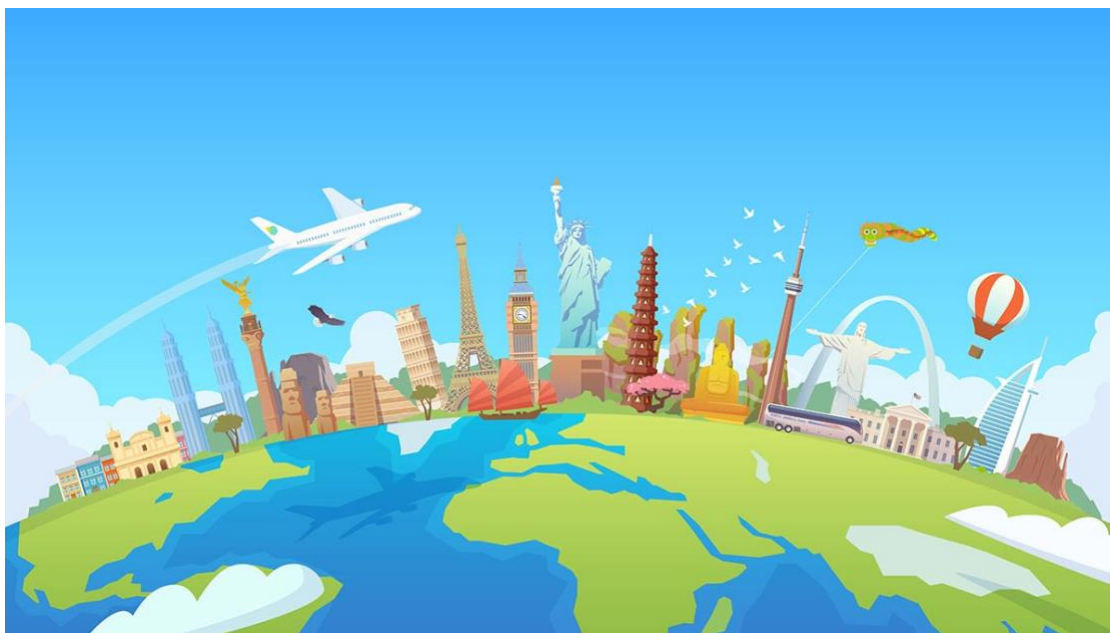
**Motivace:** Abyste si pokladu vůbec všimli, až ho uvidíte, prověříme teď vaše oči a cit pro detail. Vaším úkolem bude velice obezřetně pozorovat své okolí, abyste byli cestou za pokladem připraveni odhalit všechna nebezpečí.

### Popis:

Děti rozdělíme do týmů po 3-4, případně může hrát každý sám za sebe. Připravíme na lístečky písmena abecedy (vynecháme písmena, která se málokdy vyskytují na začátku slov). Každé dítě si vylosuje jedno písmeno.

Potom se s mladší věkovkou vydáme na společnou vycházku a děti pozorují všechno kolem sebe a zapisují si věci, které začínají stejným písmenem, jaké si vylosovaly (případně je zapisují instruktoři). U starších dětí můžeme nastavit určitý čas, za který bude úkolem týmu/jednotlivce, nasbírat co nejvíc slov. Závěrem je důležitá diskuze a zpětná vazba. Probere se vše, co děti viděly, instruktor vybere nejzajímavější slova a případně se ujistí, že jim všichni účastníci rozumí.

# CESTA KOLEM SVĚTA



## Pobyť v přírodě pro děti 1. a 2. stupně ZŠ

# Program Cesta kolem světa

## Motivace celého programu

Jedná se o pobytový program, který využívá maximální potenciál aktivit a her a doplňuje je o edukativní složku. Škola v přírodě tak není pouze zážitková, ale také rozvíjí znalosti účastníků.

Program je koncipován především pro 1. stupeň základní školy. Je vytvořený na libovolně dlouhý program. Manuál obsahuje výčet zemí a s nimi souvisejících aktivit, které lze použít v libovolném pořadí. Program je možné doplnit i libovolnými aktivitami nad rámec tohoto manuálu.

V den příjezdu účastníků se objeví šílený vědec Azazel, který již roky vyvíjí dopravní prostředek, kterým by bylo možné se přemísťovat přes značnou část planety Země. Je zmatený a už neví, co si má počít, jelikož se mu celý svět pouze vysmívá a nikdo nevěří, že by mohl planetu obletět během 5 dní (případně 4, 3 nebo dle délky pobytu). Aby to všem dokázal, potřebuje pomoc našich účastníků! Vědec tedy poprosí děti o pomoc a bude společně s nimi putovat napříč světem.

Speciální nový extra rychlý dopravní prostředek můžeme vytvořit z chatky, ve které není nikdo ubytovaný. Chatku můžeme i ozdobit například krepákem, prostěradlem, plachtou atd. Vždy před přesunem z jedné země do druhé děti nahneme do speciálního nového extra rychlého dopravního prostředku. Děti zůstávají třeba i s vyučujícím uvnitř chatky a vedoucí zvenčí na chatku klepe, bouchá, vydává takové zvuky, které připomínají pohyb stroje. Instruktor zůstává venku, protože samozřejmě řídí na zápraží tento stroj. Poté, co děti vylezou z chatky, můžeme zahájit motivaci (nejlépe scénku) dalšího programu. Bohužel cestou skupina cestovatelů narazí na mnohé překážky, které je mohou lehce zdržet v některých zemích. Jestli se ale dětem podaří překážku překonat, mohou pokračovat na své cestě kolem světa.

Děti není třeba rozdělovat na týmy, naopak budou tvořit jednu pomocnou skupinu pro šíleného vědce Azazela. V případě aktivit, kde děti hrají v týmech, můžeme skupinu libovolně rozdělit. Program obsahuje více zemí a aktivit, než je možné stihnout, takže věříme, že sami posoudíte, co by pro danou skupinu bylo vhodné.

Příběh s dětmi můžete procházet pomocí mapy světa, kterou naleznete ve skladu.

# Seznam potřebného materiálu na program

## Materiál potřebný k tvorbě programu:

### *výtvarný materiál:*

- psací potřeby (propisky, fixy)
- vodovky/tempery
- štětce
- kelímky
- brčka
- špejle
- izolepa
- lepidla
- papíry (měkké i tvrdé A4, barevné)
- krepový papír ve více barvách
- nůžky
- připínáčky
- provázek
- žetony
- složka her (VTPO/Čarodějka, Gangy, klávesnice atd.)

### *další vybavení:*

- bullring
- dřevěné kostičky
- čajové svíčky
- stříkačky
- tréninkové barevné kloboučky
- míč
- lukostřelba
- biatlon
- praky

### *věci, které lze použít na téma Cesta kolem světa:*

- kostýmy: šílený vědec + další podle zvolených zemí
- mapa světa
- další položky volte dle zvolených zemí, může jít například o:
  - otázky na Zeptej se koně
  - velká plachta
  - materiál na tvorbu sádrových masek
  - toaletní papír na mumie (alespoň 8 rolí)

## Velká Británie

### **Chytání Lochneské příšery (Skotsko)**

**Čas:** 20 minut

**Kde:** out

**Materiál:** ocásky z krepového papíru / šátek do dvojice

**Motivace:** Vyprávění o podivuhodném živočichovi, který byl spatřen ve vodách místní přehrady.

#### **Popis:**

Vždy soutěží dvě družstva proti sobě (nebo uděláme několik menších týmů – např. 5 týmů po 3). Členové družstva jsou v zástupu za sebou a drží se v pase – poslední člen týmu má za pasem ocásek. Tento ocásek má za úkol ukrást hlava druhého týmu. Jakmile zůstane ocásek pouze jednomu z týmů, stává se vítězem.

### **Zeptej se koně (Anglie)**

**Čas:** 40 minut

**Kde:** out

**Materiál:** otázky a odpovědi (v bedně s materiálem jsou 2 druhy – pro mladší a starší, ale můžete vymyslet vlastní – trvá to chvíli a je to větší sranda 😊)

**Motivace:** V Anglii už od pradávna jsou velice oblíbenými a velectěnými zvířaty koně. Ve starověku se dokonce tradovalo, že jsou koni chytřejší než jejich samotní jezdci. Teď máte možnost ukázat, že tomu tak není.

#### **Popis:**

Děti rozdělíme na několik skupin (ideální počet v každé skupince je 6-8 dětí), které se seřadí ve svých startovních boxech. Z boxu vždy vybíhá pouze 1 dvojice (kůň a jezdec) – u menších dětí se můžou držet ve dvojici jen za ruce, u těch větších jezdec skočí na záda koně. Takto dvojice běží do poloviny dráhy, kde kůň zůstává čekat a jezdec běží ještě nějakou vzdálenost k vedoucímu, který mu položí otázku. V tuto chvíli může nastat hned několik variant:

Jezdec odpověď ví – odpovídá správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.

5) Jezdec odpověď neví, tak se jde poradit s koněm, který zná správnou odpověď – jezdec přinese správnou odpověď, odpoví správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.

6) Jezdec, ani kůň odpověď neznají, a proto se společně vrací do boxu, kde se poradí s týmem o odpovědi – pokud tým ví, tak se dvojice vrátí do poloviny, kde jezdec opět seskočí, běží odpovědět vedoucímu a pokud je odpověď správná, tak získávají bod a společně se vrací k týmu a vybíhá další dvojice.

7) Pokud tým neví správnou odpověď, tak za otázku nezískává bod a pokládáme jim otázky další.

#### **Hru můžeme ukončit, dle námi zvoleného kritéria, které může být například:**

- některý z týmů již vyčerpал všechny otázky
- uběhl předem daný časový limit
- všechny týmy vyčerpaly všechny otázky

#### **Možné obměny:**

- Můžeme rozdělit body dle toho, v jaké fázi jezdec zvládne odpovědět (3 body – zvládne odpovědět sám, 2 body – odpoví po poradě s koněm, 1 bod – odpoví po poradě s celým týmem, 0 bodů – ani po poradě s týmem neví správnou odpověď).
- Je na nás, zda jezdec může odpovědět vícekrát nebo budeme počítat pouze 1. odpověď.
- Můžeme přidat funkci rádce – pokud ani tým neví odpověď – běží si k rádcovi, který za splnění drobného úkolu sdělí správnou odpověď.

**Důležité neopomenout!** Otázky týmům pokládejte v rozlišném pořadí – někdo od 1., někdo od poslední, někdo nahodile, aby nedošlo k „opisování“.

### Pub – Yard – Dung neboli Hospoda – Dvůr – Hnůj

**Čas:** 20 minut

**Kde:** out

**Materiál:** lana na vyznačení území

**Motivace:** Vyprávění o tom, kam až může vést pití skotské whisky. Často totiž v hospodách dochází k vyhazování nechtěných hostů

#### Popis:

Drsná hra skotských horalů - v překladu Hospoda – Dvůr – Hnůj. Soutěží se v kategoriích hoši/dívky, mladší/starší; vítězové kategorií pak mohou soutěžit mezi sebou nebo proti vedoucím. Vyznačí se pole jako na vybíjenou, ale rozdělené na 3 části – hospodu, dvůr a hnůj. Všichni hráči začínají v hospodě, odkud se snaží vytlačit soupeře na dvůr, kdo přešlápne, musí do prostřední části pole – na dvůr, kde si najde soupeře a opět se ho snaží vytlačit, tentokrát na hnůj. Postup se opět opakuje, kdo je vytlačen z hnoje končí ve hře. Pozor na bezpečnost, je třeba hrát ohleduplně, trestat surovce a posílit počet rozhodčích!

***Možná úprava:** Můžeme zavést pravidlo, že se nesmí používat ruce a vytlačovat se smí pouze pomocí zadku.*

### Skotský večer plný hudby, tance a zábavy (Skotsko)

**Čas:** 80 minut

**Kde:** out/in

**Motivace:** Skotsko je známé svými večery plnými hudby, tance a zábavy.

#### Popis:

Skupinky si připraví skotské / irské tance na tradiční hudbu, kterou poté boduje nezávislá porota. Toto vystoupení si účastníci mohou připravovat během dne a večer třeba u ohně je mohou předvést všem ostatním.

## Francie

### Trikolora

**Čas:** 30 minut

**Kde:** out

**Materiál:** fáborky v barvách Francie (červená, modrá, bílá) umístěné na stromech / lístečky v barvách umístěné na hřišti

**Motivace:** Řekneme si barvy francouzské národní vlajky a význam trikolóry pro občany Francie. Můžeme dětem říct rozdíl mezi českou a francouzskou trikolórou.

### Popis:

#### *Varianta I*

Přichystáme na stromy fáborky ve 3 barvách, účastníci jsou rozděleni do týmů a štafetově běhají do lesa, kde vždy vezmou 1 barevný fáborek (u šikovných můžeme zakázat používání rukou) a vrací se k týmu. Po uběhnutí časového limitu spočítáme fáborky. Můžeme bodovat tak, že si předem určíme hodnotu fáborků, ale děti je nebudou znát. Např. červená = 5 bodů, modrá = 3 body, bílá = 1 bod. Druhou možností je, že tým získá body za hotové trojice barev. Např. za hotovou trikolóru 6 bodů, za všechny ostatní jednotlivé barvy můžeme dát například 1 bod.

#### *Varianta II*

Můžeme rozházet na hřišti lístečky v barvách trikolory. Děti vytvoří týmy a každý člen dostane brčko. Štafetově vybíhají do pole s barevnými lístky a pouze pomocí brčka nasají lísteček a odnesou jej do domečku svého týmu. Hodnotit se poté dá obdobně jako u varianty I.

### Baletní škola

**Čas:** 30-60 minut

**Kde:** out

**Materiál:** rozvěšené cedulky se sestavami VTPO nebo čarodejky

**Motivace:** Francie je velice známá svou láskou k baletu.

### Popis:

Aktivitu nachystáme tak, že rozmístíme kartičky po areálu (VTPO/ČARODĚJKA – je jedno, co z toho, vyjde to nastejno). Záleží na tom, na jak dlouho chceme aktivitu mít, podle toho rozmístíme kartičky – dál od sebe, více je schováme a podobně. Až máme toto připraveno, tak vysvětlíme dětem, co jednotlivé povely znamenají (př. u VTPO: V-výskok, T-tlesk, P-plesk, O-otočka, popřípadě si můžete povely upravit podle sebe).

Děti chodí po skupinkách a všichni její členové se naučí jeden povel, pak přijdou k předem určenému instruktorovi a všichni na ráz předvedou, naučený povel. Mají na to 3 pokusy, když to nezvládnou, tak je pošleme znovu k tomu stejnému povelu. Když to zvládnou, označíme si daný povel u onoho týmu jako zvládnutý a pošleme děti dál. Je na vašem uvážení, jestli je u toho necháte mluvit nebo jestli ne. Aktivita může končit buď po určeném uplynulém čase (např. 45 minut) nebo po tom, co první skupinka splní všechny povely.

### Pointillismus aneb Picassova škola umění

**Čas:** 30-40 minut

**Kde:** out

**Materiál:** tvrdé papíry velikost A3 a větší, temperové barvy, tácky na barvy

**Motivace:** Francie je velice proslulá také svým uměním a známými malíři, od kterých se teď máte možnost učit.

**Popis:**

Instruktor předem připraví barvy z výtvarného skladu na plastové tácky. Ty rozmístí na vymezenou plochu a v případě potřeby je doplňuje, abychom předešli plýtvání. Děti si vezmou oblečení, které si mohou ušpinit nebo plavky (když je dobré počasí).

Děti postupně vybíhají z týmů k papírům, které od nich nejsou příliš daleko (není to hra o běhu). Jeden instruktor jim vždy dopředu zahlásí, jakou část těla si mají připravit, tu část si pak namočí do barvy a běží s ní k papíru. Nemělo by se to měnit moc rychle. Například, že nosem by měl malovat každý člen týmu, alespoň jednou, stejně tak loktem, kolenem, patou a podobně. Když po uplynulém časovém úseku mají hotovo, obrázky se porovnají a udělá se vyhodnocení.

Po ukončení aktivity je potřeba barvu nejprve očistit mimo vnitřní prostory (hadicí či v potoce) a teprve potom můžeme děti pustit do umýváren, předejdeme tak zbytečnému zanášení barev do koupelen.

**Antikarkulka:**

**Čas:** 100 min

**Kde:** in/out

**Materiál:** 4 scénáře příběhů

**Motivace:** Scénka – úryvek z červené Karkulky. Děti poznáte, o jakou šlo pohádku? Dnes jsme totiž stále ve Francii a právě tady vznikla pohádka o Č. Karkulce. Znáte ji všichni?

**Popis:**

Pohádka o Červené Karkulce ovlivňuje již mnoho generací a přispívá k negativnímu vztahu člověka k vlkům. Na počátku aktivity by měla proběhnout diskuse o této pohádce a o vztahu dětí k vlkům. Cílem této aktivity je vytvořit protiváhu proti negativním stereotypům v pohledu na vlka a ostatní velké šelmy. Instruktor rozpoutá diskusi o skutečném významu vlků v přírodě. ([www.selmy.cz/www.selmy.cz/vyznam/](http://www.selmy.cz/www.selmy.cz/vyznam/))

Následně se účastníci rozdělí do oddílů se svými vedoucími mají za úkol vymyslet příběh, ve kterém je vlk pozitivní postavou, která přispívá k fungování ekosystému lesa. Poté dostanou připravený krátký scénář, který mají za úkol společně připravit. Následuje vystoupení každého z týmů, zhodnocení výkonů a zpětná vazba. Můžeme znovu udělat kolečko a zeptat se, kdo se nyní vlků bojí. Středoškoláci si scénář mohou připravit sami.

## Egypt

### Závody mumii

- Čas:** 30-45 minut (podle délky překážkové dráhy)
- Kde:** out
- Materiál:** dřevěné kostičky, toaletní papír, věci na překážkovou dráhu (podle vaší kreativity - překážková dráha by měla mít alespoň 6 překážek)
- Motivace:** Když se skupina cestovatelů dostala do Egypta, nedopatřením otevřela zakletou hrobku Tutanchamona a vypustili tak všechny mumie, které uvnitř byly pohřbené. Nyní musíte v přestrojení projít cestou, kterou prošly ony, a uzavřít hrobku jednou pro vždy. Troufnete si na to?

#### Popis:

V týmech se děti rozdělí do dvojic, kdy jeden je mumie, druhý navigátor. Navigátor obalí mumii do toaletního papíru (hlavně hlavu, tak aby nic neviděla – pusa nemusí být zakrytá, když zbude toaleták, můžou obalit i ruce, nohy...). Startuje jedna dvojice z každého týmu, pak už vychází individuálně. Navigátor naviguje mumii po překážkové dráze a mumie cestou sbírá dřevěné kostičky. Když dvojice dojde na konec překážkové dráhy, začíná další navigátor na startu obalovat svoji mumii a poté vyráží na dráhu. Až bude celý tým v cíli, jeden vybraný člen postaví s posbíraných dřevěných kostiček pyramidu. Jakmile ji postaví všechny týmy, zakletá hrobka se nadobro uzavře.

Kostičky poházíme různě po překážkové dráze tak, aby na každý tým vyšel stejný počet kostiček a na každou dvojici alespoň dvě. Kolik těch kostiček nakonec bude, záleží na počtu dětí v týmech.

### Stavění pyramid

- Čas:** 20-30 minut
- Kde:** out/in
- Materiál:** špejle, brčka, plastelína, gumičky
- Motivace:** Kleopatře se vůbec nelíbí, že její pyramidy vypadají všechny stejně. Hledá šikovně architektky, kteří je nějak oživí. Kleopatřina představa je jasná – pyramidu tam chce, ale zbytkem se nechá překvapit.

#### Popis:

Do každého týmu rozdáme stejný počet špejlí, brček, plastelíny i gumiček. Za předem určený časový úsek mají děti za úkol postavit, co největší pyramidu. Mohou v týmu tvořit i více staveb a pak je nějak spojit dohromady. Například se mohou pokusit vytvořit i sfingu nebo celý starověký Egypt. V každém případě, se tam musí vyskytovat alespoň jedna pyramida jinak nebude výtvar uznán). Po uplynulém čase prochází Kleopatra výtvary a hodnotí je (kritéria podobně jako u domečků v pravěku).

### Masky na mumie

- Čas:** 90 minut
- Kde:** out/in
- Materiál:** nastříhané proužky sádry, misky na vodu, papírové role, krém (nejlíp indulona)
- Motivace:** Každý z vás se teď na chvíli stane mumii.

**Popis:**

Děti rozdělíme do dvojic a pak je usadíme na místa. Každá dvojice nemusí mít svojí vlastní kupičku sádry ani vlastní misku s vodou, samozřejmě může – záleží, jak to vyjde. Jeden si lehne a namaže si krémem celý obličej. Na obočí si dá útržky z papírové role, aby při sundávání masky nedošlo k vytrhnutí obočí. Druhý z dvojice tvoří masku. Pokládá namočené proužky sádry na obličej ležícího a vždy po položení proužek řádně uhladí. Takto na sebe dává několik vrstev, dokud maska není dostatečně pevná a dá se tak dobře sundat. Poté se dvojice vymění a postup se opakuje znovu. Záleží na domluvě, jestli děti chtějí masku na celý obličej nebo třeba jen škrabošku (kolem očí). Až to půjde, tak masku z obličeje opatrně sundáme a necháme pořádně zaschnout (nejlépe přes noc).

**Sochař**

**Čas:** 20 minut (dá se vícekrát opakovat)

**Kde:** out/in

**Materiál:** prostěradlo

**Motivace:** Hlína dříve byla velmi častým stavebním materiálem v Egyptě. Vyráběla se z ní nejen keramika, ale také domy nebo třeba sochy. Vy si teď můžete vyzkoušet, jaké to je být takovým sochařem.

**Popis:**

Tuhle aktivitu mohou dělat všechny týmy na jednou. Jeden člověk z týmu je sochař. Zbytek týmu se rozdělí na polovinu, při čemž jedna polovina bude již hotová socha a ta druhá polovina bude teprve netknutá hlína. Polovina, která dělá sochu vytvoří nějakou pozici (buď sami nebo jim můžeme dát nějaké téma), pak se přes ně hodí prostěradlo, aby nešly vůbec vidět. Nastupuje sochař, který vůbec neví, co se skrývá pod prostěradlem. Jeho úkolem je ohmatávat prostěradlo tak, aby mohl z druhé poloviny svého týmu vytvořit, co nejvěrnější kopii sochy, která je zakrytá. Když si myslí, že je hotov, tak řekne a prostěradlo se odkryje. Zhodnotí se podobnost obou soch.

## Řecko

### Olympijské hry

**Čas:** 60 minut

**Kde:** out/in

**Materiál:** různé aktivity

**Motivace:** Olympijské hry jsou jasně spojené s Řeckem už od pradávna. Můžeme udělat zahajovací rituál – zapálení ohně.

#### Popis:

Jedná se o aktivitu na klidně celé odpoledne. Každý tým si vymyslí, za kterou zemi /kraj ČR se bude účastnit olympijských her. Připravíme různá stanoviště, která postupně účastníci budou absolvovat. Můžeme nachstat například tato stanoviště:

- a) Hody (koulí, oštěpem, diskem, ...)
- b) Skoky (z místa, s rozběhem, trojskok, ...)
- c) Střelba (biatlonové zbraně či luky, případně míčkem na cíl)
- d) Běžecké disciplíny (sprint, překážky, vytrvalostní běh)
- e) Zápas dvojic (například zápas o ocásek)
- f) Soutěž trubačů (=přeřvavaná)

### Kykladské sošky

**Čas:** 30 minut

**Kde:** out

**Materiál:** provázek a přírodní materiály

**Motivace:** Tyto sošky se v Řecku vyrábějí již od roku 3000 př. n. l., jsou to jednoduché sošky, které se dříve vyráběli z mramoru. Představují kultovní sošky ženských postav, uctívající matku Zemi a plodnost. Místem nálezů jsou prastaré hroby právě v Kykladách.

#### Popis:

Účastníkům dáme provázek a vyhradíme čas, po který musí vyrobit kykladskou sošku jen z přírodních materiálů.

*Tip: Můžeme přidat i stavbu řeckých starověkých staveb, které jsou známé především svými sloupy -> klasická stavba domečků.*

### Vyhynulé druhy

**Čas:** 30 min

**Kde:** in

**Materiál:** fotka doda, příběh ke čtení, papíry, pastelky/vodovky, JBL, hudba

<https://open.spotify.com/track/3wp3xhKeEnKJuEAMx7CFKb?si=5a3e9686dbb74c72&nd=1>

**Motivace:** Indiáni jsou známí také svou láskou ke zvířatům a k přírodě obecně.

### **Popis:**

Děti se pohodlně usadí, nejlépe na zem na deky a polštáře a pustíme jim hudbu viz. odkaz výše. Potom čte instruktor příběh. Po skončení požádáme účastníky, aby nakreslili ptáka z příběhu. Potom jim instruktor ukáže skutečnou fotku doda a doplní informace o důvodu jeho vyhubení.

### ***Příběh:***

Dronte mauricijský (známý také jako blboun nejapný či dodo) žil na ostrově Mauricius. Jeho podobu zachytili na svých obrazech malíři 17. stol., kteří ho vyobrazili na základě výpovědí a popisu námořníků. První živý dronte se objevil v Praze na dvoře císaře Rudolfa II., někdy v letech 1604–1605. Když uhynul, zůstaly jeho kosti a vycpanina v Rudolfově kabinetu kuriozit. V roce 1850 byly kosti objeveny ve sbírkách Národního muzea, kde jsou uchovány dodnes. První objevili ostrov Mauricius Portugalci roku 1507. V 17.stol. je Dronte zmiňován snad v každém loďním deníku. Dodo byl velmi důvěřivý a žil nelétavým způsobem života. Měl malou rozmnožovací schopnost (snášel pouze jedno vejce). Pro své chutné maso byl velmi oblíben námořníky, kteří na ostrově pravidelně zastavovali, aby zde doplnili své zásoby potravin. Malá rozmnožovací schopnost, snadný lov, zdivočelé kočky, psi, prasata i dovezení makakové přispěli k zániku dronta mauricijského v roce 1665.

## Čína

### Spolupráce s drakem

**Čas:** 80 min

**Kde:** out/in

**Materiál:** podle zvolených stanovišť – kostičky, bullring atd

**Motivace:** Po dalším skoku vašim dopravním strojem se ocitáte v dávné Číně. Jenže něco je jinak... stroj začíná ztrácet energii a odmítá pokračovat dál. Vtom se nad vámi objeví velký čínský drak - strážce rovnováhy a síly. Drak vám vysvětlí, že váš stroj může pokračovat v cestě jen tehdy, pokud prokážete, že umíte spolupracovat jako jeden celek. Draci totiž věří, že skutečná síla není v jednotlivci, ale v týmu. Čeká vás několik zkoušek, ve kterých musíte dokázat, že si dokážete naslouchat, pomáhat si a jednat společně. Pokud uspějete, drak vám předá část své síly a vy budete moci pokračovat na vaší cestě kolem světa. Pokud ne... zůstanete uvězněni v Číně navždy!

#### Popis:

Úkolem instruktorů je tedy nachystat několik stanovišť (dle vašich možností, času, materiálu), na kterých si skupiny procvičí umění spolupráce. Můžete například používat následující aktivity, ke kterým nabízíme i několik způsobů provedení, ale můžete použít i cokoli jiného vhodného. Stanoviště by měla být podobně časově náročná, abyste si týmy mohli posílat po pravidelných časových úsecích.

Doporučujeme udělat stanoviště na 20-25 minut a mezi stanovišti udělat vždy 5 minut pauzu na pití a přesun.

- e) **Kostičky** – Dřevěné kostky se pomocí gumiček na provázcích skládají na sebe. Důležité je, že provázky drží účastníci za konce a nedotýkají se tělem kostiček ani gumičky. Můžou skládat na počet do výšky, na rychlost, ...
- f) **Bullring** – Kovový kroužek na provázcích, které drží účastníci za konce. Na kroužek položíme míček (tenisák atd.) a vedeme skupinku určenou trasou. Můžeme za spadnutí kroužku určit nějaký „trest“.
- g) **Klávesnice** – Čísla 1-30 máme rozmístěny v kruhu. Tým stojí opodál a členové štafetově vyběhají a „klikají“ na jednotlivá čísla. Hráči nesmí vstoupit do kruhu a pokud v „klikání“ udělají chybu, začínají od začátku. Můžeme celkový výkon měřit na čas.
- h) **Přenášení vody** – z nádoby A do nádoby B pomocí lžic, stříkaček, korýtek a tak podobně

**Pozn.: Během všech aktivit na spolupráci účastníky vybízíme ke komunikaci a součinnosti.**

### Dračí závod

**Čas:** 20–30minut

**Kde:** out

**Materiál:** vyznačení trasy (kužely, provázky), případně šátky/ocásky

**Motivace:** Čínský drak je symbolem síly, moudrosti a harmonie. Není to ale obyčejné stvoření – jeho síla spočívá v tom, že všechny části jeho těla spolu dokonale spolupracují. Každý pohyb musí být přesný, jinak drak ztratí rovnováhu. Teď máte jedinečnou příležitost stát se takovým drakem i vy. Dokážete se sladit tak, aby se váš drak pohyboval rychle a bez chyb?

#### Popis:

Děti rozdělíme do několika týmů (ideálně 5–8 členů). Každý tým vytvoří „draka“ tak, že se postaví do zástupu za sebe a chytí se za pas nebo za ramena. Poslední člen může mít za pasem „ocásek“ (např. šátek).

Úkolem týmu je projít nebo proběhnout vyznačenou trasu jako jeden celek – bez rozpojení. Drak se musí pohybovat koordinovaně, nesmí se roztrhnout ani spadnout.

Můžeme zvolit více variant:

- závod na čas (který drak projde trasu nejrychleji)
- slalom mezi kužely
- překážková dráha (podlézání, obcházení, zastavení na signál)

Pokud se drak rozpojí, musí se vrátit na poslední kontrolní bod nebo na start.

Možné obměny:

- Slepý drak - první člen má zavázané oči a naviguje ho tým
- Lov draků - týmy si zároveň snaží sebrat ocásek jiného draka
- Tichý drak - během pohybu se nesmí mluvit

### **Tvorba čínské výzdoby**

V tomto případě pro vás nemáme úplně jasný návod a materiál, ale pokud se vám sejde tvořivá skupina a chcete zařadit něco kreativního, tak proč nevyrobiť výzdobu na čínskou slavnost? Nebo jen tak mezitím, co se nám stroj natankuje.

- ➔ výroba čínského draka (krepák, papír, tyčky)
- ➔ lampiony (kelímky a barevné papíry + LED světýlka)

Výzdobu pak můžete použít třeba na diskotéku nebo můžete jako stezku odvahy uspořádat lampionový průvod.

## Brazílie

### Ztraceni v karnevalu

**Čas:** 80min

**Kde:** out/in

**Materiál:** hudba, záznamové archy VTPO, kartičky na VTPO, fixy, případně rekvizity

**Motivace:** Po přistání v Brazílii se ocitáte uprostřed obrovského karnevalu v Riu. Hudba, tanec, masky... jenže v tom zmatku se vám ztratil šílený vědec i část vašeho stroje! Abyste ho našli, musíte se stát součástí karnevalu. Jen ti, kteří zapadnou do rytmu, získají nápovědy a najdou cestu dál.

### Popis:

Po areálu rozmístíme kartičky s jednotlivými „tanečními kroky“ (VTPO/čarodějka). Náročnost upravujeme podle prostoru – kartičky můžeme schovat, dát dál od sebe apod.

Na začátku dětem vysvětlíme, co jednotlivé symboly znamenají, ale tentokrát jako taneční prvky:

V = výskok

T = tlesk

P = plesnutí (např. do stehen)

O = otočka

(případně si můžete upravit podle sebe – např. krok do strany, podřep, vlna rukama...)

Děti se pohybují ve skupinkách a u každé kartičky se naučí jednu „taneční sestavu“.

Poté přijdou k instruktorovi a jako tým musí sestavu předvést – ideálně v rytmu hudby ☺ a sladně. Mají na to 3 pokusy.

Pokud to zvládnou → mají splněno

Pokud ne → vrací se zpět trénovat

Postupně si tak týmy sbírají jednotlivé části taneční sestavy, aby zapadli do karnevalu.

### Rytmus džungle (netradiční rytmická hra)

**Čas:** 20–30

min

**Kde:** out/in

**Materiál:** cokoli, co dělá zvuk (tělo, klacky, kelímky...)

### Popis:

Instruktor začne jednoduchý rytmus (tlesk, dupnutí...).

Každý tým postupně přidává svůj vlastní zvuk.

Vzniká „živá hudba“:

- jeden tým = bubny
- druhý = šustění
- třetí = hlas

Nebo děcka ve skupinách můžou natrénovat a zkusit předvést jednoduché hudební vystoupení bez hudebních nástrojů pouze s tím, co si najdou / donesou / mají u sebe.

## Austrálie

### 6. Plnění bobříků

**Čas:** 80 min

**Kde:** out/in

**Materiál:** vybavení na vybrané stanoviště (případně odměny za ně – korálky?)

**Motivace:** Při dalším přesunu vašim dopravním strojem se ozve hlasité prasknutí... a všechno se začne třást. Stroj ztrácí kontrolu a vy jste nuceni nouzově přistát uprostřed australské divočiny. Když vystoupíte ven, zjistíte, že kolem vás není vůbec nic - jen nekonečná příroda, zvláštní zvuky a neznámé prostředí. Váš stroj je poškozený a bez opravy se dál nedostanete. Naštěstí se brzy dozvídáte, že jediný způsob, jak získat potřebné součástky a energii, je dokázat, že se v divočině dokážete přizpůsobit a přežít. Čekají vás zkoušky, ve kterých budete muset prokázat šikovnost, orientaci, spolupráci i schopnost poradit si v neznámém prostředí. Pokud uspějete, podaří se vám stroj opravit a pokračovat dál. Pokud ne... zůstanete v australské divočině odkázáni sami na sebe.

Instruktor může ve scéně představovat "místního průvodce".

#### Popis:

Vytvoříme několik stanovišť s vedoucími, na kterých si děti mohou plnit bobříky a získat tak odměny, ze kterých si následně budou moct tvořit třeba šperky. Pokud máte velký počet dětí, je praktičtější uzpůsobit disciplíny tak, aby šli plnit ve více lidech najednou. Pokud není prostor s dětmi tvořit šperky, můžete za stanoviště dětem dávat jen body, které mohou sbírat jako jednotlivci nebo za nějaký tým.

#### Tady je hned několik nápadů na „bobříky“ a aktivity pro jejich získání:

- m) **Bobřík mrštnosti** – Chlapci a děvčata by se neměla pohybovat těžce a nemotorně a my jejich pohyby můžeme otestovat hned několika způsoby. Odměnu na tomto stanovišti můžeme dát za *podlézání překážek, zdolání opičí dráhy* nebo za *skákání v pytli*.
- n) **Bobřík míření** – Správný indián se musí také umět trefit, a proto na tomto stanovišti můžeme odměnit ty, kteří zvládnou *zasáhnout předem vytyčený cíl* nebo zvládnou *hodit míč do nádoby*. Můžeme tady pěkně zapojit stanoviště s lukostřelbou či biatlon.
- o) **Bobřík záchrany** – Toho uloví třeba ten, kdo zvládne dát spolužáka do *stabilizované polohy*. (Je potřeba však vědět, zda to žáci znají nebo ji předem zapojit v některé z aktivit). Nebo můžeme chtít vyjmenovat telefonní čísla záchranky, policie a hasičů.
- p) **Bobřík dobrých činů** – Toho si vyslouží ten, kdo zvládne udělat alespoň 1 dobrý skutek.
- q) **Bobřík květin** – Tento bobřík vyžaduje velkou znalost přírody. Rozložíme před děti několik obrázků květin, pokud poznají určený počet květin, tak je bobřík jejich. (Květiny naleznete v bedně s programovým materiálem).
- r) **Bobřík lovu** – Děti musí poznávat stopy zvěře.
- s) **Bobřík mlčení** – Jedním z nejtěžších může být právě tento bobřík. Interval, který je potřeba vydržet, si určete dle možností a věku dětí. (5-10 minut je zvládnutelné pro každého, ale můžete tohoto bobříka udělat například v průběhu jiné aktivity či během oběda, a ne každý to zvládne)
- t) **Bobřík zručnosti** – Můžeme testovat hned několika způsoby -> *vystříhnout 3 kolečka z papíru, přenést lísteček papíru pomocí brčka z A do B, nebo namalovat co nejpřesněji předlohu*.
- u) **Bobřík času** – Odhadnout co nejpřesněji 30 sekund. Toleranci zase je potřeba nastavit dle věku dětí – u menších klidně +/- 3 s, u větších bez tolerance.
- v) **Bobřík hmatu** – Do krabice schováme několik předmětů a účastník musí poznat 3 z nich jen pomocí hmatu.
- w) **Bobřík síly** – Můžeme využít výzvu „Bring sally up“ nebo *soutěž v planku*, vydržet v pozici *stoličky o stěnu* 1 minutu a obdobně.

x) **Bobřík paměti** – Zapamatovat si pořadí ukázaných předmětů. Reprodukovat básničku nebo zopakovat sestavu z VTPO.

## Spálov ☺ neboli Česká republika

### Naše města

**Čas:** 250 minut

**Kde:** out/in

**Materiál:** písmena (dřevěné destičky písmen nebo lístečky)

**Motivace:** Můžeme pustit píseň od Ladislava Vodičky – Já tu zemi znám. Zbývá nám posledních pár hodin a musíme přidat, abychom se stihli dostat v daném limitu zpět na Spálov. Orientace šíleného vědce je však docela mizerná, jelikož je už unavený. V české zemi se tedy musí orientovat alespoň jeho pomocníci.

### Popis:

Lze hrát po týmech či samostatně.

1. Týmy si postupně tahají písmena. Od vylosovaného písmene mají říci město ČR. Když odpoví správně, získávají bod. Když ne, odpovídá další.
2. Vedoucí říká názvy měst pozadu a děti se snaží co nejrychleji říci, o které město jde. Můžou to psát na papír a vyhodnotí se to zpětně nebo se týmy mohou hlásit.
  - a. ~ Aharp..... Praha
  - b. ~ Onrb ..... Brno
  - c. ~ Avartso ..... Ostrava
  - d. ~ Nílok.....Kolín
  - e. ~ Avalhij ..... Jihlava
  - f. ~ Nuoreb ..... Beroun
  - g. ~ Cerebil ..... Liberec
  - h. ~ Ecibudrap ..... Pardubice
  - i. ~ Votumohc ..... Chomutov
  - j. ~ Omjonz ..... Znojmo
  - k. ~ Ondalk.....Kladno
  - l. ~ Ydarbédop ..... Poděbrady
  - m. ~ Člet.....Telč
  - n. ~ Robát ..... Tábor
3. Hráči mají za úkol říkat dvojice měst, které mají něco společného. Například Praha – Olomouc (v obou městech je univerzita). Plzeň – Kolín (v obou městech je beztak městský park / kavárna/ restaurace/ ...)
4. Seřaďte města podle velikosti. Tady je zpřeházené pořadí – Kladno, Praha, Frýdek – Místek, Brno, Pardubice, Jihlava, Znojmo.

### Sedánek – neboli dojezd v cílové rovince

**Čas:** 40 minut

**Kde:** out

**Materiál:** nachystaná dráha

**Motivace:** Zbývá nám posledních pár hodin a musíme přidat, abychom se stihli dostat v daném limitu zpět na Spálov. Projedte ve vymezením čase dráhu, která vás čeká na posledních pár metrech cesty kolem světa.

### Popis:

Jedná se o závod 2 týmu, který ověří především jejich schopnost spolupráce.

Týmy si sednou na začátek dráhy následovně: první hráč si sedne na startovní čáru a roztáhne nohy, každý další hráč si postupně sedá těsně za něj také s roztáhnutýma nohama. V momentě, kdy budou takto připravené všechny týmy, můžeme odstartovat závod. Poslední sedící z týmu vybíhá a sedá si před

prvního hráče opět s roztáhlýma nohama. V momentě, kdy si hráč sedne, zvedá ruku a dává tak signál poslednímu, že může vyběhnout.

Předem je třeba vytyčit dráhu závodu. Musíme si dát pozor, aby byla dostatečně široká pro všechny týmy - 3 týmy mohou jet zároveň, ale v případě 4 týmů je lepší uspořádat závod dvakrát (první běh 2 týmy a poté druhé 2 týmy) a měřit čas -> v tomto případě vítězí tým s nejlepším časem.

**Na trasu můžeme předem nachystat i zastávky typu:**

- doplnění energie (tým musí vypít určité množství vody),
- kontrola obutí (hráči si musí vyzout a opět nazout boty),
- můžete zapojit i učitele a položit je týmům do cesty -> budou je muset objet či odstranit atd.

**Během závodu je třeba dát si pozor na dodržování malých mezer mezi sedícími a také na předčasné vybíhání.** A případně předem upozornit na penalizaci za takové přešlapy.

## Adaptační kurzy

Název kurzů pro žáky nastupující do prvních ročníků středních škol nebo na druhý stupeň základních škol není jednotný. Používají se názvy jako úvodní kurzy, kurzy Go!, adaptační kurzy či seznamovací kurzy. Adaptační kurz v sobě nese obrovský potenciál, ale tento potenciál musí pedagogičtí pracovníci a instruktoři objevit a naplno využít.

Adaptační kurz je velmi propracovaný pobyt, který kombinuje prvky dobrodružství a tzv. zážitkové pedagogiky. Je to pobyt studentů prvních ročníků v jiném prostředí, než je škola, který slouží k jednoduššímu seznámení žáků mezi sebou, seznámení žáků s třídním učitelem a vytvoření základních sociálních vazeb v kolektivu.

### Jaké jsou cíle adaptačních kurzů?

1. Vzájemné poznání žáků mezi sebou a seznámení žáků s třídním učitelem, a to ve formální i neformální rovině.
2. Vytvořit sociální vazby nového kolektivu, urychlit adaptaci žáků na nové prostředí a zapojit je do života školy.
3. Navodit atmosféru tvůrčí spolupráce, tolerance a vzájemné úcty ve skupině.
4. Plynulý přechod žáků z dětství do dospělosti.
5. Působení proti sociálně-patologickým jevům v nově vznikajícím kolektivu.

### Jaké aktivity se využívají?

Většinu programů a aktivit na adaptačních kurzech mohou instruktoři uvádět jako hru. Díky tomu, že se činnost účastníka kurzu pohybuje v bezpečném světě hry, může z něj kdykoli vystoupit a neúspěch se nepřenáší do reálného života. Z toho vyplývá, že velká výhoda her je to, že se účastníci při hře mohou otevřít a ukázat se takoví, jací opravdu jsou, ale samozřejmě mohou také hrát různé role, a to jak osobní, tak i týmové.

### Motivace a téma programu:

Velice důležitá je motivace účastníků, a proto se snažíme celý kurz motivovat určitým tématem, který účastníky provází po celou dobu a většina programů je s tímto tématem spojena. Témata jsou prakticky neomezená, ale je vhodné téma přizpůsobit vzdělávacímu oboru, aby bylo žákům bližší. Dalším důležitým prvkem programu je motivace jednotlivých programů, motivovat můžeme celou řadou způsobů (scénka, divadlo, film, hudba, ...).

## Programová skladba

Programové bloky scénáře adaptačního kurzu se skládají z níže uvedených typů programů:

### Seznamovací aktivity

**Cíl:** znalost jmen, seznámení se

**Popis:** jednoduché programy zaměřené na získání základních informací o spolužácích (jméno, záliby)

**Inspirace:** Andělská Anděla, novináři, jména za dekou, podpisovka/podpisové bingo

### Icebreakers – Ledolamky

**Cíl:** zábava, uvolnění, neformální atmosféra, navození kurzovní atmosféry

**Popis:** Aktivity zařazujeme na začátek kurzu a slouží pro navození kurzovní atmosféry. Doporučujeme pro mladé třídní kolektivy, případně skupiny sestavené z několika tříd, kde se žáci mezi sebou neznají nebo mají zkušenosti pouze ze školních lavic.

**Inspirace:** AZ lajna, gordický uzel, monstra, 1-2-3, molekuly, létající koberec, zasedání, vstávání ve dvojících

### Dynamics a řešení problémů

**Cíl:** řešení skupinových výzev, zajímavé netradiční řešení, kreativita, poučení

**Popis:** Týmové aktivity v ideálním případě navazují na seznamky a ledolamky. Náhodně nebo cíleně sestavené týmy účastníků řeší zajímavé úkoly rozmístěné v areálu střediska. Zadání je zpracováno tak, aby se na úspěšné realizaci podílel maximální počet členů skupiny (v různých týmových rolích). Jednotlivé týmovky lze zařadit i samostatně, a to jako součást větší hry, případně jako doplněk při nepříznivém počasí. Hry je často možné realizovat i uvnitř při nepříznivém počasí.

**Inspirace:** korýtka, bullring, kostičky, hlavolamy, klávesnice, krokodýlí řeka

### Aktivity o pocitech, relaxace, výtvarné programy

**Cíl:** uvolnění a relaxace, zklidnění a odpočinek účastníků, kreativita,

**Popis:** Přínos programu můžeme spatřit v tom, že dávají možnost rozvíjet nově získanou dovednost či zkušenost i dál, po odjezdu z kurzu. Rozšiřujeme tak spektrum volnočasových aktivit a cíleně ovlivňujeme vztah mladého člověka k jeho volnému času.

**Inspirace:** sádrové masky, masáže, hudební produkce, land art, tvoření skupinového erbu či vlajky, vejcotyl, architekti

### Fyzicky náročné pohybové programy a strategické hry

**Cíl:** zátěž, strategie, výzva, jedinečnost, odhození masky

**Popis:** Potřeba prožitku, dobrodružství, zviditelnění se před spolužáky a přáteli je hnacím motorem účastníků našich programů. Před účastníky stavíme fyzicky náročnou výzvu, kde je třeba se hecnout, odhodit masky a vystoupit z komfortní zóny.

**Inspirace:** „93“, aréna, Le mans, Vavrdův memoriál, pakobal, sedánek, skalní golf, Messnerovy vrcholy, scrabble, zachraňte vojína Ryana

## Velké týmové programy a dramatika

**Cíl:** týmové role, time management, koordinace, spolupráce, výzva

**Popis:** Jedná se o dlouhé programy, které mají zpravidla několik kol, kde na sebe mohou týmy či skupinky účastníků reagovat. Tyto aktivity vzájemně kombinují několik nutných dovedností a účastníci sami zjišťují své silné a slabší vlastnosti a dovednosti tak, aby je dokázali koordinovat pro co nejlepší týmový výsledek.

**Inspirace:** vrtěti psem, videoklipy, ekosystémy, stavba mostu, divadlo, investice, yes man, vsad' a vyhraj

## Večerní programy

**Cíl:** zábava, převleky, zážitek, tanec, sblížení účastníků programu

**Popis:** Vycházíme vstříc požadavku mladého člověka se bavit a kantorově požadavku, aby se jeho svěřenci opravdu bavili. Trumfem těchto programů jsou převleky, které umožňují mladému člověku skrýt se za identitu někoho jiného, zahrát si na knížete, mafiána, milionáře, námořníka...

**Inspirace:** kasino, pád letadla, bingo, vejcotyl, trifidi, Abigail, svíčkofuk

## Zpětnovazební programy

**Cíl:** zpětná vazba, informace účastníků, zhotovení, sharing

**Popis:** Zpětná vazba je důležitá jak pro samotné účastníky programu, tak pro nás jako instruktory. Je dobré zpětnou vazbu zařazovat i po větších či náročnějších hrách, kde je dobré se s účastníky bavit o průběhu a výsledcích hry. Evaluace je ale důležitá také na konci celého pobytu, abychom se mohli zlepšovat a posouvat dál. Také je ale důležité na konci pobytu zjistit, v čem vidí účastníci či pedagogové slabinu, abychom si ji případně mohli vysvětlit a zajistili tak pozitivní ukončení celé akce.

**Inspirace:** margarita, teploměr, hračkárna, psaní na hrby, kamínky a další viz evaluace

## Program na podporu důvěry ve skupině

**Cíl:** týmová spolupráce a důvěra jednotlivých členů skupiny, prohloubení vazeb

**Popis:** Tyto programy je vhodné zařazovat v poslední etapě pobytu, kdy se účastníci již dostatečně poznali a mohou si tedy navzájem do určité míry důvěřovat. Ačkoli se to nemusí zdát, tyto aktivity působí přívětivě na celkové vazby v kolektivu a mohou pomoci jednotlivcům navázat hlubší vazby ke svým spolužákům. V případě, že je učitel ochoten se také zapojit, je vhodné udělat některou z aktivit i s ním, což také pozitivně působí na vztah učitel-žáci.

**Inspirace:** ulička důvěry, bimbák/kuželka, pád důvěry, procházka v oblacích, sedání v kruhu, hvězda

## Inspirace programu

	7:30	8:00	9:00-12:00	12:00-14:00	14:00-18:00	18:00-19:00	19:00-22:00	22:00
P O N D Ě L Í	XXXX	XXXX	<b>Příjezd, ubytování</b>  <b>Seznamky</b> (Andělská anděla, Bang, deka)  <b>Icebreakers</b> (AZ lajna, 123, gordický uzal)	Oběd, polední klid	<b>Energizer</b>  <b>Obavy a očekávání, pravidla</b>  <b>Icebreakers</b> (monstra, zasedání, koberec, slepý čtverec)  <b>Dynamics</b> (obsazce z lan, korytka, jenga věž)	Večeře, osobní volno	<b>Čarodějka – VTPO</b>  <b>Zpětná vazba zhodnocení dne</b>	<b>Večerka</b> (absolutní večerka 23:00)
Ú T Ě R Ý	Budíček, rozcvička	Snídaně, osobní hygiena	<b>Energizer</b>  <b>Podpisovka</b>  <b>Přístavy</b>  <b>Pakobal</b>	Oběd, polední klid	<b>Energizer</b>  „93“  <b>Sádrové masky</b>	Večeře, osobní volno	<b>Limeriky</b>  <b>Znělky</b>	<b>Večerka</b> (absolutní večerka 23:00)
S T Ř Ě D A	Budíček, rozcvička	Snídaně, osobní hygiena	<b>Energizer</b>  <b>Zelená karta</b>  <b>Scrabble</b>	Oběd, polední klid	<b>Energizer</b>  <b>Skalní golf</b>  <b>Ruská ruleta</b>	Večeře, osobní volno	<b>Lidské pyramidy</b>  <b>Inspektor Kluzoň</b>	<b>Večerka</b> (absolutní večerka 23:00)
Č T V R T Ě K	Budíček, rozcvička	Snídaně, osobní hygiena	<b>Energizer</b>  <b>Pointilismus</b>	Oběd, polední klid	<b>Vrtěti psem</b>  <b>Zpětná vazba</b>	Večeře, osobní volno	<b>Investice</b>  <b>Casino</b>	<b>Večerka</b> (absolutní večerka 23:00)
P Á T Ě K	Budíček, rozcvička	Snídaně, osobní hygiena	<b>Důvěrovky</b> (kyvadlo, hvězda, pád důvěry)  <b>Margarita</b> (zpětná vazba ke kurzu)  <b>Balení, úklid</b>	Oběd, polední klid	<b>Rozloučení, odjezd</b>	XXXX	XXXX	XXXX

## Příměstské tábory

Další z akcí, které máme ve svém repertoáru, jsou příměstské tábory, které pořádáme v několika moravských městech. V posledních letech a také v tomto roce jsou to města Olomouc, Ostrava, Nový Jičín, Hranice a Šumperk. Nad míru našich příměstských táborů pořádáme ještě mírně odlišně koncipované akce pro některé pobočky nemocnice Agel – jedná se o Ostravu, Nový Jičín, Trinec a Valašské Meziříčí.

Tyto příměstské tábory jsou určeny pro děti od 6 do 12 let věku, které chtějí okusit táborovou atmosféru, ale zároveň trávit podvečer v domácím prostředí. Tábory probíhají napříč městy v odlišných prostorách, nejčastěji se však jedná o tělocvičny, školní učebny a přilehlé prostranství.

V následující kapitole tedy najdete specifika akce, harmonogram, koncept letošních táborů a také povinnosti šéfinstrukturů před akcí, v průběhu akce a taktéž po jejím skončení.

### Harmonogram

Jedná se o rámcový harmonogram příměstského tábora, který se však liší v závislosti na náplni jednotlivých dnů. Na každém turnusu táborů proběhne 1 celodenní výlet a případně i nějaké kratší do okolí. Všechny informace k táboru vždy obdrží šéfinstruktur, který je následně předává dále.

### Časový plán dne

Bez domluvy s rodiči je třeba dodržet každý den minimálně přesné časy začátku a konce tábora a také čas oběda (ten je vždy domluvený ve stravovacím zařízení v přilehlém okolí).

Daný harmonogram je následující:

- **7:30 – 8:30** Příchod účastníků na místo konání tábora
- **8:30 – 12:00** Dopolední programový blok
- **12:00 – 13:00** Oběd a polední klid
- **13:00 – 16:00** Odpolední programový blok
- **16:00 – 17:00** Odchod účastníků

**Po celou dobu od 7:30 do 17:00 jsou děti pod dozorem a dohledem instruktorů.**

### Povinnosti šéfinstruktur nad rámec standartní akce

Je třeba brát v potaz, že příměstské tábory se mírně liší od akcí pro školy a je tedy nutné upravit příslušné povinnosti vztahující se ke konkrétní akci. Akce je specifická především tím, že instruktor každodenně přichází do styku s rodiči účastníků a také akce probíhá v pronajatých prostorách, a to sebou nese určité povinnosti. Proto pro tento typ akcí platí vše, co je uvedeno v kapitole [Funkce šéfinstrukturora](#) a kapitole [Funkce instruktora](#) a nad rámec toho také vše následující:

#### Před akcí

- vyzvednout si klíče od pronajatých prostor
- zajistit převoz materiálu na místo akce / doplnit chybějící materiál po předchozím turnusu
- nakoupit svačinky (pokud nejsou domluveny ve stravovacím zařízení)
- zajistit vytištěné potvrzení o bezinfekčnosti
- zajistit vytištěný seznam účastníků

#### Po příchodu účastníků

- přebrat od rodičů **platné a podepsané potvrzení o bezinfekčnosti**
- přebrat od rodičů **kopii kartičky pojištění**
- pokud donesou rodiče **potvrzení o úhradě** pro zaměstnavatele / pojišťovnu, uschovat a zajistit jejich následné potvrzení
- pečlivě si značit docházku účastníků do seznamu
- informovat rodiče o času vyzvednutí dětí

## V průběhu akce

- fotit a případně posílat materiál správci soc. sítí
- zjistit si vhodné spoje a zajistit jízdné na příslušné výlety
- průběžně a v předstihu informovat rodiče dětí o případných změnách v harmonogramu a potřebném vybavení na další dny (např. co zabalit s sebou na výlet, čas odchodu, ...)

## Ukončení akce

- zajistit odvoz materiálu (v případě dalšího turnusu zajistit bezpečnou úschovu v pronajatých prostorách)
- v případě zájmu vrátit kopie kartiček pojištěnce
- **nahrát fotografie / videa z akce do příslušné [složky na disku](#)**

## Ne-povinnosti

V rámci navázání dobrých vztahů s rodiči se samozřejmě doporučuje být milý a vstřícní. Velmi k tomu přispívá, když rodičům při předávce dítěte dokážete říct, co se ten den vážně dělo – děti toho někdy navykládají a pak to generuje zvláštní otázky u rodičů, kterým se jde lehce vyhnout. Můžete taky předat info o tom, co je potřeba, aby dítě na další den nebo i klidně za 2 dny mělo s sebou. Důvodem toho je, že někdy jsou děti v péči prarodičů nebo přespávají u kamaráda a nemají možnost v rámci jednoho dne sehnat např. boty do vody.

## Tematické zaměření tábora

Tak jako v programové balíčky na školy v přírodě je i program na příměstské tábory laděný do nějakého tématu. V tomto roce je téma VESMÍRNÁ ODYSEA. V textu níže (kurzivou) naleznete příběhové pozadí tématu.

### Tematické a příběhové pozadí:

*Kapitán Nail Legstrong byl pověřen misí najít novou planetu, která by byla vhodná k osídlení, jelikož zdroje Země se pomalu ale jistě vyčerpávají. Ačkoli je Kapitán Nail velmi schopný, cestu nedokáže zvládnout sám a tak potřebuje zdatnou posádku, která mu ve splnění mise pomůže.*

*Na cestě vesmírem se posádka zastavuje na různých planetách a zjišťuje, zda jsou vhodné pro lidskou rasu nebo ne. Postupně střídají planety np.: přátelství, poznání, zločinu, zvířat, důvěry (variabilní podle toho kdo si co namyslí), avšak kvůli nějakému faktoru – málo vody, moc vody, málo kyslíku, špatná teplota, atd. ... se planety nehodí na osídlení a tak se posádka vydává do nehostinného vesmíru hledat dál. Poslední den putování a zkoumání nové planety vyhodnocují, že je tahle planeta perfektní pro novou kolonii lidskosti. Kapitán Nail v rámci poděkování za spolupráci, potom co se vrátí zpátky na Zem, vyhláší hostinu!*

### Úvodní scénka:

Prezident NASA vysvětluje aktuální situaci planety Země. Zmiňuje nízkou úroveň minerálů v půdě, klesající hladinu vody, úbytek zeleně, ... pokračuje tím, že lidskost bude potřebovat novou planetu, kterou by se dalo osídlit. Misi vyhledání nové planety pověřuje zkušenému astronautovi Nailu Legstrongovi, který vchází na scénu, a vítá účastníky. Nail poctěn důvěrou lidstva má proslov o tom, že nezklame a misí ukončí jen tehdy, až najde novou planetu. Avšak vesmírná loď je veliká a na obsluhu potřebuje posádku. Tady se obrací na účastníky s prosbou o pomoc a burcuje je k souhlasu.

## Stěžejní aktivity

### 1. Jako jeden muž! (=VTPO)

- Čas:** 60 min.  
**Kde:** out/in  
**Materiál:** kartičky na Čarodějku nebo VTPO, špendlíky, izolepa, propisky a výsledkové archy na vyhodnocení stavu  
**Motivace:** Nail poukazuje na nutnost spolupráce posádky. Bez dobře sehraného týmu, to prostě nebude fungovat! Skupina musí pracovat jako jeden muž!

**Popis:**

Po areálu rozmístíme kartičky sestav. (Lze rozmístit po celém areálu a trochu kartičky schovat, aby byla aktivita delší. Nebo můžeme dát kartičky blíž a na viditelná místa, aby hra byla svižnější). Před začátkem hry je důležité vysvětlit význam daných symbolů na kartičkách. Hra probíhá ve skupinách, které hledají lístečky. Naučí se sehraně sestavy z kartiček a poté je jdou ukázat přidělenému kontrolorovi. Při kontrole je důležité zkontrolovat správnost, ale i jednotnost celého týmu. Pokud tým nezvládne na 3 pokusy ukázat celou sestavu, tak se vrací ke kartičce a musí se zlepšit. Pokud kontrolor sestavu uzná jako zvládnutou, tým získává bod a pokračuje k dalším sestavám.

**Aktivitu můžeme ukončit pokud:**

- a. Některý tým zvládl všechny sestavy.
- b. Vypršel předem vyhrazený čas pro hru.
- c. Některý tým zvládl předem daný počet sestav.

**2. Lávová řeka**

**Čas:** 15-60 min.

**Kde:** out/in

**Materiál:** lana nebo tréninkové kloboučky, papíry A4

**Motivace:** Při zkoumání planety posádka narazila na poměrně komplikovanou překážku, která jim stojí v cestě. Lávovou řeku! Není však nezdolatelá. Pomocí lávových kamenů, které horkou lávu vydrží, se dá projít na druhou stranu.

**Popis:**

Na rovném terénu vyznačíme pomocí lan nebo kloboučků začáteční a koncovou linii. Skupinu rozdělíme do skupin po cca 6-7. Každému týmu dáme A4 papíry v počtu o jedna menší než je účastníků ve skupině. Pro ztížení aktivity můžeme rozdat méně papíru na tým.

Cílem skupiny je projít územím lávové řeky (mezi vyznačenými liniemi) a to tak, že mohou stoupat pouze a jenom na papíry. Pokud se noha nedotýká alespoň nějakou částí papíru, tak tým dostává postih (přičítá se čas nebo každý z týmu musí udělat 10 dřepů). Dalším stěžejním pravidlem je stálý kontakt s lávovým kamenem. Pokud se lávového kamene nikdo ničím nedotýká, tak kámen „uplaval“ a instruktor kámen týmu bere.

**3. Tohle sebou nebereme! (Pašeráci)**

**Čas:** 60 min.

**Kde:** out

**Materiál:** lano x2, deky, plastové žetony, frisbee x3-5

**Motivace:** Posádka narazila na zvláště chutné ovoce, avšak kapitánovi se to nezdá. Vydal tedy přísný zákaz posádce brát ovoce na loď. Posádka s nechutí přitakala, ale v duchu už přemýšlí, jak ovoce na loď skrze kapitána propašují.

**Popis:**

Vytvoříme hrací prostor velikosti cca volejbalového hřiště. Na obou koncích natáhneme lana, na která pověsíme deky a vytvoříme tím schovávací zóny. Do jedné zóny dáme frisbee s žetony a do druhé dáme prázdná frisbee v počtu hrajících týmu.

Jeden tým bude hrát za pomocníky Naila a jejich cílem bude tedy zamezit propašování ovoce na palubu.

Zbytek bude pašovat ovoce na loď. Ve schovávací zóně si někde schovají žeton (!!! Přísný zákaz schovávání žetonů do intimních míst a jiných tělesných otvorů !!!), který se následně zkusí propašovat, tedy projít s žetonem do druhé zóny. Avšak mezi zónami může být pašerák chycen a musí podstoupit 30 vteřinovou prohlídku, ve které se pomocník kapitána snaží žeton najít. Pokud najde, uschová si ho a bude mít bod. Pokud ne, pašerák pokračuje dál. Jestli se mu podaří donést žeton do druhé zóny, získává bod.

**V rámci celé hry pouze a jenom chodíme!**

Každé kolo trvá cca 10 min.

#### 4. Bonbóny

<b>Čas:</b>	15-20 min.
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	3 různé druhy bonbónů, A4 papír, frisbee/čepice, lano/kloboučky
<b>Motivace:</b>	Ideálně uvést jako normální hru, ve které budou moct získat bonbóny a pak si je sníst.

##### **!PO HŘE! – 2 varianty:**

1. Pokud nikdo nepřinese bonbón ze 3. stanoviště tak Nail chválí posádku za dodržování stanovených pravidel.
2. Pokud někdo přinesl bonbón ze 3. stanoviště tak Nail promlouvá ke všem a moralizuje o tom, že není hezké podvádět a nedodržovat pravidla. Dává si pozor na to, aby nijak nepoukázal na někoho konkrétního. Cílem je aby si dotyčný sám v sobě uvědomil, že udělal špatnou věc.

##### **Popis:**

Na hru si nachystáme 3 kartičky s tečkou a 6 prázdných. Účastníky rozdělíme do týmů po cca 4. Vyznačíme startovní čáru a vytvoříme 3 stanoviště v řadě za sebou a vzdálené od sebe a od startovní čáry cca 5 metrů.

##### Stanoviště:

- 1. 2 kartičky s tečkou, 1 prázdná – nejméně atraktivní druh bonbónu
- 2. 1 kartička s tečkou, 2 prázdné – středně atraktivní bonbóny
- 3. 3 prázdné – nejatraktivnější druh bonbónů

Cílem je nasbírat co nejvíce bodů a to tak, že jeden z týmu vyběhne a prochází postupně všemi stanovišti. Na každém stanovišti losuje ze tří kartiček. Pokud si vytáhne kartičku s tečkou, může si z toho stanoviště vzít bonbón. Pokud vytáhne prázdnou tak si bonbón nebere a pokračuje na další stanoviště. Hraje se, dokud nevyprší čas.

#### 5. Moudrý čtyřnohý mimozemšťan (=Zeptej se koně)

<b>Čas:</b>	40 min.
<b>Kde:</b>	out/in
<b>Materiál:</b>	kloboučky, otázky a odpovědi
<b>Motivace:</b>	Na nové planetě, kterou posádka objevila, se vyskytují pradiivná stvoření se 4 nohama a vysokým intelektem. Natolik vysokým, že dokonce dokážou mluvit! Po krátkém rozhovoru se stvoření nabídne a udělá jezdeckou prohlídku planety, při které se astronauti ptají na různé otázky, a moudré stvoření velmi ochotně odpovídá.

##### **Popis:**

Děti rozdělíme na několik skupin (ideální počet v každé skupince je 6-8 dětí), které se seřadí ve svých startovních boxech. Z boxu vždy vybíhá pouze 1 dvojice (kůň a jezdec) – u menších dětí se můžou držet ve dvojici jen za ruce, u těch větších jezdec skočí na záda koně. Takto dvojice běží do poloviny dráhy, kde kůň zůstává čekat a jezdec běží ještě nějakou vzdálenost k vedoucímu, který mu položí otázku.

##### **V tuto chvíli může nastat hned několik variant:**

- a. Jezdec odpověď ví – odpovídá správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.
- b. Jezdec odpověď neví, tak se jde poradit s koněm, který zná správnou odpověď – jezdec přinese správnou odpověď, odpoví správně – získává bod a vrací se ke koni a s ním do boxu, poté vybíhá další dvojice.
- c. Jezdec, ani kůň odpověď neznají, a proto se společně vrací do boxu, kde se poradí s týmem o odpovědi – pokud tým ví, tak se dvojice vrátí do poloviny, kde jezdec opět seskočí, běží odpovědět vedoucímu a pokud je odpověď správná, tak získávají bod a společně se vrací k týmu a vybíhá další dvojice.
- d. Pokud tým neví správnou odpověď, tak za otázku nezískává bod a pokládáme jim otázky další.

##### **Hru můžeme ukončit, dle námi zvoleného kritéria, které může být například:**

- Některý z týmů již vyčerpал všechny otázky

- Uběhl předem daný časový limit
- Všechny týmy vyčerpaly všechny otázky

#### **Možné obměny:**

- Můžeme rozdělit body dle toho, v jaké fázi jezdec zvládne odpovědět (3 body – zvládne odpovědět sám, 2 body – odpoví po poradě s koněm, 1 bod – odpoví po poradě s celým týmem, 0 bodů – ani po poradě s týmem neví správnou odpověď).
- Je na nás, zda jezdec může odpovědět vícekrát nebo budeme počítat pouze 1. odpověď.
- Můžeme přidat funkci rádce – pokud ani tým neví odpověď – běží si k rádci, který za splnění drobného úkolu sdělí správnou odpověď.

**Důležité neopomenout!** Otázky týmům pokládejte v rozlišném pořadí – někdo od 1., někdo od poslední, někdo nahodile, aby nedošlo k „opisování“.

#### **6. Důvěrovky – Joystick** (*S instruktorem, který důvěrovky už dělal!*)

**Čas:** 15-20 min.

**Kde:** out/in

**Motivace:** Skupina přichází k jeskyni, do které může vstoupit pouze polovina skupiny s otevřenýma očima. Nailovi je jasné, že tohle bude vyžadovat dávku pořádné důvěry, a tak začíná trénovat skupinu, aby si věřila.

#### **Popis:**

Skupinu rozdělíme do trojic. Trojice se pak postaví do středně těsného zástupu a krajní se natočí čely proti sobě. Prostřední si dá ruce do X na prsa a zpevní se jako prkno. Krajní si následně mezi sebou prostředního přehazují. Prostřídají se ideálně všichni, nenutíme někoho, pokud nechce.

#### **7. Důvěrovky – Ulička důvěry** (*S instruktorem, který důvěrovky už dělal!*)

**Čas:** cca 1-2 min/na osobu

**Kde:** out

**Motivace:** Skupina přichází k jeskyni, do které může vstoupit pouze polovina skupiny s otevřenýma očima. Nailovi je jasné, že tohle bude vyžadovat dávku pořádné důvěry, a tak začíná trénovat skupinu, aby si věřila.

#### **Popis:**

Skupina vytvoří ze dvou řad uličku a natáhnou ruce proti sobě. Jeden běžec se rozběhne a má za cíl uličkou proběhnout. Úkolem uličky, je zvednout ruce nahoru těsně před tím, než běžec proběhne kolem něj. Prostřídají se ideálně všichni, nenutíme někoho, pokud nechce.

#### **8. Důvěrovky – Vedení slepého** (*S instruktorem, který důvěrovky už dělal!*)

**Čas:** 20 min

**Kde:** out

**Materiál:** kloboučky, lana, šátky

**Motivace:** Nail: Teď se ukáže, na kolik si vážně věříte!

#### **Popis:**

Vytvoříme trať s jednoduchými překážkami. Skupinu rozdělíme do dvojic a rozdáme po jednom šátku na dvojici. Dvojice mají za úkol trasou projít tak, že jeden bude mít zavázané oči a druhý ho bude jakýmkoliv způsobem navigovat. Prostřídají se.

#### **Možné varianty:**

- Navigace bez mluvení
- Navigace bez dotyku
- Náročnější překážky
- Navigace pouze dotykem – pouze dlaň na dlaň / ukazováček na ukazováček

## Návrh kompletního programu

Následující obrázek/tabulka znázorňuje nějakým způsobem univerzální variantu kompletního programu nebo spíše šablonu, podle které se můžete směřovat při tvorbě/dotváření programu. Je důležité si ale program doladit podle vaší skupiny, terénních možností a vlastních zkušeností!

t	06				07				08				09				10				11				12				13				14				15				16			
	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45
<b>Po</b>	Planeta Přátelství				Bezinfekčnost Kopie karty pojištění Fixky, omalovánky, míče,...				Úvodní info+pravidla (nastavit s účastníky) Ranní společná rozhejbačka (RSR) Obavy x očekávání Tematický úvod				Seznamovačky (AZ lajna, Andělská Adéla, Deka, Jmenovky, Molekuly, Mrazík, Bang se jmény, Kreslení tváří, Fandící kámen nůžky, Podpisovka, Manželé)								Vyrábění své vesmírné helmy +z korálků vesmírné jméno VTPO Lávová řeka				Převážně volná zábava																			
<b>Út</b>	Planeta Poznání								RSR Celodenní výlet (nutno vymyslet background podle charakteru výletu)				Celodenní výlet				Suchý oběd sebou				Celodenní výlet																							
<b>St</b>	Planeta Zločinu								RSR Pašeráci				Evoluce - kámen nůžky Člověče nezlob se Piškvorky								Šifrovačka - oznámení příštího výletu Bonbóny (morální hra) Bomba a štít																							
<b>Čt</b>	Planeta Zvířat								RSR Výlet				Výlet								Zeptej se koňa Boty Sedánek																							
<b>Pá</b>	Planeta Důvěry								RSR Revoluce				Důvěrovky: Joystick, ulička důvěry, Vedení slepého								Audiostop Finální hostina ...ale musí být zasloužena ("hledání pokladu")																							

# Specifické programy

## Paintball

### Úkoly před zahájením programu:

- zkontrolovat celé hřiště, překážky a oplocení
- nachystat stojan na zbraň a sestavit zbraň (tj. zásobník, lahev, tělo zbraně)
- doplnit CO<sub>2</sub> do všech lahví a připravit si i pár náhradních
- nachystat si kuličky
- rozvěsit oblečení podle velikosti a nachystat izolepu na oblečení
- nachystat masky, včetně jednorázových ubrousků, čističe na masky

### Úvod programu

#### Oblečení

Každý si vybere oblečení. Oblečení je seřazeno podle velikosti. Je lepší, aby byl mundur větší než menší, pokud je větší, může tlumit kuličku a bude to méně bolet. Dopřavit oblečení si můžete páskem pro všechny velikosti – izolepou. Ten, kdo má jehličkový maskáč nebo dvoudílné oblečení, vezme si zároveň i nákrčník. Kdo má zájem, vezme si rukavice.

### Vysvětlení bezpečnostních pravidel

#### a) Maska

Maska je nejdůležitější část vašeho vybavení, jelikož jediný vážný úraz, který se může stát, je vystřelené oko a to určitě nechceme. Masku máme nasazenou po celou dobu, co jsme v hracím poli, které je označené černou sítí na spodní straně hřiště a lesem v horní části. Proto je nejdůležitější a nepřekročitelné pravidlo – **POKUD JSEM V HRACÍM POLI, MÁM VŽDY NASAZENOU MASKU**. Jakmile uvidím někoho v hřišti bez masky, končí pro něj celá hra. Je mi jedno, kolik vám zbývá kuliček, jak moc jste si zahráli a podobně. Končíte. Masku si můžete sundat až zde, mimo herní pole. I kdybyste dostali zásah do hlavy, nevidíte, ale **MASKU SI NESUNDÁTE**.

Maska hlavu chrání zepředu a z boku, nekryje ale týl hlavy. Proto, prosím, nestřílejte na někoho zezadu. Má to dva důvody – zaprvé to může bolet, zadruhé pravděpodobně střílíte po spoluhráči. Prosím, **NESTŘÍLEJTE DO HLAVY ZE ZADU**.

Maska se může zamlít, v tomto případě buď hrajete dál, nebo je to velmi nepříjemné a můžete jít do základny. Maska vám vždy vrátí to, jak se k ní budete chovat. Pokud si ji před každou hrou pořádně vyčistíte, bude se o dost méně mlžit.

#### b) Zvednutá ruka

Pokud bude mít v průběhu hry nějaký problém (nestřílí zbraň, dojde CO<sub>2</sub>, zamlžená maska atd.), se zdviženou rukou přicházíte do základny. Zvednutá ruka značí, že osoba má nějaký problém, rozhodně to neznamena: *hlásím se, chci zásah*. Do toho, kdo má zvednutou ruku, se nestřílí.

#### c) Zbraň

Paintballová zbraň není hračka. Je to zbraň kategorie D, a proto se k ní budeme chovat vždy jako k ostré zbraně. Proto kdykoliv nosím nebo držím zbraň, mířím hlavní dolů. Nechci vidět, že někdo bude mít mimo herní území odjistěnou zbraň, nebo tady bude na někoho mířit, či se zbraní máchat kolem sebe. **ZBRAŇ VŽDY MÍŘÍ DO ZEMĚ**.

Nejdůležitější část zbraně, kterou potřebujete znát a zacházet s ní je tento stříbrný „čudlík“ - pojistka. Pomůcka pro praváky -> pokud mi vpravo něco zavazí, nemůžu střílet. Musím zbraň odjistit, a to tím, že pojistku stlačím a objeví se na levé straně – v tuto chvíli je zbraň odjistěna a můžu střílet. Pojistka vystouplá vpravo = zajištěno, vlevo = střílím. **V ZÁKLADNĚ JE ZBRAŇ VŽDY ZAJIŠTĚNA**. Odjistí se, až když je odstartována hra.

Zbraň nemá zaměřovač, takže to, kam střílíte, určuje to, kam míří vaše zbraň. Mířit můžete pohledem kolem hlavně. Když se kolem hlavně budete dívat, uvidíte, kam kulička letí a následně můžete upravit míření.

Stejně jako u masky, kdykoliv máte problém se zbraní (došly náboje, došel plyn, nestřílí z jiného důvodu) zvedáte ruku a odcházíte za námi, kde vám zbraň pomůžeme dát do hratelného stavu. Následně se se zvednutou rukou vracíte na místo, kde jste hru opustili a hrajete dál.

Pokud střílíte, je důležité držet zbraň zásobníkem nahoru. Do zbraně padají kuličky pomocí gravitace, proto musí být vždy nahoře. Když bude naležato, kulička buď do zbraně nespadne, a nebo spadne jenom napůl, závěr ji rozbije a já musím zbraň rozebrat a vyčistit, vy se tím připravujete o hru.

## Průběh hry

### a) Střílení a zásah

Jak už jsem říkal, nestřílím na nikoho zezadu. Další pravidlo je, nestřílíme na vzdálenost menší, než jsou 3 metry. To může docela hodně bolet, ale záleží na vás. Pokud na někoho takhle vystřelíte, pravděpodobně vám to někdo vrátí. Kolik jsou 3 metry?

Nebudeme hrát podle pravidel klasického paintballu, ale podle pravidel fair play. Pokud se kulička rozprskne o překážku před vámi a na vás doletí jenom barva – zásah neplatí. Pokud se soupeř trefí kamkoliv do vaší zbraně, zásah neplatí, jelikož vaše tělo je v pořádku a můžete hrát dál. Kdy jste eliminováni? Když vás trefí kulička kamkoliv do těla či masky, a to i když se nerozprskne, což se občas stane.

### b) Typy her

Je to vaše hra, kterou vás já jen provázím, a proto si sami můžete sami říct jaký typ hry chcete hrát. Já navrhuji nejprve hrát tým proti týmu a následně můžeme vymyslet další varianty.

#### *Důležité:*

Paintball je týmový sport. Takže je potřeba fungovat jako tým, spolupracovat a domlouvat se na společné taktice. Dále, jak jsem zmínil, je to sport. Takže jako u dalších sportů, i zde je hlavní pohyb, nemá smysl vyčkávat za poslední překážkou, je potřeba se hýbat. Dále je naprosto zbytečné střílet od vaší překážky až na druhou stranu hřiště, vystřelíte si kuličky a nikoho netrefíte, hru si neužijete. A právě proto se domluvte, kryjte se, hýbejte se a hrajte jako tým.

## Varianty hry

### 2 týmy proti sobě

Vášim cílem je zneškodnit druhý tým. A to tak, že eliminujete všechny soupeře. Který hráč zůstává na hřišti poslední, toho tým vyhrává. Základní verze hry je, že máte každý 1 život a jakmile jste zasaženi, zvedáte ruku a odcházíte k nám na základnu. Cílem je tedy vystřelit druhý tým.

### Capture the flag / Vlajka

Vášim cílem je dostat se k vlajce, ukradnout ji z daného místa a odnést do vaší základny. Pokud hráč nese vlajku a je zasažen, zvedá ruku, pouští vlajku na místě, kde byl zasažen a odchází do své základny pro nový život. Celkově má každý hráč 3 životy = 2x se může vrátit na svou základnu, při třetím zásahu jde k nám na základnu a už se do hry nevrací. Vlajka se nesmí házet spoluhráčům. Maximálně předat z ruky do ruky.

### Deathmatch / Všichni proti všem

Poslední hráč na hřišti vítězí, zákaz týmování (tvoření pseudotýmů). Před začátkem hry je 5-10 sekund na rozmístění hráčů. Kdo je zasažen, zvedá ruku, počítá NAHLAS do 10, během čehož se může pohybovat a poté hraje dál. Kdo nemá náboje, vypadává.

## Po ukončení programu

- nechat účastníky vyčistit masky
- vysbírat peníze od účastníků, kteří si dokupovali kuličky

- uklidit vše do paintball skladu
- dát na vyprání špinavé oblečení
- nahlásit všechny případné závady
- nahlásit stav spotřebovaných kuliček
- nahlásit stav CO<sub>2</sub> ve velkých lahvích

# Lukostřelba

## Materiál

- Velké luky pro ostré šípy – pro starší děti/pokročilé (vždy jen pod dohledem). Rozlišené pro leváky a praváky.
- Dětské luky s přísavkami – vhodné pro malé děti a začátečníky. Pro obě ruce.
- Pěnové terčovnice s papírovým terčem – pro ostré šípy.
- Plastové terčovnice – pro přísavky.
- Pěnová kolečka - pro přísavky
- Šípy (vždy střelíme se šípy které mají 3 křídélka (letky) a nok (koncovka šípu))
- Další vybavení: záchytná síť, stojany na luky, toulec, ohraničovací lana, popřípadě kloboučky

## Výběr a příprava místa

- **Stanoviště** vybíráme na klidném místě, ideálně s přirozenou zástěnou (svah, remíz apod.).
- **Záchytná síť** musí být umístěna za terči, nejlépe do svahu, a na místo, za které se nesmí nikdo pohybovat (žádné cesty, chodníky, zóny s lidmi, auta). Síť může být lehce prohnutá, aby lépe zachytávala šípy.
- Zkontroluj **stav vybavení** – tětivy, luky, šípy (3 křídélka, jedno z nich jiné barvy, nok).
- Připrav **stojan na luky** – luky odkládáme vždy sem, nikdy na zem.
- Při aktivitě s dětskými luky a přísavkami platí stejná pravidla – střelíme pouze na bezpečné místo bez lidí, aut nebo oken v okolí.

## Ohraničení prostor

Prostor vymežíme lanem nebo kloboučky tak, aby bylo jasné, kde se smí a nesmí pohybovat. V prostoru mezi lanem a stojanem na luky se pohybují pouze střelci a instruktor. Za linii střelců (k terčům) nikdo nesmí, pokud nejsou všechny luky ve stojanu.

## Role instruktora

- Instruktor má neustálý přehled o šípech – pokud odchází, vezme si všechny šípy s sebou a vyplé luky uloží do stojanu.
- Dávat pozor, aby střelci neměli při střelbě na sobě kšiltovku. Sundat nebo otočit kšiltem dozadu.
- Hlídat, aby se tětivy nenatahovaly naprázdno (ničí se).
- Pokud má střelec luk se šípem v ruce je otočen jen směrem k terči! Dohlížet, aby luk nepřepínal a držel jej všemi prsty.

## Střelba

1. Nohy na šíři ramen, kolmo k terči (bokem k cíli).
2. Váha rovnoměrně na obou nohách.
3. Ruka, která drží luk je napnutá, ale uvolněná. (Praváci drží luk v levé ruce a leváci v pravé)
4. Šíp položte na základku (odkládací ploška na luku.)
5. Nok (koncovka šípu) nasadte na tětivu. Jedno jinak barevné křídélko je vodící a musí směřovat ven od šípu, aby okolo něj mohl šíp projít.
6. Dvěma prsty mezi kterými je šíp rovnoměrně natahujeme tětivu (**šíp se prsty nedotýkáme!**)
7. Táhne směrem dozadu, ruka je prodloužením šípu.
8. **Nepřepínat luk!** Hrot šípu necháme vždy 5-10 cm před základkou.
9. Míříme hrotem šípu. Každý střelec střelí až po pokynu instruktora.10.
10. Jemné uvolnění prstů z tětivy. Neškubat.
11. Po dostřelení všech střelců luky odložit do stojanu. **Až jsou všechny luky ve stojanech mohou střelní posbírat šípy z terčů instruktorovi.**
12. Vystřídání střelců a zkontrolování místa pro střelbu.
13. Rozdání šípů.

Takto postupujeme stále dokola.



# Biatlon

## Úkoly před zahájením programu

- **Kontrola prostoru a bezpečnosti:** Před začátkem zkontrolujte celou střelnici. Vymezte stanoviště a jasnou bezpečnostní linii, za kterou budou čekat ostatní účastníci.
- **Příprava terčů:** Umístěte biatlonové terče na vhodnou vzdálenost (obvykle cca 5–10 m podle věku a schopností účastníků). Terče pevně ukotvěte na stativ nebo na podložku tak, aby nespadly nebo se nehýbaly. Dále je zapněte a otestujte jejich funkčnost.
- **Příprava laserových zbraní:** Zkontrolujte zdroje energie (baterie). Případně vyměňte baterie, aby zbraně vydržely po celou dobu aktivity. Otestujte každou zbraň zkušebním výstřelem do terče a ověřte, že laser míří přesně (v případě potřeby kalibrujte mířidla).
- **Ochranné pomůcky:** Pokud se střílí vleže, nachystejte podložky nebo karimatky, aby střelci neleželi na holé zemi.
- **Další přípravy:** Pokud se střílí vleže, nachystejte karimatky, aby střelci neleželi na holé zemi. Připravte stopky pro měření času a papír či tabulku pro zaznamenávání výsledků střelby a běhu. Pokud plánujete běžecký úsek, vytyčte trasu (např. kužely vyznačte okruh nebo úsek, který budou účastníci před střelbou absolvovat). Ujistěte se, že máte vše potřebné pro varianty hry (např. štafetový kolík nebo něco, co budou v týmech předávat, případně ceny pro vítěze apod.).

## Pravidla aktivity

- **Zásady manipulace se zbraní:** Laserová puška **není hračka** – i když nestřílí ostrou municí, zacházíme s ní, jako by byla skutečná. Vždy míříme hlavní pouze do bezpečného prostoru (směrem k terčům nebo kolmo k zemi). **Nikdy nemířte na lidi** nebo mimo vyhrazenou střelnici. Prst držíme mimo spoušť, dokud nejsme připraveni střílet.
- **Chování na “střelnici“:** Na střeleckém stanovišti smí být vždy jen střelec (případně i instruktor jako dohled). Během střelby se nikdo nesmí pohybovat před ústím hlavně.
- **Instruktoři a dohled:** Instruktor je během celé aktivity ve střehu a dohlíží na zacházení se zbraněmi. Instruktoři by měli být rozmístěni tak, aby měli přehled jak o střelcích a běžcích, tak o čekajících účastnících.
- **Pravidla pro účastníky:** Účastníci musí po celou dobu poslouchat pokyny instruktora. Pokud má střelec během hry nějaký problém (např. technická závada zbraně), **zvedne ruku** – tím dá signál instruktorovi. Zásady zacházení se zbraní by měl účastník znát dřív než dostane zbraň do rukou – proto je **důkladná úvodní instruktáž** nezbytná.

## Vedení aktivity

### Úvodní instruktáž pro účastníky

Na začátku seznámíme účastníky s tím, co je laserový biatlon a jak bude aktivita probíhat. Vysvětlíme základní princip biatlonu: kombinace běhu (nebo jiné fyzické zátěže) a střelby na terč. Představíme vybavení – ukážeme laserovou pušku a terče, vysvětlíme, jak fungují. **Zdůrazníme bezpečnostní pravidla:** názorně předvedeme, jak správně držet zbraň (mířit ji vždy bezpečným směrem, prst mimo spoušť). Ukažte účastníkům střeleckou polohu (vleže nebo vestoje podle varianty) – např. ležení na břicho, opora lokty o zem, puška pevně opřená do ramene, nebo střelba vestoje s pevným postojem. Nechte účastníky vyzkoušet nanečisto míření - aby se s puškou cítili jistě. Také připomeňte, že jde především o zábavu a fair play – budeme soutěžit, ale s ohledem na pravidla a bezpečnost.

## Pravidla a průběh hry

Vysvětlete, jak konkrétně bude biatlonová hra probíhat. Obvyklý průběh může vypadat takto: **Startuje první závodník** (nebo více závodníků současně, pokud máte více stanovišť). Závodník vyběhne na určenou trať nebo splní stanovený fyzický úkol (např. oběhne vytyčený okruh, uběhne sprint na 100 m, provede 20 skoků přes švihadlo apod.). Ihned poté zamíří na střelecké stanoviště, kde v co nejkratším čase vystřelí stanovený počet ran (typicky 5 ran) na terče. **Za každý nesestřelený terč** čeká závodníka trest (např. musí oběhnout malý trestný okruh navíc, splnit několik dřepů nebo jiný cvik jako penalizaci). Po odstřelení (a případných trestných kolech) pokračuje závodník do dalšího běžeckého kola (pokud se střílí vícekrát) nebo předá štafetu dalšímu členovi týmu.

**Cílem** je dokončit celý závod co nejrychleji s co nejpřesnější střelbou. Instruktor nebo pomocník průběžně měří čas a sleduje zásahy. Během průběhu hry povzbuzujte soutěžící a zároveň dohlížejte, že všichni dodržují pravidla (např. poctivě absolvují trestné úkoly). Po skončení závodu všech účastníků vyhlase výsledky nebo čas jednotlivců/týmů.

## Varianty aktivity

- **Individuální biatlonový závod:** Každý účastník soutěží sám za sebe na čas. Může se jednat o časovku (jednotlivci startují postupně a poměřují si dosažené časy) nebo hromadný závod, pokud to vybavení umožňuje (více střelců najednou, každý na své stanoviště). V individuálním závodě typicky každý absolvuje např. 2–3 běžecká kola proložená střelbou. Vyhrává ten, kdo dokončí všechny úseky nejrychleji (po přičtení případných časových penalizací za netrefené terče, pokud místo trestných kol raději přidáváte čas). Tato varianta umožňuje zaměřit se na osobní výkon každého jedince – vhodné pro menší skupiny, kde lze každého změřit zvlášť.
- **Týmová štafeta:** Účastníci se rozdělí do týmů (dle počtu vybavení ideálně 2–4 týmy). Každý tým dostane jednu pušku a jeden terčový stanoviště. Závod probíhá formou štafety: **první člen týmu** vyběhne na trať, po doběhnutí provede střelbu (např. 5 ran vleže). Po odstřelení a splnění případných trestných kol předá štafetu dalšímu členovi (např. dotekem ruky nebo předáním pušky na stanovišti – dbejte u toho na bezpečnost, zbraň se předává vybitá/vypnutá). Vítězí tým, který jako první úspěšně dokončí závod všemi členy. Týmová soutěž podporuje spolupráci – ostatní členové mohou povzbuzovat svého střelce, připravují se k běhu a společně hlídají, že nikdo nevynechal trestné kolo. U štafety je důležité jasně vymezit předávkové místo a dohlédnout, aby čekající členové byli připraveni, ale zároveň nevstupovali na trať či střelnici dříve, než na ně přijde řada.
- Můžete zařadit i **střeleckou soutěž bez běhu** – např. každý účastník má určitý počet výstřelů vstoje i vleže a počítají se body za zásahy, nebo **biatlon dvojic**, kde jeden běží a druhý střílí jako tým. Varianty volte podle věku, počtu účastníků a dostupného vybavení.)

## Střídání střelců

Organizace střídání na střelnici je klíčová pro udržení tempa hry i bezpečnosti. **Při individuální soutěži** stanovte pořadí závodníků předem – zatímco jeden závodí (běží a střílí), další je připraven na startu a ostatní čekají a sledují za bezpečnostní linií. Jakmile jeden dokončí střelbu (a případný trestný úkol), odloží zbraň na určené místo (hlaveň směrem od lidí) a na trať vyrazí další soutěžící.

**Při štafetě** čekají členové týmu ve vyhrazené zóně; nový střelec vybíhá až ve chvíli, kdy k němu dorazí předchozí člen týmu a předá mu štafetu. Máte-li více pušek a terčů, můžete nechat střílet více lidí současně (např. dva týmy vedle sebe), ale vždy udržujte dostatečný odstup mezi stanovišti a ideálně přiřaďte ke každému stanovišti jednoho instruktora nebo dozor.

Pokud někdo potřebuje **přerušit střelbu** (technický problém apod.), zastavte na moment celou hru, ať nedochází k chaosu na střelnici – po vyřešení problému pokračujte od místa přerušení. Důležité je, aby všichni věděli, kdy jsou na řadě, a co mají dělat v mezičase (např. povzbuzovat ostatní, připravovat se na start, nebo plnit organizátorské role jako počítání zásahů). Tím zajistíte plynulý průběh aktivity bez zbytečných prodlev.

## Ukončení programu

- **Vyhodnocení výsledků:** Po dokončení všech soutěžních kol shromážděte účastníky a společně zhodnoťte výsledky. Vyhlase vítěze jednotlivých závodů nebo vítězný tým štafety, případně udělte malé ceny nebo pochvaly. Zmiňte i individuální úspěchy – například pochvalte přesné střelce nebo ty, kdo se nejvíce zlepšili v běhu. Důležité je ocenit snahu všech a podtrhnout fair play a týmového ducha.
- **Zpětná vazba:** Krátce se s účastníky pobavte o tom, jak se jim aktivita líbila. Zeptejte se, co je bavilo nejvíc, co pro ně bylo nejtěžší (např. trefit poslední terč s rozběhaným dechem) a co se naučili. Tato zpětná vazba je cenná pro udržení nadšení dětí i pro vylepšení programu do budoucna.
- **Úklid vybavení:** Po ukončení střelby **zabezpečte všechny laserové zbraně a střelnice**. Sesbírejte terče z plochy a uložte je zpět do transportních obalů.. Zkontrolujte, že nechybí žádný kus vybavení (pušky, terče, stojany, podložky atd.). Pokud jste používali nějaké provizorní značení trati (kužely, pásy), seberte je také.
- **Údržba:** **Nahlase případné závady** nebo poškození vybavení (např. pokud některá puška špatně reagovala nebo terč nepočítal zásahy správně) šéfinstruktorovi či správci materiálu, aby mohlo dojít k opravě nebo výměně před dalším použitím.

## Environmentální aktivity

Na akcích děláme programy, které nejenže vyplní čas, ale účastníkům také něco předají. Mohou je rozvíjet nebo si při nich osvojit nové dovednosti či vědomosti. S touto myšlenkou souzní i programy environmentální.

Naše akce se většinou odehrávají v přírodě, a právě proto je potřeba v účastnících pěstovat správný přístup k tomuto prostředí. Chceme tedy dětem, žákům i všem ostatním účastníkům předat principy správného přístupu k přírodě a naší planetě. Environmentální hry jsou tedy takové hry, kde se účastník zamyslí nad původem produktů, nad fungováním přírody, nad procesy, které v přírodě probíhají nebo se jiným způsobem dozví něco nového či si připomene něco již dříve naučeného, co pozitivně přispívá k pobytu v přírodě. Náš areál Spálovský mlýn je také převážně tvořen vnějšími prostory, a proto už samotné nastavení pravidel chování na akci v areálu, může být přínosem pro environmentálně smýšlejícího jedince.

Připravili jsme tedy hned několik aktivit pro mladší či starší účastníky, které je vhodné zařazovat mezi aktivity, které na akcích realizujete. Většinou naleznete i materiál potřebný k tvorbě aktivit či her ve skladu či ve složce her. Pokud tomu tak není, tak je u aktivity přiložen odkaz.

### Pozorovatelé

<b>Čas:</b>	25 min
<b>Kde:</b>	out
<b>Materiál:</b>	kartičky s písmeny abecedy, papíry, propisky

### Popis:

Děti rozdělíme do týmů po 3-4, případně může hrát každý sám za sebe. Připravíme na lístečky písmena abecedy (vynecháme písmena, která se málokdy vyskytují na začátku slov). Každé dítě si vylosuje jedno písmeno.

Potom se s mladší věkovkou vydáme na společnou vycházku a děti pozorují všechno kolem sebe a zapisují si věci, které začínají stejným písmenem, jaké si vylosovaly (případně je zapisují instruktoři). U starších dětí můžeme nastavit určitý čas, za který bude úkolem týmu/jednotlivce, nasbírat co nejvíc slov. Závěrem je důležitá diskuze a zpětná vazba. Probere se vše, co děti viděly, instruktor vybere nejzajímavější slova a ujistí se, že jim všichni účastníci rozumí.

### Antikarkulka

<b>Čas:</b>	100 min
<b>Kde:</b>	in
<b>Materiál:</b>	4 scénáře příběhů
<b>Motivace:</b>	Scénka – úryvek z červené Karkulky. Děti poznáte, o jakou šlo pohádku? Dnes jsme se strojem času přenesli do doby, kdy vznikla pohádka o Č. Karkulce. Znáte ji všichni?

### Popis:

Pohádka o Červené Karkulce ovlivňuje již mnoho generací a přispívá k negativnímu vztahu člověka k vlkům. Na počátku aktivity by měla proběhnout diskuse o této pohádce a o vztahu dětí k vlkům. Cílem této aktivity je vytvořit protiváhu proti negativním stereotypům v pohledu na vlka a ostatní velké šelmy. Instruktor rozpoutá diskusi o skutečném významu vlků v přírodě. ([www.selmy.cz](http://www.selmy.cz) [www.selmy.cz/vyznam/](http://www.selmy.cz/vyznam/) )

Následně se účastníci rozdělí do oddílů se svými vedoucími mají za úkol vymyslet příběh, ve kterém je vlk pozitivní postavou, která přispívá k fungování ekosystému lesa. Poté dostanou připravený krátký scénář, který mají za úkol společně připravit. Následuje vystoupení každého z týmů, zhodnocení výkonů a zpětná vazba. Můžeme znovu udělat kolečko a zeptat se, kdo se nyní vlků bojí. Středoškoláci si scénář mohou připravit sami.

### Pavučina

<b>Čas:</b>	20-40 min
<b>Kde:</b>	in/out
<b>Materiál:</b>	bavlnky, provázky, nitě, větvičky, papíry

**Motivace:** Dnes jsme na naší dobrodružné cestě kolem světa zavítali do Austrálie a víte, co všechno žije v Austrálii? ... Kromě klokanů, koal, australských vačic, ptakopysků a nádherných korálů stojí za zmínku i pavouci. Zeptat se na strach z pavouků, diskutovat o jejich užitečnosti.

**Popis:**

Skupinky si nejprve najdou dva dostatečně dlouhé a tlusté klacíky (případně je připraví instruktoři předem). Skupinky dostanou bavlnky, nitě a provázky a v dohodnutém čase utkají pavučinu mezi dvěma větvičkami, které si přinesou. Jakmile je pavučina hotová, mohou si na ještě umístit svého pavoučka vytvořeného z papíru. Hru můžeme využít jako motivaci ke zjišťování informací o pavoucích: Co víme o jejich životě? O pavučinách? Instruktor si připraví odpovědi, případně vysvětlí, proč jsou pavouci neškodní a není třeba se jich bát, natož je zabíjet. <https://spideridentifications.com/spider-facts/spider-web>

**Savci, ptáci, ryby**

**Čas:** 25 min  
**Kde:** in/out  
**Materiál:** obrázky se zvířaty

**Popis:**

Instruktor účastníky naučí, jak pantomimou jednoduše předvést savce, ptáka, rybu a hmyz (u starších dětí můžeme přidat i plazy, obojživelníky, pavoukovce a paryby). Poté postupně ukazuje obrázky jednotlivých zvířat a děti pantomimou předvádí, kam by zvíře zařadily. Za správné odpovědi mohou získávat body, instruktor vždy řekne správnou odpověď, případně dovysvětlí.

**Kompostáři**

**Čas:** 30 min  
**Kde:** in/out  
**Materiál:** lana/kloboučky na vyznačení hřiště, obrázky odpadků, barevné krabice (žlutá, modrá, zelená, červená, hnědá, černá, bílá, oranžová)

**Popis:**

Instruktoři vyznačí hrací hřiště, rozmístí odpadky a spustí čas. Jednotlivci mají sami za sebe nebo za tým za úkol roztrždit co nejvíc odpadků do krabic správné barvy. Krabice jsou rozmístěny samostatně nebo po vícero, u každé stojí instruktor, kontroluje správnost a zapisuje body, případně dává nápovědy. Přesná pravidla přizpůsobíme věku účastníků.

**Vyhynulé druhy**

**Čas:** 30 min  
**Kde:** in  
**Materiál:** fotka doda, příběh ke čtení, papíry, pastelky/vodovky, JBL, [hudba](#)

**Popis:**

Děti se pohodlně usadí, nejlépe na zem na deky a polštáře a pustíme jim hudbu viz. odkaz výše. Potom čte instruktor příběh ze složky. Po skončení požádáme účastníky, aby nakreslili ptáka z příběhu. Potom jim instruktor ukáže skutečnou fotku doda a doplní informace o důvodu jeho vyhynutí.

**Povídka:**

*Dronte mauricijský (známý také jako blboun nejapný či dodo) Žil na ostrově Mauricius. Jeho podobu zachytili na svých obrazech malíři 17. stol., kteří ho vyobrazili na základě výpovědí a popisu námořníků. První živý dronte se objevil v Praze na dvoře císaře Rudolfa II., někdy v letech 1604 – 1605. Když uhynul, zůstaly jeho kosti a vycpanina v Rudolfově kabinetu kuriozit. V roce 1850 byly kosti objeveny ve sbírkách Národního muzea, kde jsou uchovány dodnes. První objevili ostrov*

*Mauricius Portugalci roku 1507. V 17.stol. je Dronte zmiňován snad v každém lodním deníku. Dodo byl velmi důvěřivý a žil nelétavým způsobem života. Měl malou rozmnožovací schopnost (snášel pouze jedno vejce). Pro své chutné maso byl velmi oblíben námořníky, kteří na ostrově pravidelně zastavovali, aby zde doplnili své zásoby potravin. Malá rozmnožovací schopnost, snadný lov, zdivočelé kočky, psi, prasata i dovezení makakové přispěli k zániku dronta mauricijského v roce 1665.*

## Nízké lanové překážky

Lanové překážky spadají pod lanové aktivity. Jsou to konstrukce z lan a dalších materiálů. Ve většině případů se jedná o zavěšená lana na kůly či stromy tak, aby vytvořila neobvyklý problém – překážku, kterou má lezec za úkol překonat. Kromě lan se k vytvoření překážky mezi kůly využívá také trámky, desek, pneumatik a dalšího materiálu.

Nízké lanové překážky jsou ty, které jsou vybudované ve výškovém rozmezí **30 cm až 150 centimetrů**. Svou podstatou jsou nejčastěji určeny pouze pro jednoho lezce. Je ale možné některé překážky přizpůsobit například jako týmové překážky, které se hodí například jako aktivita na adaptačních kurzech či jiných programech, kde je jejich cílem spolupráce. Týmové jsou tedy sestaveny vždy pro dva a více účastníků. **Za největší výhodu zde považujeme nutnost kooperace lezců, která pomáhá jejich seznámení a navázání kontaktu mezi nimi.**

### Jištění na nízkých lanových překážkách – Spotting

Při lezení na umělé stěně, na horách nebo při překonávání vysokých lanových překážek musíme dodržovat zásady bezpečnosti více, než kde jinde. Jak postupně zjišťujeme, ani u nízkých překážek tomu není jinak a rozhodně bychom ani v této oblasti neměli podceňovat jištění lezců.

Pro nízké mobilní lanové překážky je však klíčová metoda, nazývaná spotting. Slovo spotting, v infinitivu tedy to spot, by se dalo volně přeložit jako zhlédnout, postřehnout, spatřit. Z toho tedy vyplývá, že úkolem tzv. spotterů je především **sledovat lezce a být ve střehu pro případ, že by padal**. Tato jistící metoda je často podceňována, a to především lezci mladšího věku a v období pubescence. **Instruktor by tedy měl být ve střehu dvojnásob a neustále své svěřence upozorňovat na správné jištění.**

Správné provedení spottingu spočívá v tom, že spotteři (vždy minimálně dva) provádí lezce po celou dobu, kdy je na překážce. Stojí s nohama mírně pokrčenýma, kdy jedna noha směřuje k lezci a druhá dozadu a ruce jsou předpaženy opět směrem k lezci.

Mohlo by se na první pohled zdát, že jde o maličkosti, nicméně když jističi nejsou ve správném postoji a mají nohy propnuté a u sebe, tak lezec, který padá, je povalí na zem, jelikož se nebudou moci vzepřít o zadní nohu. V případě nepřipravených rukou pak riskujeme, že spotter nestihne zareagovat a nechytí padajícího vůbec. **Nutno zdůraznit, že spotteři nemají za úkol padajícího doslova chytit.** Jejich úkolem je především zabránit pádu na hlavu břicho a trup. Dalo by se tedy říct, že pád pouze zpomalují a snaží se minimalizovat jeho následky.



**Obrázek:** Správný postoj při spottingu

## Aktivita pro přípravu spottingů

Spotting, správné jištění je nedílnou součástí nízkých lanových překážek. Použití aktivizační hry je v tomto případě mnohem účinnější, nežli samotné vysvětlování a předvádění. Níže proto naleznete několik aktivit, které se v praxi osvědčily.

### 1. Panák/kuželka

Jde o aktivitu pro 3 lidi. Osoba ve prostředku se zpevní a padá dopředu a dozadu. Spotteři jsou ve správném postoji a chytají padajícího. Ten padá od jednoho k druhému. V případě, že spotteři nejsou ve správném postavení, tak nedokáží odrazit svého kolegu. Doporučujeme vybrat do trojice lidí tak, aby byli přibližně stejné váhové kategorie.



Obrázek: Panák – příprava spottingů

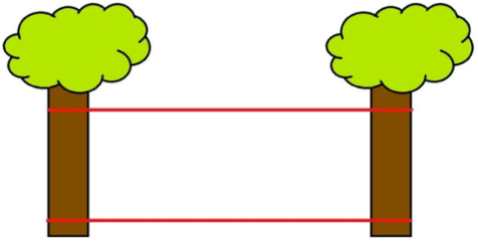
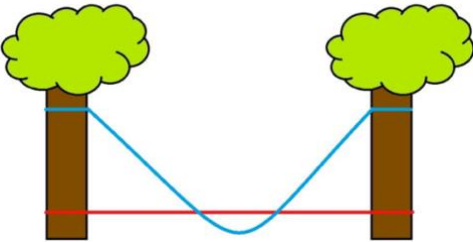
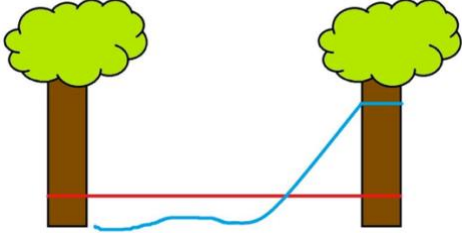
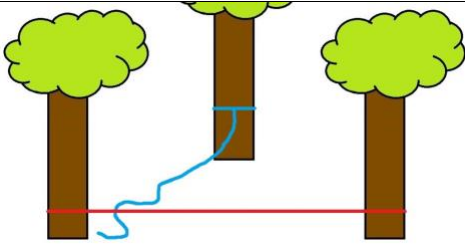
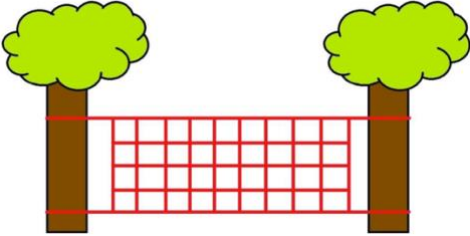
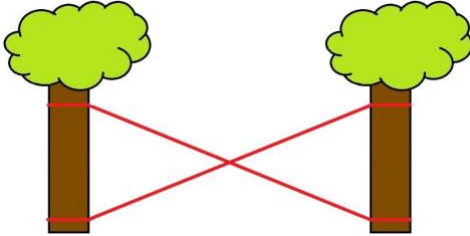
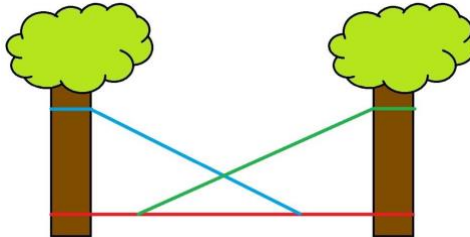
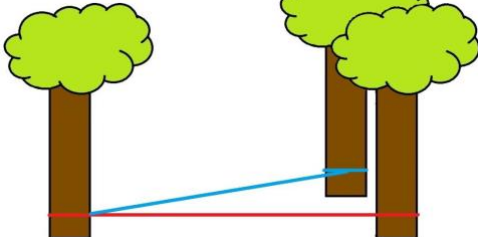
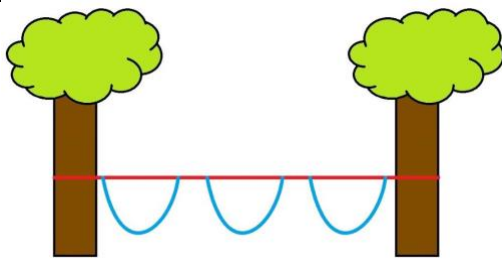
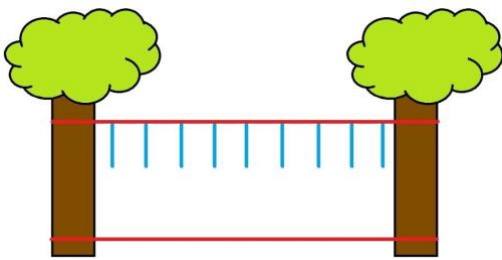
### 2. Kruh důvěry

Tato aktivita je obdobou té předešlé. Rozdíl je pouze v tom, že je potřeba více spotterů, kteří stojí v kruhu a posílají si padajícího. Ten je opět zpevněný. I tato hra má za cíl vštípit našim klientům správné postavení při spottingů.



Obrázek: Kruh důvěry – příprava spottingů

## Inspirace na některé typy překážek

	
<p>Manévry</p>	<p>Uzda</p>
	
<p>Volná uzda</p>	<p>Jáma a kyvadlo</p>
	
<p>Vertikální síť</p>	<p>Kříž</p>
	
<p>Záhadný kříž</p>	<p>Véčko</p>
	
<p>Obláčky</p>	<p>Tramvaj</p>

