

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVA A SPORTU**

**ZAŘAZENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT DO INDOOROVÝCH  
NEBO OUTDOOROVÝCH SPORTOVNÍCH TÉMATICKÝCH AKCÍ  
V OBLASTI TEAMBUILDINGU**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Markéta Suchánková**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy / TV*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2017**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 18. dubna 2017

.....  
vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA MGR. PETŘE KALISTOVÉ ZA VEDENÍ PRÁCE, ZA JEJÍ ODBORNÉ RADY, PŘIPOMÍNKY A CENNÉ RADY, KTERÉ PŘÍSPĚLI K VYPRACOVÁNÍ TÉTO DIPLOMOVÉ PRÁCE A TAKÉ ZA VSTRÍCNÝ A OCHOTNÝ PŘÍSTUP PŘI KONZULTACÍCH.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

ÚVOD .....	3
1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA.....	4
1.1 KOLBŮV CYKLUS.....	5
1.2 KOMFORTNÍ ZÓNA.....	6
2 TEAMBUILDING .....	7
2.1 SKUPINA VERSUS TÝM.....	8
2.2 TÝMOVÉ ROLE.....	9
2.3 SKUPINOVÁ DYNAMIKA .....	11
2.4 TÝMOVÉ DOVEDNOSTI.....	12
2.4.1 KOMUNIKACE V TÝMU .....	12
2.4.2 SPOLUPRÁCE V TÝMU .....	13
2.4.3 ROZHODOVÁNÍ VE SKUPINĚ .....	13
2.5 TEAMBUILDINGOVÉ AKTIVITY .....	14
2.5.1 ICEBREAKERS.....	14
2.5.2 DYNAMICS .....	14
2.5.3 TERÉNNÍ STRATEGICKÉ TÝMOVÉ HRY .....	15
2.5.4 LANOVÉ PŘEKÁŽKY .....	15
2.5.5 OUTDOOROVÉ SPORTY .....	16
2.5.6 KONSTRUKČNÍ SKUPINOVÉ ÚKOLY.....	16
2.5.7 AKTIVITY PRO ROZVOJ KOMUNIKACE .....	16
2.5.8 AKTIVITY NA PODPORU DŮVĚRY .....	17
2.6 PODOBY TEAMBUILDINGOVÝCH AKCÍ .....	17
3 PROGRAMOVÉ OBLASTI .....	19
3.1 JEDNOTLIVÉ PROGRAMOVÉ OBLASTI.....	19
3.2 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	20
3.3 HRA .....	23
4 CHARAKTERISTICKÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	26
4.1 BIOLOGICKÝ VÝVOJ .....	26
4.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ .....	26
4.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ .....	27
4.4 POHYBOVÝ VÝVOJ .....	27
5 PLÁNOVÁNÍ PROJEKTU .....	28
5.1 FÁZE PŘÍPRAVY A REALIZACE PROGRAMU.....	28
5.2 STUDIE PROVEDITELNOSTI .....	31
6 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	33
7 TVORBA A APLIKACE TEAMBUILDINGOVÝCH PROGRAMŮ.....	34
7.1 PŘÍPRAVA TEAMBUILDINGOVÝCH AKCÍ PRO DĚTI.....	34
7.1.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE O TEAMBUILDINGOVÝCH AKCÍCH.....	34
7.1.2 PROGRAM Č. 1.....	35
7.1.3 PROGRAM Č. 2.....	41
7.1.4 PROGRAM Č. 3.....	46
7.1.5 PROGRAM Č. 4 .....	49
7.1.6 PROGRAM Č. 5.....	54
7.1.7 BEZPEČNOST A RIZIKA DĚTÍ PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ .....	56
7.1.8 POPIS REALIZACE TEAMBUILDINGOVÉ AKCE.....	57

---

7.1.9 VYHODNOCENÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE.....	58
ZÁVĚR .....	67
RESUMÉ.....	68
SEZNAM LITERATURY .....	69
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	73
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	73
SEZNAM TABULEK .....	73
SEZNAM GRAFŮ .....	73
SEZNAM PŘÍLOH .....	I

## Úvod

Téma diplomové práce jsem si vybrala, jelikož mám velmi kladný vztah k různým pohybovým outdoorovým i indoorovým aktivitám. Již několik let pracuji s dětmi na základní škole jako učitelka tělesné výchovy a i mimo rámec školy se zajímám o sportovní aktivity s dětmi.

Cílem práce je vytvoření teambuildingových programů, které by zábavnou formou přivedly k pohybu nejen žáky základních, ale i středních škol. Právě školní výlety a školy v přírodě nabízejí neomezené možnosti k realizaci těchto činností. V současné době se stále hledají možnosti, jak přivést populaci k aktivnímu pohybu a jak získat děti pro pravidelné sportovní činnosti. Jednou z možností změny pasivního způsobu života jsou právě teambuildingové akce pro dospělé i pro děti. Sportování v kolektivu vrstevníků má nesporně motivační charakter pro většinu dětí. Nenásilnou formou jsou děti socializovány a lépe pak dokáží zvládat komunikační situace.

Pojem teambuilding je většinou prezentován jako aktivity pro kolektivy a skupiny podobného sociálního a společenského zaměření. Podle E. Mohauptové (2005) se v současné době pod slovem teambuilding míní jakákoliv aktivita, která se děje ve skupině. Obsahuje vědomou a cílenou práci se skupinou lidí tak, aby bylo možné využívat jedinečnost každého člena skupiny. Teambuilding se zabývá budováním týmu. Význam slova teambuilding vznikl spojením dvou anglických slov: „team“, což v českém překladu znamená tým a slovo „building“ znamenající v českém jazyce budování.

Teambuilding se především zaměřuje na rozvoj kooperace, zvládnání náročných situací, efektivní práce a komunikace mezi jedinci. Cílem diplomové práce je vytvoření souborů pohybových outdoorových a indoorových aktivit zařazených do dětských tematických teambuildingových programů. Uvedené programy je možné využít při akcích pro skupiny a kolektivy dětí i dospělých.

## 1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

Tento pojem není jednoznačně definován, někteří autoři ji uvádí jako pedagogickou koncepci, jiní jí formulují jako pedagogický směr a jiní o ní mluví jako o metodě. Někdy nazývané jako učení akcí, či zkušenostní učení nebo prožitkové interaktivní učení (Plamínek, 2002) umožňuje, jak se učit zážitkem, jak z vlastního prožitku vytěžit co nejvíce a jak získat zkušenosti a poznatky přímo z vlastního jednání.

Zážitkové vzdělávání má stejný účinek u malých školáků, vysokoškolských studentů i při vzdělávání dospělých. Metoda je založena na rozvíjení znalostí, dovedností, osobních dispozic na základě přímé zkušenosti.

Zážitková pedagogika používá učení pomocí zážitku, prožitku, učení na základě vlastní zkušenosti. Vyvolává situace vedoucí k získání zážitků, posléze vybízí k introspektivnímu zkoumání vlastních pocitů, postojů, zkušeností a možností poučení (Pelánek, 2008).

Zážitková pedagogika je pouze prostředkem, nikoliv cílem, primárně vzniká zážitek. Ten je naplňován různými prostředky (hrami všech typů, modelovými a tvořivostními situacemi, sebezpůsobovacími i k týmové spolupráci směřujícími aktivitami).

Po té následuje rozbor, reflexe tohoto prožitku a právě díky reflexi se „zážitek transformuje do podoby v praxi využitelné zkušenosti“ (Svatoš, Lebeda 2005, str. 17).

Principem zážitkového učení je tedy aktivní učení se zážitkem, které se uskutečňuje při usměrňování lidí a přímým působením na jedince nebo na skupinu tak, aby se jim dostalo zvnitřnění prožité zkušenosti (Pelánek, 2008).

Různé podoby zážitkové pedagogiky můžeme zaznamenat již ve Starověkém Řecku, kde známé Kalokaghatia, či Jan Ámos Komenský prosazoval svoji „školu hrou“. První oficiální zmínky pochází ze 40. let minulého století, kdy v Británii německý pedagog Kurt Hahn založil první zážitkovou letní školu. Na základě jeho myšlenek, pak vzniklo celosvětové hnutí Outward Bound. V České republice se poté začíná rozvíjet až po roce 1968. Její vznik u nás je spojen s obdobím experimentů a především s organizací Prázdninová škola Lipnice. Tato organizace se jako první začíná zabývat výchovou prožitkem (Hanuš & Chytilová, 2010).

Zážitková pedagogika působí přímo na aktivitu jedince, ta záměrně vyvolává situace vedoucí k získání zážitku, což je základ zážitkové pedagogiky, na základě vlastního prožitku následuje sebe zkušenost – sebezpozorování. To celé by však nefungovalo a nemělo by ten správný efekt, pokud by to zůstalo pouhým „hraním si“, kdybychom nedostali zpětnou vazbu (reflexe, review, feedback,...).

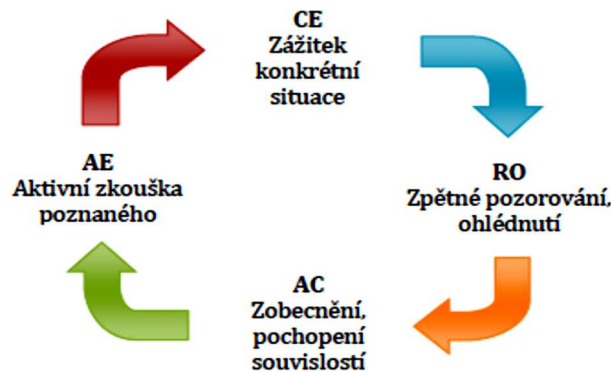


## 1.1 KOLBŮV CYKLUS

Základem většiny zážitkových metod učení bývá Kolbův cyklus (viz obr. č. 1). Je to podmínka efektivního zážitkového učení.

Základní cyklus vychází z těchto bodů: (Zahrádková, 2005, Václavičová, 2016)

- zážitek konkrétní situace, kterou člověk prožije (CE - concrete experience);
- zpětná vazba, ohlédnutí za tím co se dělo a jak to jednotliví členové vnímali (RO - reflective observation);
- zobecnění a pochopení souvislostí, plánování a vyvozené závěry (AC - abstract conceptualization);
- aktivní zkouška poznání - jak nejlépe využít poznané principy a jak nové poznatky použít v praxi (AE - active experimentation);



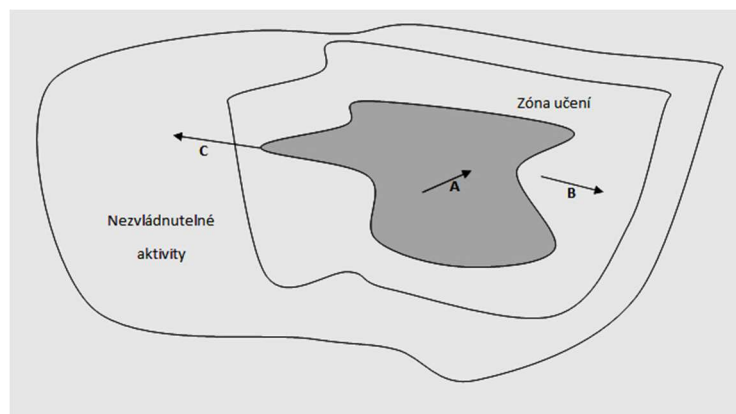
Obrázek č. 1: Kolbův cyklus (Zahrádková, 2008, str. 136)

Cyklus staví na pocitech, vnímání a jednání. Začíná konkrétní a přímou zkušeností jedince. Následuje uvážlivé pozorování, kde reflektuje, co se stalo, a pozoruje zkušenost z více perspektiv. Poté se člověk posouvá do fáze teoretizování, v které probíhá zobecňování. Jedinec tak získává nadhled nad událostí a jeho přemýšlení je více objektivní, protože již vzniká časový odstup od zkušenosti. Nakonec dochází k aktivnímu zkoušení poznatků. Naše vnitřní úvahy přechází opět do konání (Kolb & Kolb, 2009, Václavičová, 2016).

## 1.2 KOMFORTNÍ ZÓNA

Další podmínkou efektivního zážitkového učení je teorie komfortní zóny. Komfortní zóna je bezpečná, známá a pohodlná. Účastníci zážitkových programů si mohou vybrat, zda vyjdou za hranici komfortní zóny. Zda vstoupí do nového a riskantního prostředí nebo jestli zůstanou ve známé komfortní zóně. Během kurzu můžeme účastníkům nabízet příležitosti, které slouží k osobnímu růstu (Petrová, Horáková, Mikšíčková, Bláha, 1999, Václavičová, 2016).

Model komfortní zóny (viz obr. č. 2), se skládá ze tří typů zón. Aktivita A v oblasti komfortní zóny neumožňuje žádné učení. Aktivita B je zvládnutelná a účastník vystoupí z komfortní zóny, tedy učení umožňuje. Nakonec aktivita C se stává pro účastníka velkým stresem a v případě neúspěchu se nejenom zóna nerozšíří, ale také se může zmenšit, proto by krok z komfortní zóny neměl být příliš veliký (Petrová, Horáková, Mikšíčková, Bláha, 1999, Václavičová, 2016).



Obrázek č. 2: Komfortní zóna [SANG o.s., 2016]

## 2 TEAMBUILDING

Na začátku této kapitoly, je třeba uvést, co teambuilding znamená. Anglické slovo team v češtině znamená družstvo, sestava, skupina, kolektiv, parta. Kolajová anglické slovo TEAM vykládá jako zkratku klíčových slov: Together - Everybody - Achieves, – More, což autorka volně překládá jako: „Společně dosáhneme více (Kolajová, 2006, s. 12)“. Druhou polovinu anglického slova building lze přeložit slovy – stavět, budovat. Celé slovo teambuilding se tedy volně překládá jako tvorba, stmelování, rozvoj či budování týmu. Již v minulé kapitole jsme se o něm zmínili, jelikož teambuilding vlastně vychází ze zážitkové pedagogiky, která je založena na učení prožitku.

Existuje mnoho definic pojmu teambuilding. „*Teambuilding ve svém původním významu se zabýval budováním týmu. Zaměřoval se na rozvoj spolupráce, zvládání náročných situací, efektivní práci a komunikaci v přímém spojení s rozbohem a uvědoměním si fungování skupiny a vědomým plánováním změn s cílem zvýšit efektivitu týmu.*“ (Zahrádková, 2005, s. 21). V knize také Zahrádková (2005) uvádí, že se teambuilding zaměřuje na rozvoj spolupráce, zvládání náročných, efektivní práci a komunikaci. „*Teambuilding je sled událostí, které probíhají v delším časovém úseku. Musíme ho ovšem považovat za neustále probíhající proces*“ (Payne, 2007, s. 8). Hermochová (2006, s. 28) uvádí: „*Skutečný duch týmové spolupráce vzniká pomalu a postupně a skutečnost, že existují manažeři, kteří řídí skupiny lidí, ještě neznamena, že mají před sebou tým. Také představa, že celá organizace či velký podnik je automaticky týmem, je trochu naivní.*“ Další definice teambuildingu je dle Hayesové (2005), která zmiňuje, že budovat tým znamená zajistit, aby členové týmu měli společné cíle a aby mohli spolupracovat na jejich dosažení.

## 2.1 SKUPINA VERSUS TÝM

V minulé kapitole jsme zmiňovali pojem tým, ale také jsme zmiňovali pojem skupina. Je ve významu těchto pojmů nějaký rozdíl? Ano, je v tom rozdíl. Takže nyní si osvětlíme, co je to tým a co skupina. Klíčové je, jak se vnímají členové týmu - zda jako celek, nebo jednotlivci, kteří k sobě byli k sobě přiřazeni. Hlavním kritériem je vzájemná závislost členů týmů, jak jsou provázáni a jak intenzivní je jejich spolupráce. Mnohem častěji se již skupina vymezuje přesněji. Mezi znaky skupiny patří, že její členové na sebe navzájem působí, jsou si psychicky vědomi jeden druhého, jejich interakce podléhá daným pravidlům a dokážou se vymezit proti jiným lidem či skupinám.

Zahrádková (2005, str. 20) popisuje pracovní skupinu jako „skupinu lidí, kteří jsou spolu spojeni do pracovního celku náplní práce, při níž jsou na sobě závislí pracovní hierarchií nebo cílem práce.“

Zahrádková (2005, Sládková, 2011) charakterizuje tým těmito významnými rysy:

- uvědomovaný společný cíl a sdílená vůle tohoto cíle dosáhnout,
- jasně vymezené role a odpovědnosti,
- rovnoprávné postavení členů,
- vlastní, všemi respektovaná pravidla,
- klima důvěry a otevřenosti,
- schopnost reflexe a hodnocení procesu práce,
- efektivní komunikace a účelné řešení konfliktů,
- počet členů je přibližně sedm,
- časově omezený projekt.

„Jasně definovaný celek spolupracujících lidí s časově omezeným cílem, limitovanou velikostí, jasnými pravidly a rolmi a s charakteristickým procesem práce.“ (Zahrádková, 2005, str. 19), takto tato autorka definuje tým. Podle Adaira je týmem „skupina lidí, v níž mají jednotlivci společný cíl a v níž pracovní činnosti a dovednosti každého člena vzájemně na sebe účelně a plynule navazují.“ (Adair, 1994, str. 97)

Pokud nastoupíme do autobusu, jsme v náhodném seskupení lidí. Není to skupina ani tým. Nemáme nic společného kromě aktuálního směru jízdy. Pokud jedeme v autobuse na dovolenou do Chorvatska, pravděpodobně se rozvine skupinová dynamika, kterou si vysvětlíme v dalších kapitolách a naše závislost je větší. Jsme skupina. Pokud přejíždíme hory a autobus havaruje a společně bojujeme o přežití, může se z nás vyvinout

tým. Rozdíl mezi skupinou a týmem spočívá také ve zralosti a uvědomění si lidí v týmu. Skupina se přetváří v tým, když dozraje ve svém fungování, vztazích členů mezi sebou i k okolí.

Podle Krügera (2004) existují určité rozdíly mezi skupinou a týmem (Sládková, 2011).

Charakteristické znaky	Skupina	Tým
Zájmy členů	Většina sleduje vlastní zájmy.	Všichni táhnou za jeden provaz.
Cíle	Jsou sledovány různé cíle.	Všichni sledují tentýž cíl.
Priority	Příslušnost ke skupině je podřazena osobním zájmům.	Příslušnost k týmu má největší prioritu.
Motivace	Motivace přichází z venku (prostě se musí...).	Motivace přichází zevnitř (prostě se chce...).
Konkurence	Jednotlivci si konkurují navzájem.	Konkurence je zaměřena směrem ven.
Komunikace	Komunikuje se z části otevřeně, z části skrytě.	Informační proces a zpětné vazby probíhají otevřeně.
Vzájemná důvěra	Vzájemné důvěry ve skupině bývá málo.	Silná důvěra v týmu a mezi členy navzájem.

Tabulka č. 1: Rozdíly mezi skupinou a týmem podle Krügera

## 2.2 TÝMOVÉ ROLE

Na vývoj a soudržnost skupiny mají vliv role, které jednotlivci vytvářejí (Brooks, 2003). Jednali se o pracovní skupinu, většinou mají členové formální role, které se projevují především při chodu organizace. Na teambuildingu jde spíše o role neformální, přičemž z těch formálních účastníci většinou oficiálně vystupují a všichni mají ve skupině teoreticky stejnou pozici (Brooks, 2003). „*Role bez osobnosti je prázdná, ale osobnost bez role je neefektivní.*“ (Adair, 1994, s. 43). Tým je v podstatě souhrn jednotlivců, z nichž každý má svou roli, kterou ostatní vnímají a uznávají. Role je velice důležitá nejen pro týmovou práci, ale také pro práci s týmem. Členové týmu hledají své role a jejich výkon je excelentní v těch, které jsou jim nejvíce přirozené [Belbin, 2010]. „*Nejde o formální role (manažer, asistent), ale o spontánní vykonávání potřebných funkcí týmu (například generování nápadů)*“

(Plamínek, 2002, s. 134). Role by neměli být definované úplně, protože tak neposkytují členům týmu prostor pro jejich vlastní tvořivost. Příslušnost k týmu by měla rozvíjet individualitu jeho členů. Právě rozmanitost usnadňuje úspěch týmů a vzniká z ní synergické působení (Adair, 1994). Zajímavou otázkou je, kde se vlastně preference v lidech berou. „*O rolích se zřejmě rozhoduje na dvou frontách. Na jedné straně je možnost hrát určitou roli limitována zděděnými faktory (osobností člověka) a zčásti zřejmě i faktory naučenými (předchozími velmi hluboce osvojenými zkušenostmi a návyky), na straně druhé může být vyvolávána a podporována krátkodobou či aktuální situací v týmu.*“ (Plamínek, 2010, s. 43)

Plamínek (2002) se shoduje s Belbinem (2010) a shodně popisují tyto týmové role:

- lídr (stratég) - jeho myšlení je strategické a komplexní,
- myslitel - je racionálně inteligentní, kreativní, nezávislý a má spoustu nápadů,
- režisér - dokáže převést strategii a myšlenky do praxe, stanovuje taktiku a rozděluje úkoly,
- diktátor - problematický typ, který se dá použít jen v případě krize. Pokud ze situace jasně vyplývají cíle, může tým z krize dostat,
- procesní specialista - exceluje, když neuspějí standardní procesy. Dokáže přijít na originální metody a zdroje, s kterými dokáže nečekané,
- pečovatel - stará se o tým. Vyniká při komunikačních a vztahových problémech v týmu,
- hybatel - lídři, myslitelé a režiséři něco vymyslí a díky hybatelům to uskuteční. Jeden z nejdůležitějších článků výkonu týmu,
- dotahovatel - pečuje o to, aby se na nic nezapomnělo. Soustředí se na detaily a dokonalost,
- věcný specialista - dokonale zná a ovládá svůj obor, ve kterém je naprosto spolehlivý.

### 2.3 SKUPINOVÁ DYNAMIKA

Skupinová dynamika je reakcí lidí na vývoj vztahů ve skupině. Obdobný vývoj může být ve firmě, v partnerském vztahu, ve třídě. Dynamika je slovo, které vyjadřuje, že se něco děje a mění. Skupinová dynamika má určité fáze, ale dynamiku ve skupině nelze naplánovat přesně. Přestože jednotlivé fáze po sobě následují v určitém pořadí a mají své trvání, nejsou mezi nimi ostré přechody a také mohou trvat různou dobu. Jednu z nejpoužívanějších přehledů fází vývoje týmu vytvořil Tuckman. Ten stanovil čtyři fáze vývoje: *formování týmu (forming)*, *bouření v týmu (storming)*, *normování (norming)*. Já do své diplomové práce použiji rozdělení fází skupinové dynamiky od autorky Zahrádkové. Důležitou součástí jednotlivých fází dynamiky skupiny jsou procesy, které probíhají v každé fázi odlišně. Jsou to důležité postupy, podle kterých bychom měli co nejlépe postupovat k potřebnému cíli.

*Fáze skupinové dynamiky dle Zahrádkové (2005, s. 52-56):*

#### Vznik (starting)

Procesy, které probíhají ve fázi vzniku: výběr vedoucího, výběr členů týmu, příchod členů do skupiny, definice formálních rolí, stanovení formálních pravidel, zasazení do kontextu ve firmě (Zahrádková, 2005).

#### Formování (forming)

Procesy, které probíhají ve fázi formování: seznamování jednotlivých členů týmu, vyjasňování neformálních rolí a pozic, začátek práce (Zahrádková, 2005).

#### Bouření, krize (storming)

Procesy, které probíhají ve fázi krize: vyjasňování rozdílných názorů, střety různých názorů, pracovních stylů a úhlů pohledu (Zahrádková, 2005).

#### Stabilizace (norming)

Procesy, které probíhají ve fázi stabilizace: stanovení pravidel procesu, uplatňování dobrých řešení, stanovení a dodržování neformálních rolí, stabilizace kultury skupiny, stanovení základních pravidel a omezení, uklidnění situace – různé názory jsou pořád, ale víme a máme vyzkoušené, co s nimi a jak řešit náročné situace; teprve teď se navzájem známe ze světlé i tmavé stránky. Víme, jak nejlépe využít to, co máme a můžeme se zaměřit na efektivitu, abychom fungovali dobře (Zahrádková, 2005).

### Výkon, produkt (performing)

Procesy, které probíhají ve fázi výkonu: víme, kdy a proč fungujeme dobře, práce na projektu, maximální zaměření na cíl, práce dobře namazaného stroje, maximální využití silných stránek jednotlivců pro práci týmu a dosažení cíle, využití různých úhlů pohledu a různých názorů v týmu (Zahrádková, 2005).

### Uzavírání (closing)

Procesy, které probíhají ve fázi uzavírání: dokončení projektu, hodnocení, závěry, odměny, oslava, loučení členů týmu, zakončení spolupráce, ukončování procesů, orientace mimo tento tým (Zahrádková, 2005).

### Oživení (refresh)

Procesy, které probíhají ve fázi oživení: udržení produktivity skupiny, obměny skupiny, zlepšování, inovace i prohloubení stereotypů, řešení pracovních problémů, vyladování vztahů, změny v procesech (Zahrádková, 2005).

## 2.4 TÝMOVÉ DOVEDNOSTI

Nyní si popíšeme, co znamená pojem týmové dovednosti. Člověk se rodí s určitými schopnostmi. V průběhu života se rozvíjíme a zdokonalujeme a získáváme dovednosti. Týmové dovednosti patří mezi měkké dovednosti (Mühleisen, Oberhuber, 2008). Jedná se o netechnické dovednosti, které jsou potřebné nejen pro fungování v pracovním prostředí (Murti, 2014). Týmové dovednosti, jako jsou komunikace, spolupráce a rozhodování ve skupině jsou velmi důležité, ať ve školním prostředí, v oblasti marketingu aj.

### 2.4.1 KOMUNIKACE V TÝMU

Komunikace je dovednost, kterou se lidé učí celý život. Někdy může dojít ke špatnému pochopení informací či neúplnému vysvětlení v týmu. Pokud příjemce nerozumí sdělení, dochází ke komunikačnímu šumu nebo bariéře (Horváthová, 2008, Václavičová, 2016). Efektivní komunikace závisí na schopnosti a ochotě členů aktivně naslouchat. Dále na schopnosti pojmout velké množství informací, umět tyto informace správně vyhodnocovat a komunikovat. Také na respektu k názoru ostatních kolegů (Vymětal, 2008, Václavičová, 2016). Aktivní naslouchání spočívá v soustředění se na informace, které jsou příjemci předávány. V průběhu rozhovoru dáváme také druhému člověku neustále najevo, že jej posloucháme, ale zároveň jeho projev nehodnotíme (Horváthová, 2008, Václavičová, 2016). Aktivní naslouchání pro přesnou komunikaci nestačí. Pokud si příjemce osvojí



techniku kladení otázek, pak se mu podaří získat další potřebné informace. Příjemce by měl znát rozdíl mezi otevřenou a uzavřenou otázkou a umět je použít ve vhodnou chvíli. V konverzaci by se měly také vyskytovat podle potřeby otázky řečnické, kontrolní nebo motivační (Horváthová, 2008).

#### 2.4.2 SPOLUPRÁCE V TÝMU

Spolupracující tým propojuje potenciál jednotlivých členů a v ideálním případě dochází k synergii. Nedostatky jedněch se kompenzují přednostmi druhých. Je to proces, kdy se tým snaží společně dosáhnout vytyčeného cíle (Horváthová, 2008, Václavičová 2016). Člověk není předurčen ve své podstatě ke spolupráci, proto se stejně jako komunikaci tuto dovednost potřebuje naučit (Mohauptová, 2009, Václavičová 2016).

Většina lidí nevnímá význam spolupráce jako důležitý aspekt efektivní práce. Mnohdy bývá jednodušší pracovat sám a mít kontrolu nad celým procesem, ale v tu chvíli nemusíme být výkonnější. Člověk by měl mít zodpovědnost za svou práci, ale také by měl vnímat sám sebe jako součást jednoho celku (Mohauptová, 2009, Václavičová 2016).

Podstatou spolupráce je otevřenost a poctivost členů, stálost reakcí a především vzájemná důvěra, aby se na sebe mohli členové vzájemně spolehnout. Důvěra se buduje postupně, na teambuildingu se na ni většinou také zaměřujeme. K jejímu dalšímu rozvoji a udržování přispívá včasná a otevřená komunikace na pracovišti (Horváthová, 2008).

#### 2.4.3 ROZHODOVÁNÍ VE SKUPINĚ

Rozhodování, stejně tak jako komunikace a spolupráce je jednou z týmových dovedností, které lze ve skupině rozvíjet. Pro správné fungování spolupráce je podstatné efektivní rozhodování. Nejpoužívanější metodou ve skupině se stalo většinové hlasování. Právě tato metoda zastíňuje kreativní nápady. Přestože ve skupině eliminujeme konflikt, tak metoda upozaduje tvůrčí nápady členů, kteří byli při hlasování v menšině. Mezi vhodné fáze týmové spolupráce patří hledání nápadů, jejich posouzení, rozhodování v týmu a dosažení konsensu (Kolajová, 2006, Václavičová, 2016). Další možnou metodou rozhodování je rozhodování na základě škály, kdy je vytvořena bodovací škála a členové přiřazují jednotlivým nápadům body, které se poté sčítají. Pak rozhodování na základě jednoho kritéria např. ceny, kvality. Obměnou je rozhodování pomocí více kritérií, kterým se přiřazuje stupeň důležitosti. Konsensus potom znamená souhlas všech s vybraným nápadem (Václavičová, 2016).

## 2.5 TEAMBUILDINGOVÉ AKTIVITY

Existuje mnoho aktivit, které se liší svojí délkou, formou, náročností i zaměřením na určité cíle. Navzájem se kombinují a vzniká tak nepřeberné množství různých aktivit, které se dají použít pro konkrétní situaci. Většinou jde o kombinaci indoorových a outdoorových aktivit. Různí autoři používají různé typy aktivit např. zahřívací, odpočinkové, poznávací, seznamovací, povzbuzovací atd. pro svoji práci použijí běžně užívané rozdělení dle Svatoše a Lebedy (2005, s. 88-102, Sládková, 2011):

- Icebreakers
- Dynamics
- Terénní strategické týmové hry
- Lanové přednášky
- Outdoorové sporty
- Konstrukční skupinové úkoly
- Komunikační programy
- Programy na „podporu důvěry“
- Kreativní programy
- Společenské programy

### 2.5.1 ICEBREAKERS

Jsou to krátké aktivity, která většinou řadíme na začátek akce. Délka této činnosti je většinou 5 až 20 minut. Z anglického názvu vyplývá, že slouží hlavně k „prolomení ledu“, na naladění na program, navození neformální atmosféry, seznámení a odříznutí účastníků od problémů všedního dne.

### 2.5.2 DYNAMICS

Navazují většinou na aktivity Icebreakers, jsou složitější úkoly či hry, trvají kolem 15 až 60 minut v sérii tří až pěti aktivit, v 8 až 10 členných skupinách, které dynamizují skupinové dění. Nemají jasné řešení, k úspěšnému splnění je potřeba mít dobrý nápad, zapojit všechny účastníky, aby spolu spolupracovali a je potřeba dobře a kvalitně řídit skupinu. Slouží především jako modelové situace, při kterých se projeví charakteristické rysy fungování skupiny. Náročnost aktivit by měla být uzpůsobena úrovni skupina a měla by se postupně zvyšovat. Hned po každé aktivitě by měl následovat rozbory, jehož závěry by účastníci mohli posléze využít v dalších úkolech.

### 2.5.3 TERÉNNÍ STRATEGICKÉ TÝMOVÉ HRY

Jsou to většinou strategické hry různého charakteru, náročnosti, formy i délky. Délka může být různá od jedné hodiny až po několik hodin. Někdy může tvořit podstatu hry, několik po sobě jdoucích aktivit typu dynamics, aby účastníci již mohli využít dříve získaných zkušeností, jindy jde o jednu hru, kterou utváří příběhová linie. Strategické hry bývají většinou spojeny s pohybem, ale obsahují i role pro ty co pohybu moc neholdují, nebo se hýbat jen nemůžou. Jsou to soutěže několika malých týmů (skupin), takže ve zpětných rozborech lze porovnávat různá řešení jednotlivých týmů, kvalitu plánování, práci s časem, úroveň komunikace, rychlost a způsob reagování na vývoj situace i schopnost motivovat ostatní.

### 2.5.4 LANOVÉ PŘEKÁŽKY

Mají dvě základní podoby - nízké a vysoké. Nízká lana jsou napnutá lana mezi stromy, jsou upevněná ve výšce 60 až 90 cm. Což znamená, že při ztrátě stability se z nich dá bezpečně sestoupit s pomocí dohlížejících kolegů – jističů. Jako doplňky se často využívají např. žebříky, lanové smyčky, sítě. Nízké lanové překážky často bývají pro účastníky příčinou k malému vykročení z komfortní zóny (viz 2.3 Komfortní zóna). Jsou předstupněm k vysokým lanovým překážkám nebo slaňování. Úkolem účastníků je najít vhodný způsob překonávání a zdolávání. Na překážkách je většinou každý sám, ale psychická, v některých případech i fyzická podpora kolegů (spolužáků), kteří jednotlivce jistí. Program tak jednoznačně podporuje vzájemnou důvěru mezi kolegy (žáky). Lanové překážky, které jsou určeny pro dvojice, nebo celé týmy, zapřičiňují, že nejde jen o týmovou podporu, ale přímou a náročnou spolupráci. Na vysokých lanech již málokdo zůstane v oblasti své obvyklé komfortní zóny. Tyto překážky jsou ve výškách 10 až 12 metrů. A velmi často jsou účastníky vnímány jako subjektivní riziko, i přestože objektivní riziko vzhledem k jistění je minimální. Úspěšné zdolání překážek, u účastníků vede většinou k posílení sebevědomí a k sebestoprvzení, což má za následek odhodlání poprat se s náročnými úkoly do budoucna. Při teambuildingových akcích se většinou užívají překážky, které ke zvládnutí předpokládají spolupráci celého týmu.

### 2.5.5 OUTDOOROVÉ SPORTY

Mezi ně patří např. skalní lezení, slaňování, orientační běh, speleologie, rafting. Tyto sporty jsou stále populárnější, velmi často jsou součástí teambuildingových akcí. Mnoho lidí si vůbec neumí představit před akcí, že by se mohli zúčastnit nějakého outdoorového sportu, bývá to pro ně velmi silný zážitek, kdy si účastníci sahají nejvíce na „dno“ svých sil, ať psychických, nebo fyzických, kdy se lidé musí spoléhat na ostatní kolegy. Když účastníci jistí kolegu na laně, mají jeho život „ve svých rukou“, což se může promítnout do běžného života, ve smyslu, že Vás jistí a je na něj spolehnout i v situacích normálního života. A naopak, pokud někomu nevěříte, nenecháte se od něj jistit ani na laně ani v běžném životě. Z čehož vyplývá, že tyto sporty často odhalují problémové vztahy v týmu.

### 2.5.6 KONSTRUKČNÍ SKUPINOVÉ ÚKOLY

Jsou úkoly, ve kterých se jedná o stavbu různých předmětů – plavidel, voru, plošin, přemostění, kol, ale např. i sundání nějakého předmětu, za pomoci určených věcí, např. třeba ze stromu. Tyto aktivity mívají především svůj velký vnitřní náboj a mohou poskytnout mnoho podnětů ke kvalitním skupinovým rozborům. Pro rozbor aktivity se nabízejí například tyto témata: stanovení cíle a jeho náročnost, rozhodování ve skupině, organizace práce a řízení skupiny, využití předností jednotlivce, delegování atd.

Příklad aktivity: Stavění voru, dostat předmět ze stromu a musí k tomu použít pouze stanovené pomůcky, ze kterých musí vytvořit potřebný prostředek. Předmět na stromě se nesmí rozbít.

### 2.5.7 AKTIVITY PRO ROZVOJ KOMUNIKACE

Jsou to takové aktivity, které vyžadují týmová řešení logických problémů a případových studií. Jsou to hry řešitelné pouze společně. Účastníci nemají všechny informace, každý účastník disponuje jen některými informacemi a úkolem je dát všechny informace dohromady a skloubit je. Klade to nároky na přesnou práci s informacemi. Jsou to většinou navozené situace např. ztroskotání na poušti, nebo na moři. Skupina i jednotlivci se ve fiktivní situaci musí rozmyslet, jak bude vypadat jejich další postup. Při těchto aktivitách si jedinec může vyzkoušet formulovat a prosadit svůj názor, diskutovat o něm a spolu s ostatními hledat společné řešení.

### 2.5.8 AKTIVITY NA PODPORU DŮVĚRY

Tyto programy ukazují, jak se jedinec je schopen vyrovnat se stresem, do jaké míry dokáže být závislý na pomoci druhých. Ale především jsou účinný nástroj k vybudování důvěry ve skupině. Nejznámější aktivitou je Pád důvěry, nebo noční cesty náročným terénem, kdy většina členů skupiny, mají zavázané oči a jsou odkázáni jen na jednoho či dva vidoucí kolegy.

Existují ještě další programy jako např. kreativní programy, které jsou spíše českou specialitou, jde o umělecky inspirované činnosti, např. natáčení videoklipů, nebo divadelní představení. Dalším jsou společenské programy.

Z tohoto přehledu teambuildingových aktivit, je zcela jasné, že je teambuilding efektivním nástrojem pro rozvoj týmu. Rozvíjí zejména ty oblasti, jako je důvěra, komunikace, soudržnost, vzájemné doplňování týmových rolí při řešení úkolů a překonávání náročných a konfliktních situací. Teambuildingové aktivity jsou nácvikem pro reálné situace v pracovním prostředí a je prostředkem pro získání potřebných zkušeností pro jednotlivé členy i celý tým. Jednotlivé aktivity by měly být volené, podle určitých kritérií, jakou jsou, pro jakou skupinu, konkrétní čas a pro určité stádium vývoje skupiny. Tyto kritéria by měla být základem pro výběr vhodných aktivit.

## 2.6 PODOBY TEAMBUILDINGOVÝCH AKCÍ

Fun / Event jeho podoba je na základě nevšedního zážitku, který je založen na zábavě a odreagování se, od běžného pracovního života. Cílem je dosáhnout pocitu sounáležitosti s týmem, zlepšení komunikace a udržení loajality. Tento program je určen spíše pro větší skupinu účastníků a doba trvání se pohybuje kolem jednoho dne.

Teamspirit je zábava s přidanou hodnotou, jak už název napovídá. Jedná se o nevšední zážitek, například adrenalinové sporty. Program vede k oživení a prohloubení vztahů mezi účastníky, zlepšení spolupráce a komunikace. Cílem je motivace zaměstnanců a teamspirit může být také koncipován jako odměna. Tento program se nezaměřuje na cílené a promyšlené budování týmu a s potenciálem účastníků organizátoři hlouběji nepracují. Je vhodný pro 25-60 lidí a doba trvání je v rozmezí jednoho až dvou dnů.

Teambuilding se zaměřuje na systematické budování, rozvoj týmu a zlepšení jeho výkonu. Organizátoři mají sestavený přesný program, který vede ostatní k vzájemné spolupráci. V závěru probíhá společná diskuze, která přenáší zkušenosti vyplývající

ze zážitků do pracovního prostředí. Teambuilding vhodný pro 8-25 účastníků a doba trvání je dva až tři dny. Základním rozdílem mezi teambuildingem a teamspiritem je ten, že teambuilding je rozvojový program založený na zpětných vazbách a teamspirit je zábavný program založený na týmové práci.

Teamwork zajišťuje zefektivnění spolupráce v týmu. První část programu probíhá zmapováním situace ve skupině a odhalením kritických míst a druhá část je věnována jejímu rozvoji. Teamwork je vhodný pro skupiny do dvaceti osob a trvání kurzu probíhá minimálně dva dny [Článek Teambuilding].

### 3 PROGRAMOVÉ OBLASTI

Mezi prostředky teambuildingových akcí patří programové oblasti. Jsou to různé druhy aktivit. Autoři Hanuš, Chytilová (2010) popisují tyto aktivity tímto způsobem. Je to stručný přehled, který má sloužit k uvědomění si možných obsahů naší činnosti.

#### 3.1 JEDNOTLIVÉ PROGRAMOVÉ OBLASTI

Pohybovým aktivitám se budeme věnovat zvláště, jelikož tvoří důležitou část mé práce. Následně uvádím různé druhy aktivit programových oblastí i s konkrétními příklady.

#### UMĚLECKÉ AKTIVITY

- Literatura – čtení, recitace, vlastní tvorba, lidová slovesnost, dějiny, osobnost, skvosty.
- Výtvarné umění – dílna na zvládnutí různých technik tvorby, výstavy, vernisáže, práce s různými druhy materiálů, malířství, architektura, design.
- Hudba a zpěv – hudební dílna, koncert, vlastní tvorba, poslech.
- Tanec – eurytmie, výrazový tanec, různé druhy tance, osobnosti.
- Film – promítání, tvorba filmu, klipu, reklamy, režiséři, herci, slavné scény, žánry.
- Divadelní umění – dramatické dílny, pantomima, divadelní hra.
- Fotografování – fotografické dílny, výstava, vernisáž.

#### SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ AKTIVITY

- Komunikativní – argumentace, improvizace, debatní liga, diskuse, volby, konkurz aj.
- Sebepoznávací – hry v rolích, málo strukturované hry, inscenační hry, dramatické hry, testy aj.
- Tvořivostní – představivost, fantazie, imaginace, ateliéry, dílny aj.
- Intelektuální – testy všeobecných znalostí a vědomostí, strategické hry, taktické aj.
- Sociální – iniciativní hry, rolové hry, málo strukturované hry.

### SPOLEČENSKÉ AKTIVITY

- Moderní společenské hry
- Happeningy
- Slavnosti a rituály
- Moderní deskové hry

### KOGNITIVNÍ AKTIVITY

- Pozorování a monitoring- sledování, zapisování, měření aj.
- Poznávací – objevování, srovnávání, starost, kontrola aj.
- Experiment – pokusy, projekty.

### TECHNICKÉ AKTIVITY

- Konstrukce – nové stroje, součástky, technická řešení, osvětlení aj.
- Zručnost – stavění lodí, draku, vozidla, káry, signalizačního zařízení.
- Technika – zvládnout a pochopit obsluhu strojů, nástrojů aj.
- Vlastní práce

### IT A MEDIÁLNÍ AKTIVITY

- Hry
- Programování a tvorba
- Vyhledávání – konkrétní informace, obrázku, data.
- Mediální tvorba

## 3.2 POHYBOVÁ AKTIVITA

Podle autorky Novákové (2017) je pohybová aktivita druh pohybu, který je výsledkem svalové činnosti provázené zvýšením energetického výdeje. Pro děti je pohyb přirozenou potřebou. Nicméně od chvíle, kdy se začnou samy pohybovat, je vhodné se zaměřit na to, jakým pohybovým aktivitám se věnují, zda mají pohybu dostatek a zda je pro jejich věk vhodný. Jen tak v nich vypěstujeme zdravé pohybové návyky, tzv. pohybovou gramotnost, která jim umožní přistupovat k pohybovým a sportovním aktivitám zodpovědně i v dospělosti. Díky této gramotnosti si budou po celý život vybírat správný pohyb, tedy takový, který pro ně bude vhodný a zdravý. Ne každé dítě je pohybově talentované, ale to neznamená, že pohyb nepotřebuje a že by se mu nemělo a nemohlo po celý život věnovat [Nováková, 2017].



### Zdravotní aspekty pohybové aktivity

Nováková (2007) uvádí, že dnešní doba snižuje díky prostředí s elektronickými lákadly již od časných vývojových období spontánní pohybovou aktivitu a podíl pohybové aktivity dětí v denním režimu je dán i dalšími civilizačními změnami. Většina dětí předškolního i mladšího školního věku přirozeně volí pohybovou hru s vrstevníky. Bohužel v nabídce zábav se mobil, tablet a následně i počítač perou a další „virtuální“ atrakce ubírají právě nejvíc z pohybově sportovních aktivit dětí. Další změnu pak lze vidět ráno před každou školou, kde se sjíždějí rodiče v autech a vysazují děti přímo u dveří školy, a odpoledne je zase vyzvedávají a převážejí na nějaký kroužek [Nováková, 2017].

Rizika nedostatečné pohybové aktivity během vývoje jsou přitom skutečně významná. Omezení kapacity všech orgánových systémů pro zátěž v dospělosti. Dále nedostatečný výdej energie a hrozící obezita. Nízká svalová síla a nedostatek koordinace, které vedou k nechuti dítěte zkusit něco, v čem není úspěšné. Nedostatečná schopnost držení těla proti gravitaci (vadné držení těla, ploché nohy, vystouplá břišní stěna, nohy do „X“). Omezené zkušenosti s vnímáním a volní korekcí nastavení držení těla či jednotlivých segmentů vůči sobě v rámci pohybového úkolu – snižují efektivitu dalšího pohybového učení. Chybějící vztah k pohybu a benefitům z něj vyplývajících v dospělosti (Nováková, 2017).

Nováková (2007) dále uvádí, že pokud dítě přiměřeně vykonává pohybovou aktivitu, hýbe se, přináší to významný prospěch pro jeho tělo. Budování kapacity všech orgánových systémů pro zátěž v dospělosti. Dále má dostatečný výdej energie. Disponuje dostatečnou svalovou silou a koordinací. Dostatečná schopnost držení těla proti gravitaci. Zkušenost s vnímáním a volní korekcí nastavení držení těla či jednotlivých segmentů vůči sobě v rámci pohybového úkolu – zvyšuje efektivitu dalšího pohybového učení. Pochopení vztahu k pohybu a zdravotních i sociálních výhod z něj vyplývajících v dospělosti [Nováková, 2017].

### Vliv pohybové aktivity na osobnostní a sociální rozvoj

Podle Mužíka a Pecha (2010) není hlavním cílem u dětí srovnávat se a soutěžit, ale je to především poznávání nových míst a kontakt s kamarády. Výzkum těchto autorů poukazuje na to, že děti prokazují každodenní potřebu pohybu. Nicméně ale, nehrnou se do aktivit, které vyžadují větší úsilí a zapojení vůle. Z praxe je známé, že děti dobře znají soutěžení a vylučování neúspěšných spolužáků ze hry, pak tyto děti velmi často reagují

rozpačitě na činnosti a hry. Neznají vzájemný respekt, pomoc, spolupráci a domluvu na společné akci. Z toho je zřejmé, že se prakticky s takovými činnostmi nesetkávají, i přesto že např. v současné pedagogické koncepci jsou právě komunikace a kooperace výrazně podporovány. Pomocí pohybové aktivity je rozvíjena psychická, ale také sociální stránka osobnosti dítěte. Nelze oddělit pohybovou aktivitu – hru – od jejího osobnostního a sociálního vlivu, který mají vliv především na vnímání, pozornost, soustředění, volní vlastnosti, sebekázeň, sebevědomí, sebehodnocení, vnímání druhých, jejich respektování, pomoc druhým, dohoda a spolupráce. Dítě všechny pohybové činnosti prožívá, z toho důvodu jsou velmi zasaženy emoce. Jelikož se pohybové aktivity většinou provozují ve skupině, rozvíjí sociální dovednosti, schopnost vnímat a respektovat druhého, domluvit se, spolupracovat, pomáhat si. K tomuto účelu by měli posloužit právě tyto teambuildingové akce, které by měli děti přimět ke spolupráci, vzájemnému respektu a také především, měli by děti přivést k pohybové aktivitě.

#### Konkrétní příklady pohybových aktivit

Tyto aktivity by měli být uzpůsobeny věkovým a individuálním zvláštnostem jednotlivých účastníků.

- Sporty v přírodě – horolezectví, orientační běh, běh na lyžích, sjezdové lyžování, snowboarding, silniční cyklistika, horská kola, sporty na vodě, jezdeckví, bruslení, plavání, lukostřelba, rychlá chůze, všechny možné druhy běhů, softbal, lakros, ringo, fotbal, badminton, volejbal aj.
- Turistika – pěší, vysokohorská, lyžařská, vodní, cykloturistika aj.
- Rekreační v přírodě – procházky, houbaření, rybářství, myslivost, sběr lesních plodů
- Cvičení v přírodě – rytmičká schůze, běhy, skoky a poskoky, šplhy, hody, nošení břemen, závěsy, posilování, protahování, gymnastická cvičení, cvičení kloubní pohyblivosti, jóga, strečink, tanec aj.
- Hry v přírodě – iniciativní hry, lanové aktivity, drobné pohybové hry, úpolové hry, závody jednotlivců, skupin, týmů aj.
- Tábornická a zálesácká praxe – lasování, uzlování, řemeslná praxe (dřevořácká olympiáda, vázané stavby, korálkování aj.), lov, průzkumnictví, pozorování přírody, překonávání přírodních překážek, předávání zpráv aj.

### 3.3 HRA

Jirásek (2008) uvádí, že nejdůležitější prvek teambuildingových akcí, který tvoří akce přitažlivé a zábavné je hra. Existuje velké množství her, důležité je vybrat vždy takovou hru, které nám bude naplňovat nejlépe cíle teambuildingové akce. A k tomu je třeba vědět, jaký účinek může hra mít. Autor Jirásek (2008) píše, že hra je prostředek ke smysluplnému prožívání a k cílenému působení na lidi. Samotnému zařazení hry do programu předchází zvážení potenciálních rizik, důvody jejího zařazení, cílů, které chceme jejím prostřednictvím naplnit. „*Ve hře nejde o předávání informací, ani o vyučování, ale o nabídku zkus si, co to s tebou udělá, a budeš vědět, na co se máš připravit, až to bude doopravdy.*‘ *Hra probouzí emoce, emoce mobilizují energii a potřeba investovat energii nenásilně vede hráče k tomu, aby vystupovali na světlo, odhazovali masky, zkrátka aby odhalovali, co v kom vězí*“ (Jirásek, 2008, str. 14).

Dle autorů France, Zounkové a Martina (2007) hra plní několik funkcí. Autoři uvádí, že jednou z funkcí je vytržení ze známého prostředí, kdy hra účastníky přivádí do nového světa s mnoha neznámými, kde jsou situace vždy nezvyklé nebo výjimečné. Další funkcí podle autorů je rozšiřování osobních hranic a objevování sama sebe, v určitých momentech se účastníci her, dostávají do situací, o kterých si mysleli do teď, že je nezvládnou a tím objevují neznámé stránky sama sebe, nebo ostatních. Mezi další funkce patří zkoumání sociálních interakcí a her, kdy hry umožňují účastníkům „hrát“, také pomáhají odstraňovat společenské předsudky, stres a zvyšují vnitřní motivaci a relaxaci. Autoři uvádí ještě jednu funkci, a to rozvoj dovedností, kdy většina her rozvíjí především postoje a dovednosti, než znalosti. Jedná se o dovednosti sociální, kreativní, ovládání emocí a intelektuální.

#### Klasifikace her

Existuje mnoho dělení her, lze je klasifikovat podle různých kritérií. Do své diplomové práce jsem si vybrala dělení podle autorů Franc, Zounková, & Martin, 2007, která se mi zdála pro mé využití v práci nevhodnější.

#### Dle prostředí

- terénní (outdoorové)
- hry do místnosti (indoorové)
- hry do městského prostředí

### Dle pravidel

- strukturované hry - mají jasný a přesný soubor pravidel
- málo strukturované nebo nestrukturované hry – mají jasně danou motivaci a prostředí, kde se odehrávají, účastníci, ale často dělají svá rozhodnutí a instruktoři jen za lehkého přispění zápletku dotvářejí.

### Dle cíle

Autoři zde použili kategorizaci her podle jejich formy ( částečně založeno na klasifikaci použití ve Zlatém fondu her, Hrkal, Hanuš, 1998).

- Inscenační hry - účastníci se dostanou do situací, kdy se stanou soupeři sami sobě. Cílem není vyřešit úkol, ale zkoumat proces řešení a dopad na účastníky.
- Týmové hry - v těchto hrách účastníci stavají součástí skupin nebo týmu, tyto hry jsou většinou zaměřené na témata vůdcovství, předávání informací, rozdělování rolí, práci s časem, plánování a komunikaci. Otevírají mezi členy také otázky důvěry, většinou mají formu soutěže a mohou se objevit ve fyzické, intelektuální a sociální oblasti.
- Simulační hry – tyto hry, vzhledem k tomu že vytvořeny na základě uměle vytvořené situace, umožňují účastníkům vstoupit do rolí, tak si účastníci mohou vyzkoušet situace, ve kterých se mohou později ocitnout i v běžném životě. Některé tyto hry mají volnější pravidla a těžištěm je hra v sociálních či psychologických rolích.
- Iniciativní hry - mají jasně definovaný fyzický či intelektuální úkol. Jsou určeny jak pro jednotlivce, tak pro tým. Patří sem nejrůznější seznamovací hry např.
- Hry v rolích - často jsou považovány za podskupinu k hrám inscenačním, jejich základ je postaven na sociálních interakcích, ze kterých se pak formuje příběh, účastníci vstupují do rolí a po té je společně rozvíjí.
- Psychologické hry – tyto hry kladou na účastníky vyšší nároky na emoce, nad těmito hrami by měl bdít zkušená instruktorka nebo instruktorek v psychologické nebo terapeutické práci, v těchto hrách dochází k intenzivnímu vyjádření emocí, nebo k objevení vlastní identity.

Existuje ještě mnohem více typů her, např. sociodramata, kde se objevují také určité role, ale těžištěm je spíše interakce mezi jednotlivými rolemi. Dále např. existují předkurzovní hry, které se mohou odehrávat několik týdnů, ale i měsíců před samotným začátkem akce. Také sem patří tzv. kombinované formy, známé jako „otvíráky“ nebo naopak „zavíráky“,

většinou jsou to složitější programy, sestavené z mnoha menších aktivit, jejímž cílem je seznámit účastníky mezi sebou, pokud se neznají a odstříhnout je od reálného světa a „zavíráky“ jsou mnohdy podobné, ale mají za funkci opačnou, tedy účastníky připravit na návrat do reality.

## 4 CHARAKTERISTICKÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Vzhledem k tomu, že v této práci, jsou zpracovány programy především pro děti staršího školního věku. Je třeba se pozastavit nad individuálními zvláštnostmi jedince vyplývající z vývoje, který neprobíhá stejnoměrně. Pro danou věkovou skupinu jsou charakteristické bio, psycho, sociální a pohybové zvláštnosti, kterými se v této kapitole budeme zabývat. Starší školní věk ( 12-15 let) je období přechodu od dětství do dospělosti, je to období nerovnoměrného vývoje (Perič, 2004).

### 4.1 BIOLOGICKÝ VÝVOJ

Pro toto období je typický rychlejší růst, růstové změny negativně působí na kvalitu pohybů, končetiny rostou rychleji, než trup. Dítě je tak „samá ruka, samá noha“. Nazývá se období druhé vytáhlosti. V druhé fázi období, dochází k tomu, že růst tzv. předbíhá vývoj vnitřních orgánů, to přináší vyšší náchylnost ke vzniku poruch hybného systému, je proto důležité v tomto období dbát na správné držení těla. Dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů. Vývoj nervové soustavy vytváří dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Z důvodu zvýšené hormonální činnosti dochází na konci období k výraznějším sexuálním rozdílům mezi chlapci a děvčaty (Perič, 2004).

### 4.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Období puberty je zásadní období ve vývoji psychiky, hormonální aktivita ovlivňuje především emoce, projevy k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Dochází k prohloubení citového života, který je dán určitou nevyrovnaností, náladovostí. Vychloubání či siláctví bývá často znak neodhadnutí svých možností a hrubost navenek většinou zastírá cit. Začínají usilovat o samostatnost a vlastní názor, tzv. období druhého vzdoru (Perič, 2004). Dle Říčana v tomto období v rámci rozumového vývoje dospívá inteligence k formální logice, což znamená, že jedinec, myslí abstraktně, nezávisle na obsahu. Dále dle Říčana v tomto období propuká puberta, je to období, které je typické bouřlivým citovým vývojem. A zároveň ale zesiluje schopnost a sklon o svých citech přemýšlet. Také je typická tzv. vzpoura proti autoritám. Typické v tomto období je hledání, či spíše budování vlastní identity. Je to rozchod s názory a postoji, které si osvojujeme v dětství, které přebíráme od rodičů (Říčan, 2005).

#### 4.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Změny v organismu vyvolávají i novou sociální situaci, mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání si sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání sociálním kontaktům. Výrazně se prohlubuje citová sféra, jsou vnímavější a citlivější (urážlivější). Současně ale uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné a tím se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů (Perič, 2004).

#### 4.4 POHYBOVÝ VÝVOJ

Základním znakem pohybového projevu bývá diskoordinace, disharmonie, projevující se zhoršeným držením těla a v lokomočních činnostech (klátivá chůze), při pohybových aktivitách by se tedy mělo dbát na správně držení těla. Zhoršuje se kvalita pohybu, objevuje se tzv. pohybový luxus, což jsou nadbytečné souhyby (začínají již v mladším školním věku). Obratnostní schopnost se přechodně zhoršuje či stagnuje. Patrný je výrazný rozvoj rychlostních schopností (od konce prepubescence). U dívek senzitivní období silových schopností – 10-12 let (u chlapců až v polovině postpubescence). Vytrvalostní schopnost u chlapců narůstá, ale u děvčat stagnuje a dokonce i začíná klesat. Tato všechna fakta by se tedy měli brát v úvahu, při sestavování jednotlivých pohybových aktivit a programů pro děti staršího školního věku (Perič, 2004).

## 5 PLÁNOVÁNÍ PROJEKTU

Plánování projektu sportovní akce je velmi náročná a zodpovědné práce. Organizátor během ní prochází různými fázemi. Pro diplomovou práci jsem si vybrala projektování od autorů Hanuše a Chytilové (2010, s. 129-178). Plán projektu musí obsahovat základní myšlenku a téma akce, vytyčení cílů a dílčích úkolů, sestavení předběžného programu a harmonogramu akce a konečnou přípravu realizace.

### 5.1 FÁZE PŘÍPRAVY A REALIZACE PROGRAMU

Všechny projekty, mají několik fází přípravy a realizace, může se jednat o 14 denní kurz či tábor, ale také dopolední program pro děti. Některé fáze trvají i u jednodušších programů třeba jen pár minut, nebo se nemusí objevit vůbec. Možnost je také přehodit např. pořadí některých činností. V další fázi uvádím univerzální návod pro pořádání libovolných akcí, jak jsem již zmiňovala výše, od autorů Hanuše a Chytilové (2010, s. 129 – 133).

#### Cílování a tvorba základní myšlenky

Je důležité vytvořit ideu, která bude specifikovat, jakou akci uskutečníme a pro koho bude tato akce určena. Základní myšlenku nemusí tvořit jednotlivec, ale může být dílem skupiny.

#### Specifikace cílové skupiny

Pokud si rozmyslíme, pro koho přesně akci tvoříme, co vyžaduje, co očekává, lépe si pak stanovíme cíle akce, programy, jejich formy a dramaturgii pro scénář projektu.

#### Stanovení cílů

Cíle dávají smysl projektu, od cílů se odvíjí výběr prostředků, programových oblastí.

#### Sestavení realizačního týmu a role v týmu

Myšlenka projektu je vytvořena, nyní se musí sestavit realizační tým. Pokud se jedná o dopolední program, tam si vystačí i jeden člověk. Pokud se pořádá náročnější akci, měli bychom vytvořit realizační tým s dostatkem znalostí, schopností a zkušeností, který pomůže realizovat vytyčenou myšlenku. Měli bychom v realizačním týmu vytyčit programové a provozní role jednotlivých členů týmu.



### Zajištění ubytování a stravování

Při zajišťování ubytování a stravování je důležité, aby splňovali naše požadavky, ale především, aby splňovali vhodnou atmosféru pro dané téma projektu a prostředí v rámci zvolených aktivit.

### Sestavení programu

Sestavení programu – program sestavujeme na základě stanovených cílů, z různých prvků (viz kapitola 2.4. - Teambuildingové aktivity), které by se měli řadit podle tzv. dramaturgických pravidel a zásad do scénářů programu. *“Dramaturgie se při tomto procesu se stává praktickou tvůrčí činností, která proniká do veškeré práce, podílí se nejen na konstituování programu, ale i na vytváření atmosféry akce. Vychází z výchovných cílů, časoprostorového určení, prostředí, finančních možností, kvality organizátorů a věkových zvláštností. Dramaturgie je kombinací nejrůznějších postupů, pravidel, s reflektováním konkrétních daností, které nakonec vedou k volbě a výběru optimálních prostředků s cílem dosáhnout maximálního výchovného efektu. Jejím produktem je podrobný scénář projektu.”* (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 152).

### Dramaturgická pravidla dle Hanuše a Chytilové:

1. Není důležité, jakou činnost zařadíme do projektu, je důležité, jak tato činnost naplňuje námi vytyčené cíle.
2. Je potřeba přemýšlet v jakém vztahu je aktivita k předešlým a budoucím a jaký mají na ni vliv.
3. Žádný program není univerzálně dost dobrý a nemůže se použít kdykoliv a kdekoliv.
4. Všeho s mírou.
5. Od jednoduššího ke složitějšímu.
6. Program by měl přesahovat meze všednosti, aby byly zážitky mimořádné.
7. Důležité je tzv. fázování dějů, zachovat rytmus akce, její spád, a gradaci.
8. Program se nemusí vždy líbit, ale spíše aby podněcovaly, dojímalý a nutily k zamyšlení.
9. Organizátor není jen dramaturg, ale především scénáristou.
10. Důležité je prostředí, v kterém realizujeme dění programu.
11. Programy a hry by měly být, co nejlépe načasovány.
12. Je třeba dát prostor i k odpočinku a zpracování prožitého.
13. Pokud uvádíme náročný nebo komplikovaný program, měli bychom být dokonale obeznámeni s jeho průběhem i s možnými úskalími a riziky.

14. Bezpečnost – všechny aktivity musí být bezpečné po fyzické i psychické stránce.

15. Dobrovolnost – účastník by měl mít vždy možnost se programu nezúčastnit.

#### Zajištění materiálu a služeb

Většinou je potřeba zajistit kromě ubytování a stravy, také spoustu materiálu, který je důležitý pro tvorbu programu (papíry, tužky, fábory) a zajistit přepravu osob.

#### Tvorba rozpočtu

Nám umožní vytvořit cenu programu pro účastníky, obsahuje nákladové a příjmové položky, které nám vytvoří konečnou cenu programu.

#### Propagace

Způsobů, jak propagovat akci, je mnoho, např. oslovení minulých účastníků, tištěná propagace, noviny, rozhlas, televize, internet. Co by mělo být propagováno? Jaká akce se koná. Kdy se akce koná. Kde se akce koná. Měl by být uveden kontakt. A jakým způsobem probíhá přihlášení.

#### Komunikace s účastníky

První kontakt s účastníkem začíná přihláškou na akci, měla by obsahovat osobní údaje účastníka, dále bychom měli, potvrdit účast a poslat podrobné informace.

#### Práce v týmu

Před akcí – tým se seznamuje, měl by se sladit, propaguje program, seznámí se s objektem, připravuje celý projekt. Během akce - tým musí dobře reagovat na různé nečekané změny. Po akci – tým vyhodnocuje akci, co se povedlo, co se nepovedlo, aby bylo možné toho příště vyvarovat.

## 5.2 STUDIE PROVEDITELNOSTI

Studie proveditelnosti je jednou z nejdůležitějších částí plánování projektu. Především proto, že se rozhoduje o budoucnosti projektu. Je nutné zvážit, zda bude možné dosáhnout dostatečného finančního, materiálního, personálního či komerčního zajištění k tomu, aby mohl být projekt realizován. (Skalický a Vostracký, 2000). Při vzniku tohoto projektu byla vytvořena základní studie proveditelnosti. Při rozhodování byla provedena analýza, která zvažovala, zda bude možné pro teambuildingovou akci sehnat technické zajištění, zda bude možné sestavit realizační tým.

Na obecné úrovni je možné obsah studie proveditelnosti vymezit pomocí následujících tematických bloků:

1. Technické a technologické řešení
2. Organizace a management projektu včetně personálního řešení
3. Otázky poptávky po službě a produktu a jeho nabídky, substituty poskytované služby či produktu, produkt, cena, propagace, distribuce apod.
4. Dopad na životní prostředí
5. Ostatní podstatné charakteristiky projektu a jeho okolí (právní řešení, politická podpora)
6. Finanční plán (analýza) projektu
7. Analýza společensko – ekonomických přínosů a nákladů projektu (kvalitativní hodnocení, kvantitativní hodnocení aj.)
8. Risk management (analýza a řešení rizika)

Platí zde, že podrobnost zpracování jednotlivých kapitol by měla být odpovídající významu projektu (velikosti nákladové, významu vzniklých efektů, apod.). Například u projektů zaměřených na infrastrukturu lze očekávat větší důraz na části věnované technice a technologii než u projektů zaměřených na školení. (Sieber, Uchytíl, Studie proveditelnosti, 2016 [online]).

### TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ

Zajištění prostoru – po domluvě bylo poskytnuto venkovní hřiště ZŠ Nýřany a okolí. Občerstvení zajišťováno nebylo, program probíhal v rámci výuky na ZŠ.

### MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Bylo zajištěno na místní škole.

### PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Většina činností spojená s přípravou a samotnou realizací akce byla realizována pouze mnou.

### FINANČNÍ ZABEZPEČENÍ

Vzhledem k tomu, že akce byla realizovaná v rámci výuky, náklady na tuto akci byli téměř nulové, tudíž je ani nebudu dále uvádět.

### PŘEDPOKLÁDANÁ RIZIKA TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

Riziko, kterého jsem se já osobně nejvíce obávala, byl aktuální stav počasí, jelikož předpověď nebyla velmi příznivá. Další riziko, které realizaci teambuildingové akce doprovází, je riziko úrazu. Z toho důvodu prostor, kde se akce odehrávala, byl důkladně prohledán a byly z něj odstraněny nebezpečné předměty. Nakonec se ukázalo, že tato prevence byla úspěšná a k žádnému poranění naštěstí nedošlo. Veškerá rizika, která lze předpokládat, byla minimalizována, avšak během pořádání teambuildingové akce mohou nastat i situace, které nelze očekávat. Může se jednat například o selhání techniky nebo pomůcek.

## 6 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvoření souborů pohybových aktivit zařazených do tematických teambuildingových programů. Uvedené programy je možné využít při akcích pro skupiny a kolektivy dětí i dospělých.

Úkoly:

1. Výběr a charakteristika tematických oblastí teambuildingových programů pro dospělé a děti staršího školního věku.
2. Výběr a popis vhodných pohybových aktivit do vytvořených teambuildingových programů.
3. Zpracování fotodokumentace a videozáznamů k uskutečněným a plánovaným akcím.
4. Evaluace a zpětná vazba od účastníků akcí formou dotazníkového šetření.

## 7 TVORBA A APLIKACE TEAMBUILDINGOVÝCH PROGRAMŮ

### 7.1 PŘÍPRAVA TEAMBUILDINGOVÝCH AKCÍ PRO DĚTI

#### 7.1.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE O TEAMBUILDINGOVÝCH AKCÍCH

V diplomové práci je uvedeno pět projektů teambuildingových akcí určených pro děti. Jeden program byl zrealizován v praxi. Tři teambuildingové jsou zpracovány jako outdoorové letní akce, jedna jako outdoorový zimní projekt a jedna jako indoorová aktivita do tělocvičny.

Každá akce je tématicky zaměřena. Výběr tématu jsem volila vzhledem k tomu, pro koho jsou tyto akce určeny, tzn. pro děti staršího školního věku. Aby byli dnešní mládeži blízké a zajímali je, zvolila jsem témata z oblasti jejich zájmu, tzn. televize a filmu. Záměrem bylo i žáky zábavnou formou vzdělávat v oblasti zeměpisné (dobití nejvyšší hory světa). Každá teambuildingová akce je rozpracována tak, aby její doba trvání byla okolo šesti hodin, což odpovídá zhruba prodlouženému dopolednímu nebo odpolednímu programu. Z toho vyplývá, že tyto programy mají i své využití např. při organizování projektových dnů ve školách, výletů a mimoškolní činnosti.

Program je vytvořen tak, aby zábavnou formou vtáhl děti do děje, aby měli z pohybu radost a chtěli se nadále pohybové aktivitě věnovat. To byl i jeden z důvodů, proč tato práce vznikla. Aktivity jsou zaměřeny především na sociální dovednosti ve skupině (v týmu), tzn. rozvíjení spolupráce, komunikace a řešení problému ve skupině. Každá aktivita v programu obsahuje uvedení do děje formou legendy, popis pohybové aktivity, charakteristiku aktivity a prostorové uspořádání činnosti. Prostorové uspořádání jsem graficky vytvořila tak, aby zobrazení bylo názorné a blízké dětem. Proto jsem zvolila atraktivnější formu obrázků oproti jednoduchému grafickému znázornění. Obrázky mohou být rovněž využity při realizaci programu přímo u příslušné aktivity. Uvedené obrázky znázorňující prostorové uspořádání činnosti jsou vyrobeny pomocí programu ActivInspire. Každý program je označen logem dle tématu. Internetové zdroje obrázků (log) k jednotlivým programům jsou uvedeny v seznamu literatury.



### 7.1.2 PROGRAM Č. 1

NÁZEV: „LOST“ – ztroskotání na opuštěném ostrově

TYP PROGRAMU: letní outdoorový program

MÍSTO: přehledná rovinná plocha 20x40 m, což je cca pro 20 účastníků, několik velkých stromů (min. 3) od sebe cca 5 metrů.

LEGENDA: Je letní podvečer Boeing 747 společnosti British Airway startuje na svou pravidelnou linku Londýn – Mnichov z letiště Heathrow. Po dvou hodinách letu se kapitán letadla přestává hlásit a letadlo mizí z radaru. Na řídicí věži v Heathrow zazní: “Boeing747 5051 ist LOST.“

V předešlém čase:

Cestující v lince 5051 měli za úkol během letu (pro případ nouze, pokud by letadlo ztroskotalo a pro případnou identifikaci osob) napsat o sobě tři informace, které je vystihují. Údaje měli u sebe schovat. Jelikož mělo letadlo technické problémy a cestující se dostali pod psychický tlak, uvedli o sobě 2 pravdivé a 1 nepravdivou informaci.

A nyní .....

#### 1. AKTIVITA - ÚVODNÍ

POSTUP:

1. Děti měli za úkol předem vyplnit osobní informace na kartě a uschovat je u sebe dle legendy (2 informace podle pravdy a 1 lživá).
2. Každý má za úkol ostatní obejít a označit čárkou na jejich batohu, o kterém tvrzení si myslí, že není pravda.
3. Na konci úvodní zahřívací části se zjistí, zda ostatní odhadli jeho nepravdivý výrok a zjistí informace o spolutrosečnicích.

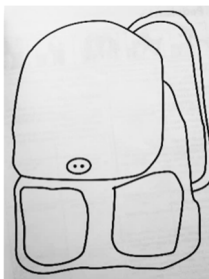
Doba trvání: 15 – 25 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: listy papíru s předkreslenými batohy, lepenka, tužky

Cíl hry: netradiční získávání informací o druhých

Charakteristika her: Seznamovací, zahřívací a pohybový icebreak.



Obrázek č. 3: Obrázek batohu (Vecheta, Indoor aktivity, 2009, str. 41)



## 2. AKTIVITA - ZÁCHRANA PITNÉ VODY

LEGENDA: Proběhla identifikace trosečníků, je čas přežít!!!!!!

Kolem letadla je mnoho pitné vody, kterou musí trosečníci zachránit, pokud chtějí přežít.

POSTUP:

1. Skupina musí rozhodnout, do jakého místa budou vodu odnášet, do bezpečné zóny (zóna bezpečí, vyznačena lanovou překážkou).
2. Pozor, voda je ale od požáru horká, tudíž se jí nesmí dotknout žádnou částí těla.
3. K dispozici mají 10 provázků, z tohoto důvodu vodu mohou nést pouze čtyři lidi se dvěma provázky.
4. Strategii si skupina volí sama (zda si vyčlení členy, jen na vyhledávání vody, nebo všichni budou hledat a všichni odnášet, je na jejich domluvě).
5. Skupina má odnos vody ztížen tím, že musí prolézt přes nepřístupný terén, což u nás jsou propletená lana. Za touto překážkou začíná zóna bezpečí.

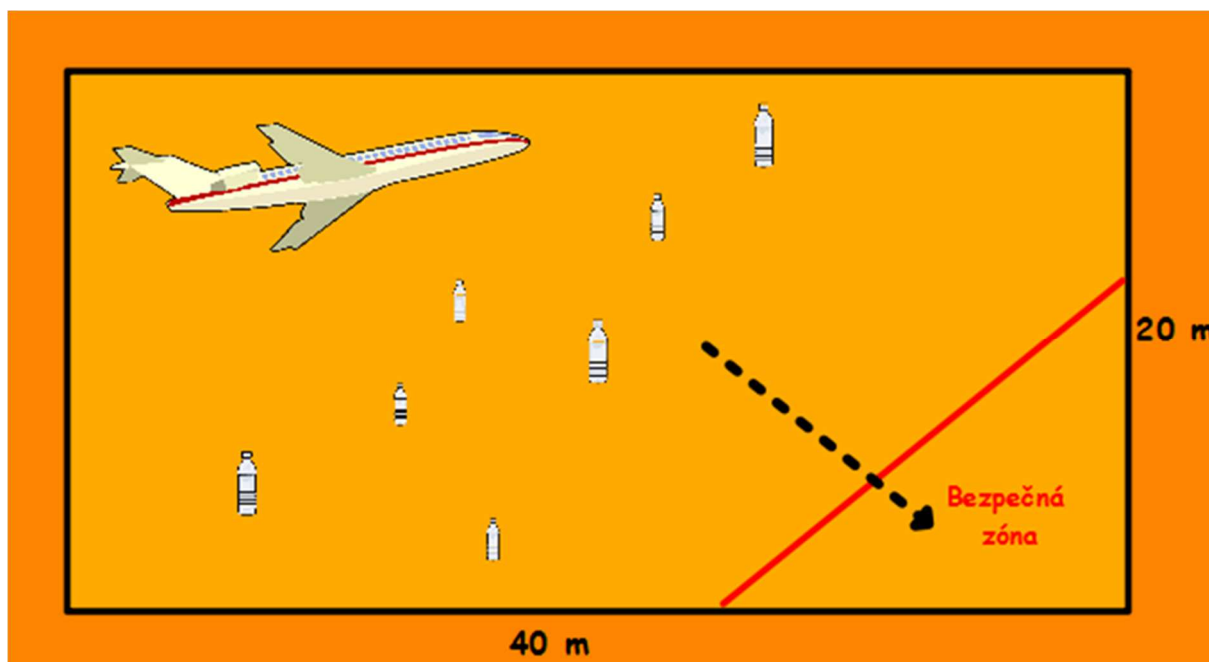
Doba trvání: 20 – 30 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: PET láhve s vodou, provázky, lana

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Dynamics – nemají jednoznačné řešení, dynamizují skupinu, nutné zapojení a spolupráce skupiny



Obrázek č. 4: Prostorové uspořádání aktivity – ZÁCHRANA PITNÉ VODY





### 3. AKTIVITA - TAJEMNÉ SIGNÁLY

LEGENDA: Voda se podařila zachránit. Z nepřístupného terénu se ozývají podivné signály. Trosečníci se rozhodli je prozkoumat. Rozhodli se rozdělit na dvě skupiny, jednu skupinu průzkumníků a jednu skupinu velitelů.

POSTUP:

1. Skupina se rozdělí na dvě skupiny – průzkumníky a velitele, počty necháme na rozdělení ve skupině.
2. Velitelé se ještě rozdělí na hráče, kteří budou zakreslovat a na hráče, kteří si budou muset zapamatovat různé informace.
3. Velitelé mají vyznačené území, kde budou přijímat informace od průzkumníků.
4. Průzkumníci vybíhají do předem označeného terénu, kde se ozývají signály.
5. Tam naleznou buď indicie, nebo piktogramy, které si musí nejdříve zapamatovat a poté běží k velitelům je předat. Velitelé si je musí zapamatovat a piktogramy překreslit.
6. Následně velitelé běží k vedoucímu na kontrolu, jestli mají správné informace.
7. Běhají do té doby, než budou mít všechny informace správné.
8. Poté se celé družstvo snaží vyluštit heslo, které získali pomocí tajemných signálů.
9. Jakmile složí pomocí indicií heslo, dostanou materiál na další hru. Heslo zní „voda“.

Indicie:

Běžím, běžím, nemám duh, přitom ležím na zádech [Musilová, 2016]. /ŘEKA/

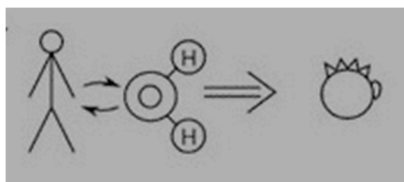
Přišel k nám bílý kůň, zalehl nám celý dvůr [Musilová, 2016]. /SNÍH/

Běhá to okolo chalupy, dělá to cupity, dupity [Musilová, 2016]. /DĚŠŤOVÉ KAPKY/

Bílá jako mléko je, tichem všechno překryje [Musilová, 2016]. /MLHA/

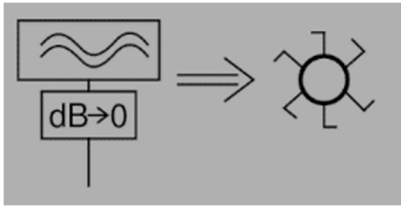
Šupinatý naháček, mlsně hledí na háček [Musilová, 2016]. /RYBA/

Piktogramy:

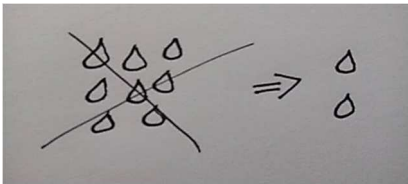


Obrázek č. 5: Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.

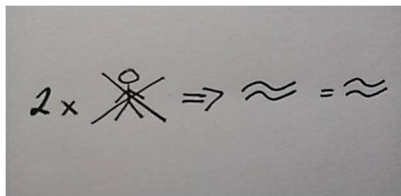
[Hlavolamy.info, 2012].



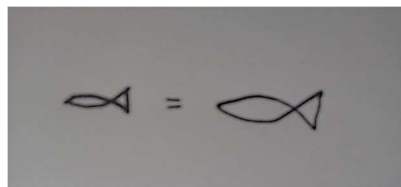
Obrázek č. 6: Tichá voda břehy mele [Hlavalamy.info, 2012].



Obrázek č. 7: Nemusí pršet, stačí, když kape.



Obrázek č. 8: Dvakrát do stejné řeky nevstoupíš.



Obrázek č. 9: Malá ryba, také ryba.

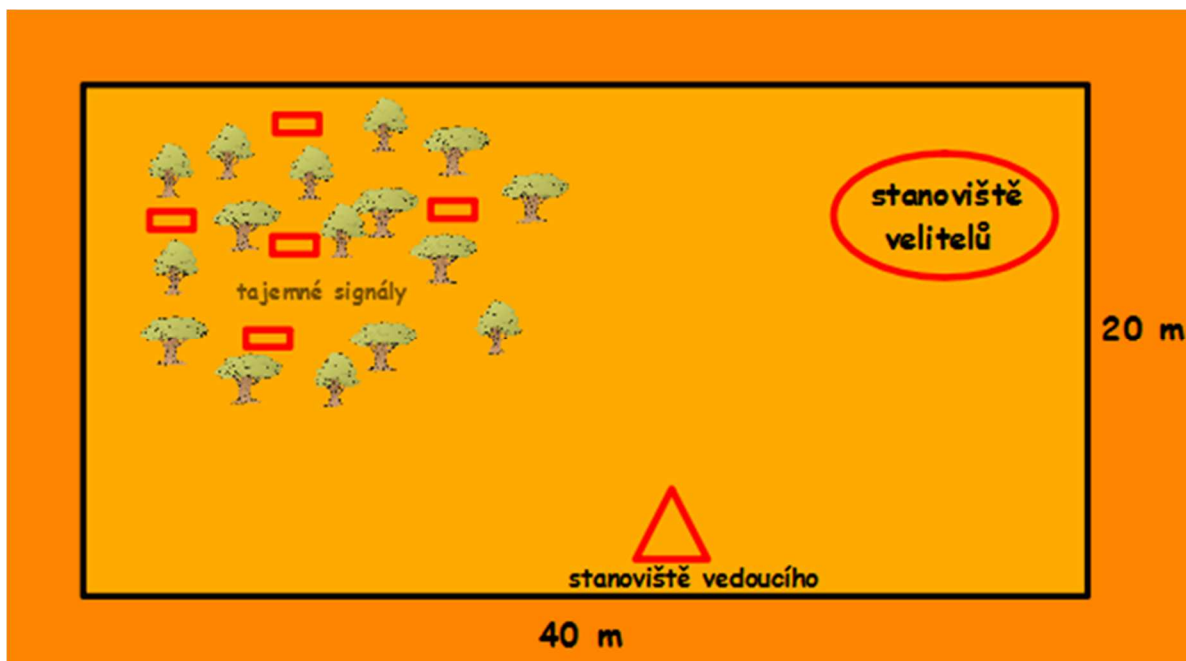
Doba trvání: 45 - 90 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: papíry, psací pomůcky – jen pro část velitelů

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Terénní strategická týmová hra



Obrázek č. 10: Prostorové uspořádání aktivity – TAJEMNÉ SIGNÁLY

#### 4. AKTIVITA – ZDOLÁVÁNÍ ROKLINY

LEGENDA: Trosečníci zachránili pitnou vodu, vyluštili tajemné signály a získali lana a materiál na stavbu nápisu HELP. Jenže terén, na kterém se trosečníci nacházejí, je nepřehledný a neumožňuje postavit dostatečně velký nápis, aby byl čitelný pro vrtulníky a letadla. Proto se rozhodli, že se pomocí lan přemístí přes roklinu na druhou stranu, kde je terén daleko přístupnější.

POSTUP:

1. Dvě lana upevněná mezi stromy
2. Děti mají za úkol přelézt lana s upevněným materiálem na stavbu (další aktivita), mohou se i vracet. Pokud se setká na laně více dětí, musí se na laně také vyhnout, nesmí se dotknout země.
3. Děti mají časový limit. Mohou přenášet vždy jen jeden předmět.
4. Cílem je přenést, co nejvíce materiálu v čase.

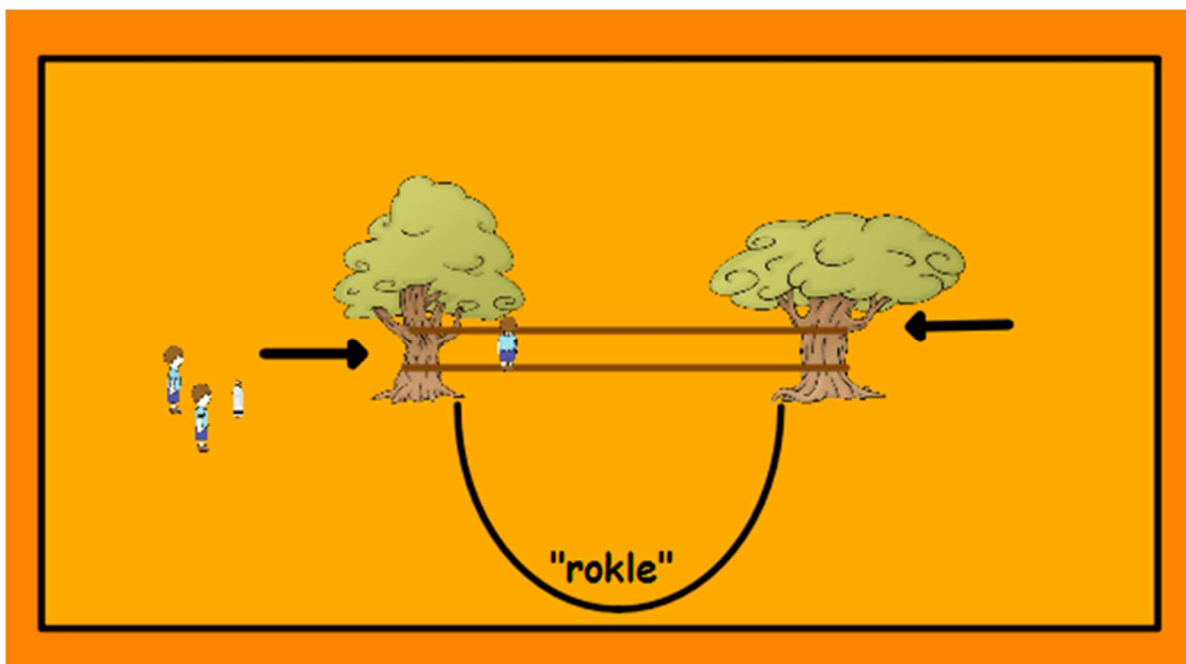
Doba trvání: 15 - 30 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: PET láhve s vodou, provázky, lana

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Lanové překážky, pohybová hra



Obrázek č. 11: Prostorové uspořádání aktivity – ZDOLÁVÁNÍ ROKLINY

## 6. AKTIVITA – STAVBA NÁPISU

LEGENDA: Zdolali jsme roklinu, terén vypadá dobře, je čas se pustit do stavby nápisu, aby nás trosečníky našli. Jak to udělat?

POSTUP:

1. Skupina má za úkol postavit nápis HELP. Měl by být, co největší a nejčitelnější.
2. Jak to skupina udělá, je zcela na nich.
3. Musí brát v úvahu povětrnostní podmínky, aby jim nápis nerozfoukal vítr.

Doba trvání: do 60 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: PET láhve, lepenka, kartonové čtverce různých barev

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Konstruktivní skupinové úkoly



### 7.1.3 PROGRAM Č. 2

NÁZEV: „STAR WARS - nová epizoda PLANETÁRNÍ MISE“

TYP PROGRAMU: letní outdoorový program

MÍSTO: Rovinatá plocha o rozměrech 30x40 m nejlépe travnatého charakteru, několik velkých stromů (min. 3) od sebe cca 5 metrů.

LEGENDA: Kdesi velmi daleko ve vzdálené Galaxii se řád Jediů rozhodl konečně nastolit pořádek v Galaxii. Již několikátý galaktický rok obývají a ničí temné sily Sithů v čele s Darth Vaderem planety Galaxie. Mistr Yoda - velmistr řádu Jediů vyzval rytíře řádu na osvobozeneckou „Planetární Misi“.

#### 1. AKTIVITA - PLÁN MISE

LEGENDA: Mission was started..... Mistr Yoda naplánoval trasu mise. Mise proběhne postupně na 4 planetách. Naboo, Taooin, Corusant a Hoth

POSTUP: Zakreslit si pořadí návštěvy planet a plánek mise do předem připraveného plánu.

Doba trvání: 10 – 20 minut

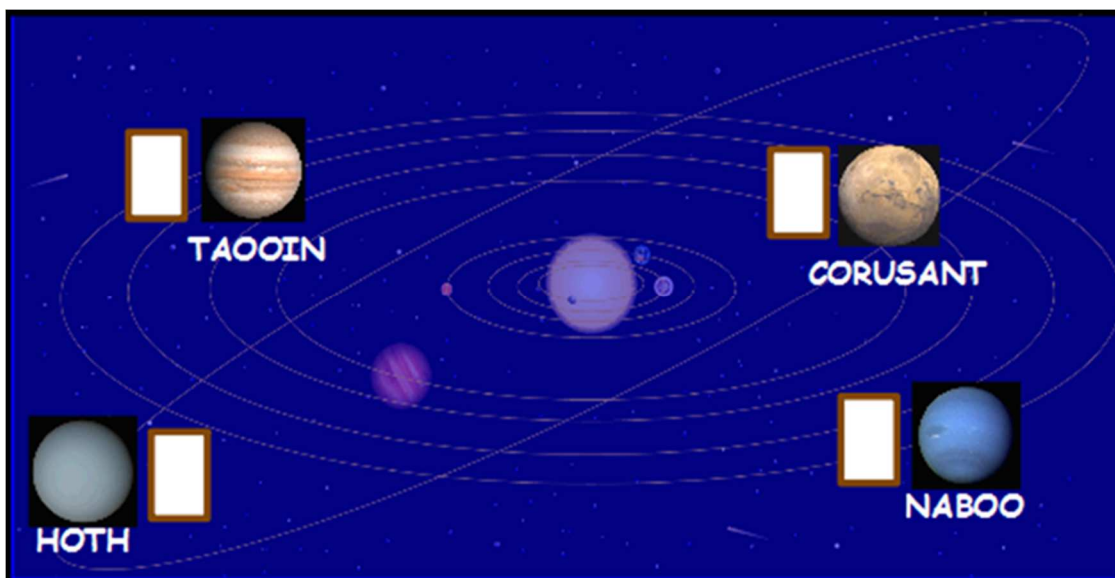
Počet hráčů: libovolný

Materiál: plánek mise, psací potřeby

Cíl hry: spolupráce

Charakteristika her: zahřívací aktivita

Plánek planet:



Obrázek č. 12: Plánek planet



## 2. AKTIVITA - PLANETA NABOO

LEGENDA: Na planetě Naboo je mnoho jezer a lesů, které je potřeba zachránit.

Sithuové však zhotovili planetární vesmírnou bytost, která stráží na planetě a zachráncům úkol ztíží.

POSTUP:

1. Vesmírná bytost hlídkuje na hranici a snaží se zabránit cizím bytostem vniknout na planetu. Zachránci se snaží přeběhnout z kosmického prostoru na planetu a bytost je chytá.
2. Ze zajatců (hráčů, kterých se bytost dotkla) se stávají vesmírné hory, nesmí se hýbat, ale tvoří další překážku.

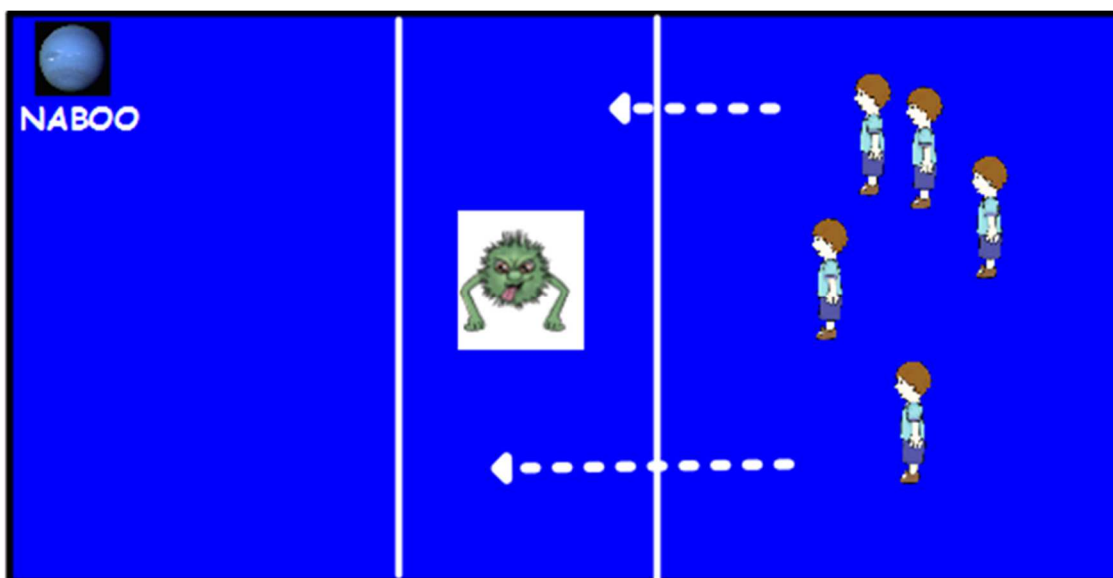
Doba trvání: 10 – 20 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: jen vyznačené území a planetární vesmírnou bytost

Cíl hry: Spolupráce

Charakteristika her: Pohybová aktivita



Obrázek č. 13: Prostorové uspořádání aktivity – PLANETA NABOO



### 3. AKTIVITA - PLANETA TAOOIN

LEGENDA: Planeta Taooin je pokryta pouští, proto bude na planetě pohyb těžší.

POSTUP:

1. Kosmické boty – k dispozici je 5 párů gumových vysokých holínek.
2. Děti se mají přemístit na vymezeném území co nejrychleji, protože na poušti je hrozné vedro a povrch je pokrytý horkým pískem, kterého se nesmí dotknout.
3. Musí se domluvit, jak uskuteční přesun.
4. Musí se najednou přemísťovat ve dvojicích, ale mají pouze jedny boty.
5. Je dán časový limit cca 10 minut.

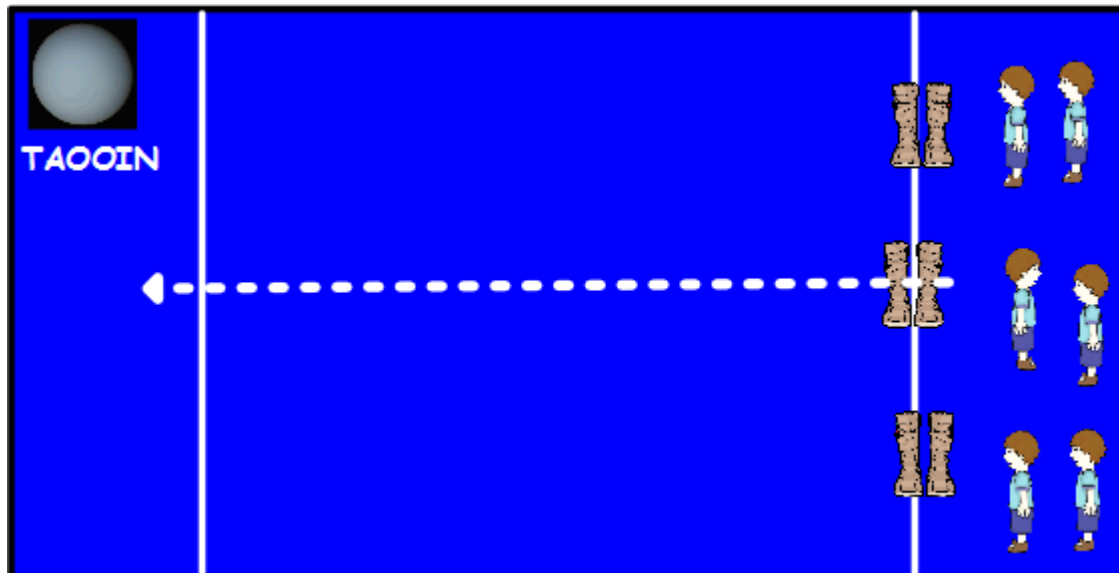
Doba trvání: do 10 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: 5 páru gumových bot, vymezené území

Cíl hry: spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Dynamics – nemají jednoznačné řešení, dynamizují skupinu, nutné zapojení a spolupráce skupiny, pohybová aktivita



Obrázek č. 14: Prostorové uspořádání aktivity – PLANETA TAOOIN



#### 4. AKTIVITA – PLANETA CORUSANT

LEGENDA: Planeta je tvořena městem a vysokými budovami.

POSTUP:

1. Přesun na vysokých budovách – slack line - volné lano.
2. Děti se mají přesunout na slack line a mají k dispozici v úrovni hlavy natažené lano.
3. Je to velká vzdálenost, tudíž lana jsou vratká a nestabilní. Je potřeba soustředění a rovnováhy.

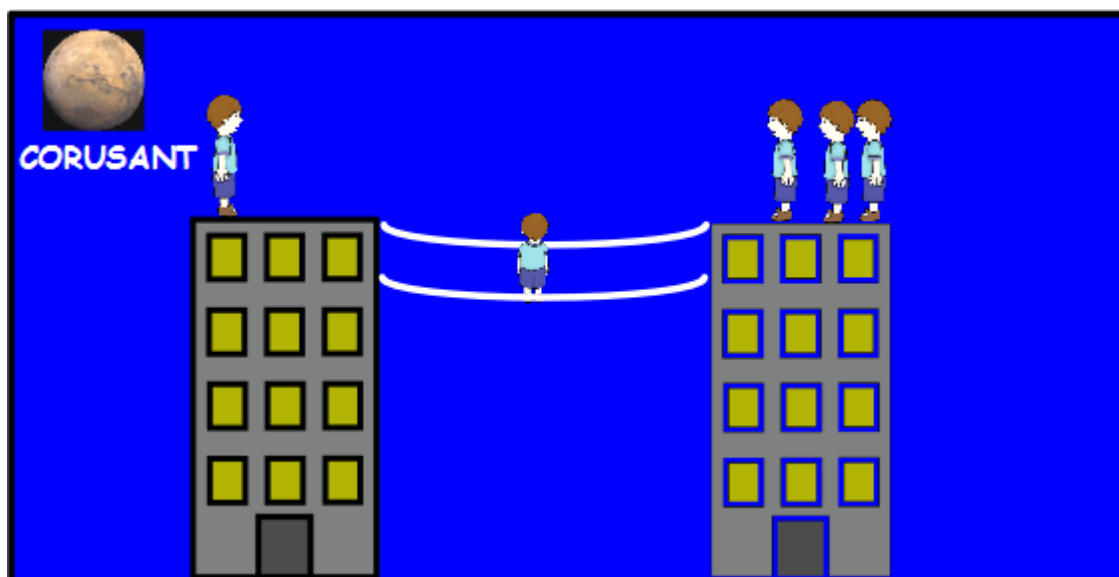
Doba trvání: 15 - 30 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: Slack line, lano

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Lanové překážky, pohybová hra



Obrázek č. 15: Prostorové uspořádání aktivity – PLANETA CORUSANT

#### 5. AKTIVITA- PLANETA HOTH

LEGENDA: Na planetě Hoth se nachází polární pustina. Máme zprávy, že právě zde se nachází schované startovací povely k odletu kosmické lodi. Vzhledem k tomu, že je všude pustina, jsme nuceni se orientovat pomocí světových stran.

POSTUP:

1. Děti se rozdělí do dvojic. Dostanou papírek, kde mají uvedeny v určitém pořadí pod sebou světové strany (SV – J – JZ – V ...aj.), jímž směrem se vydají a kde naleznou informaci - písmeno. Střídají se v běhání po linii světových stran. Je nutné dětem určit sever.





2. Důležité je, aby každá dvojice měla jiné pořadí světových stran a děti neběhaly v hloučku.
3. Vždy mohou vzít pouze jedno písmeno. Když se první z dvojice vrátí na základnu, běží druhý.
4. Každá dvojice má svojí barvu.
5. Hra končí, když dvojice posbírá všechny písmenka a složí startovní povely.
6. Na každém papíře nemusí být vždy písmenko.

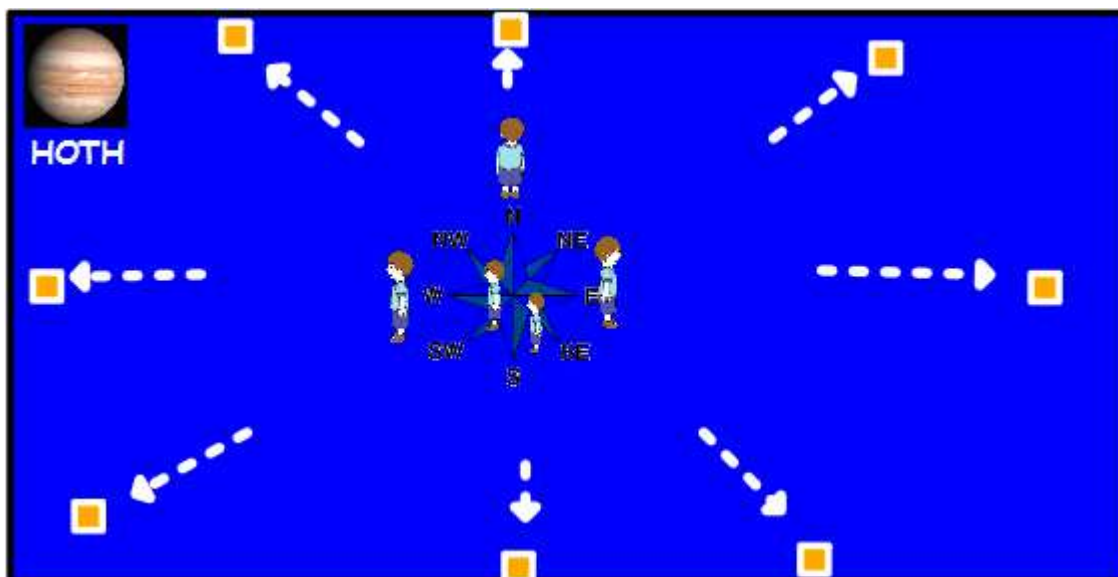
Doba trvání: 45 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: papírky, kužely, písmenka

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Terénní strategická týmová hra



Obrázek č. 16: Prostorové uspořádání aktivity – PLANETA HOTH

## 6. AKTIVITA - STAVBA KOSMICKÉ LODI

LEGENDA: Je čas odletět.

POSTUP: Děti slepí z kartonu a PET lahví maketu kosmické lodi podle vlastní fantazie.

Doba trvání: cca 60 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: kartonové krabice, lepenka, PET láhve

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Konstrukční skupinové úkoly



### 7.1.4 PROGRAM Č. 3

NÁZEV: „HOBBIT“

TYP PROGRAMU: letní outdoorový program

MÍSTO: Rovinatá plocha o rozměrech 30x40 m nejlépe travnatého charakteru, několik velkých stromů (min. 3) od sebe cca 5 metrů.

LEGENDA: Někde hluboko ve Středozemi se odehrávají rozmanité, dobrodružné příběhy, plné překvapení. Tak se pojděte ponořit do nových dobrodružství.

1. AKTVITIA - Mám rád všechny Elfy, ale nejvíce ty.....

LEGENDA: Jednoho dne se v ten samý den, v ten samý čas objevila skupina Elfů, které osud svedl dohromady. Bylo tomu mnoho let, co se viděli naposledy a je třeba oživit vzpomínky.

POSTUP:

1. Elfové sedí v kruhu, jeden je uprostřed.
2. Ten uprostřed, říká, „Mám rád všechny Elfy, ale nejvíce ty, např. co mají hnědé oči.“
3. Musí si vymyslet nějakou vlastnost, charakteristiku.
4. Ti, co mají hnědé oči, musí vstát a vyměnit si mezi sebou místo.
5. Prostřední Elf se snaží dostat na místo jiného v kruhu.
6. Pokud se mu to nepodaří, pokračuje, pokyny se nesmí opakovat.

Doba trvání: 10 – 20 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: podložky na zem

Cíl hry: Seznámení

Charakteristika her: Zahřívací aktivita

2. AKTIVITA – SAURONOVA KOUZELNÁ SÍŤ

LEGENDA: Zlí skřeti byli vytvořeni ve tmě Morghotova pekla, hrozivý Sauron svými kouzly vytvořil kouzelnou síť, kterou zbavil skřetů strachu ze světla.

POSTUP:

1. Zlí skřeti mají za úkol zdolat čarovnou síť. Pozor, síť se nesmí skřeti dotknout.
2. Jakmile se síť dotknou, musí znovu od začátku.
3. Síť je vytvořena z natažených lan a gumy mezi stromy.

Doba trvání: 10 – 20 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: dlouhé lano, gumy



Cíl hry: Řešení problému

Charakteristika her: Pohybová, koordinační

### 3. AKTIVITA – ELFÍ STŘELBA Z LUKU

LEGENDA: Zlí skřeti pomocí kouzel se již nebojí světla a útočí, kde jen to jde.

Elfové se snaží ubránit.

POSTUP:

1. Elfové střílí z bezpečných luků, mají za úkol nastřílet, co nejvíce středů do připravených věkově dětem vhodných terčů.
2. Čím více středů nastřílí, tím mají větší šanci se ubránit skřetům.

Doba trvání: 10 – 20 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: luky, terče, papír, tužku

Cíl hry: Dovednostní

Charakteristika her: Pohybová

### 4. AKTIVITA - „PĚT PELOCHŮ“ (obydlí)

LEGENDA: V Kraji si Hobiti postavili pelochy. Tato obydlí si jsou velmi podobná.

U jednoho hobita se dnes koná hostina a my musíme zjistit, kde se uskuteční. Víme pouze, že hobit hostitel chová rybičky.

POSTUP:

1. Rozdělíme hobity do stejně velkých skupin.
2. Každá skupina obdrží zadání.

ZADÁNÍ:

1. Je pět pelochů, každý má jinou barvu vchodu.
2. V každém domě žije jiný Hobit
3. Každý pije jeden druh nápoje, jí jeden druh jídla, chová jeden druh zvířete.
4. Žádný z nich nepije stejný nápoj, nejí stejné jídlo a nechová stejné zvíře.

SOUSEDSKÉ VZTAHY:

1. Frodo Pytlík bydlí v červeném domě.
2. Smělmír Brandorád chová psa.
3. Bilbo Pytlík pije čaj.
4. Zelený dům stojí hned nalevo od bílého.
5. Obyvatel zeleného domu pije kávu.
6. Ten, kdo jí jablko, chová ptáka.
7. Obyvatel žlutého domu jí pomeranče.



8. Ten, kdo bydlí uprostřed řady domů, pije mléko.
9. Smeagol - Glum bydlí v prvním domě.
10. Ten, kdo používá citron, bydlí vedle toho, kdo chová kočku.
11. Ten, kdo chová koně, bydlí vedle toho, kdo jí pomeranč.
12. Ten, kdo jí hrušku, pije pivo.
13. Samvěd Křepelka jí banán.
14. Smeagol - Glum bydlí vedle modrého domu.
15. Ten, kdo jí citron, má souseda, který pije vodu.

Otázka: Kdo chová rybičky?

Řešení: Rybičky chová Samvěd Křepelka.

peloch	obyvatel	nápoj	potravina	Zvíře
1	Smeagol-Glum	Voda	Pomeranč	Kočka
2	Bilbo Pytlík	Čaj	Citrón	Kůň
3	Frodo Pytlík	Mléko	Jablko	Pták
4	Samvěd Křepelka	Káva	Banán	Rybičky
5	SmělmírBrandorád	Pivo	Hruška	Pes

Tabulka č. 2: Řešení úkolu

Doba trvání: 60 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: sada karet s informacemi

Cíl hry: Trénink řešení problému, práce s informacemi, strategická spolupráce

Charakteristika her: Týmové řešení úkolu na principu strategie

## 5. AKTIVITA – STAVBA MALÝCH VESNIČEK

POSTUP:

1. Stavba malých staveb dle mapy, kterou si vyrobí elfové (děti).

Doba trvání: 45 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: balicí papír na kresbu mapy, barvy, kartony, PET láhve, lepenka

Cíl hry: dovednostní

Charakteristika her: kreativní, konstrukční skupinové úkoly



### 7.1.5 PROGRAM Č. 4

NÁZEV: „PO STOPÁCH EDMUNDA HILLARYHO“

TYP PROGRAMU: zimní outdoorový program – program se může zařadit do půldenní volna bez lyžařské výuky na lyžařském kurzu.

MÍSTO: nejlépe v horském prostředí v rámci lyžařského výcviku

LEGENDA: Jednoho květnového dne roku 1953 na planetě Zemi byl dobyt....! Obtěžkáni kyslíkovými přístroji přepsali Edmund Hillary a Tenzing Norgay dějiny!

Děti mají přijít na to, co Edmund Hillary a jeho nosič dobyli.

#### 1. AKTIVITA - BASECAMP

LEGENDA: Je mrazivé ráno. Všude kolem jen sníh a kameny. Přišel náš horský vůdce a řekl: „Čeká nás zajímavá, avšak dlouhá a nebezpečná cesta. Než vyrazíme, musíme si promluvit o tom, jak se v nezvyklých a extrémních podmínkách chovat...“

POSTUP:

1. Vůdce účastníkům expedice sdělí, že se nacházejí ve velké nadmořské výšce.
2. Děti mají za úkol společně vyspat, jaká jsou rizika pobytu ve vysoké nadmořské výšce.
3. S horským vůdcem (vedoucím) společně prodiskutují pravidla pohybu v horách, poskytování první pomoci a soudržnosti ve skupině v extrémních podmínkách.
4. V závěru aktivity by se měli zamyslet nad zněním čtyřpísmenné indicie, vycházející z diskuze. Indicií je „hora“.

Doba trvání: 15 - 30 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: papír, tužka

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Zahřívací aktivita

Prostorové uspořádání: v kruhu



## 2. AKTIVITA – PŘECHOD DO 1. VÝŠKOVÉHO TÁBORA

LEGENDA: Nasněžilo mnoho sněhu. Nelze pokračovat chůzí ve výstupu.

POSTUP:

1. Děti mají za úkol vylézt „ledovým korytem“ (igelitová klouzačka na sněhu) nahoru.
2. Nahoře naleznou lyže se šňůrkami pro více osob, max. ovšem pro 4 osoby.
3. Je nutné dostat se na těchto lyžích do výškového tábora (projít určitou vzdálenost cca 15 - 20 metrů).
4. Děti se musí vrátet pro ostatní.
5. Strategii, jakým způsobem se budou přemisťovat, si musí skupina zvolit sama.
6. K dispozici jsou dvojce lyže a jedny lyže unesou max. 4 osoby.

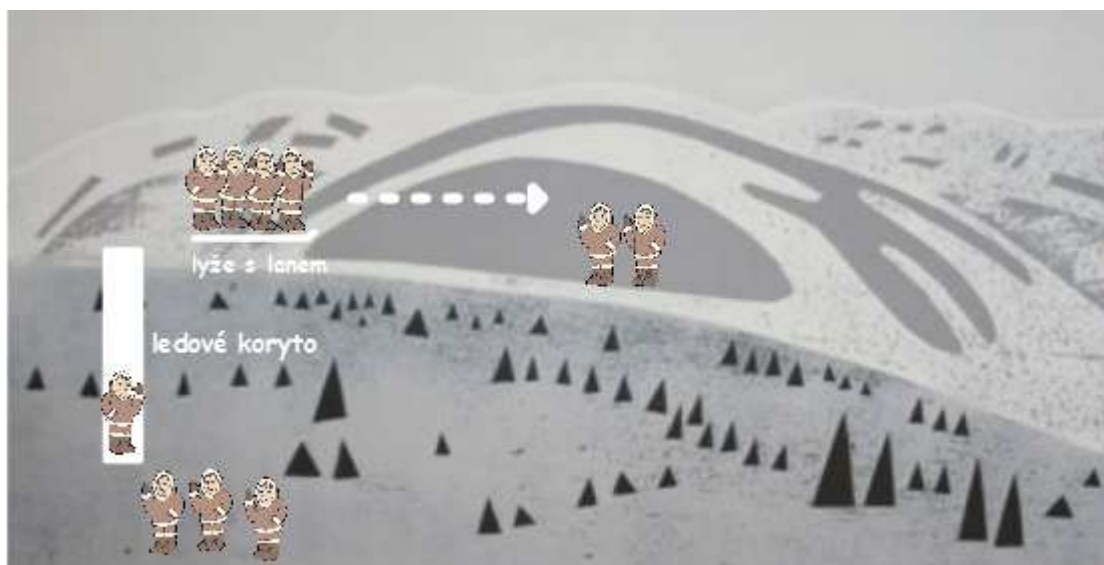
Doba trvání: 20-45 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: igelit na výrobu koryta, čtyři dlouhá dřevěná prkna s provázky

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Terénní strategická týmová hra, pohybová hra



Obrázek č. 17: Prostorové uspořádání aktivity – PŘECHOD DO 1. VÝŠKOVÉHO TÁBORA



### 3. AKTIVITA – LAVINA

LEGENDA: První výškový tábor byl rozložen. Na vaříči se připravuje večere. Všichni už mají hlad a lžíce v rukou. Najednou se ozve strašný hluk – spadla lavina. Je nutné se z laviny dostat a zachránit vysílače signálu z laviny.

POSTUP:

1. Dětem mají v ruce pouze lžíce.
2. Dostanou za úkol na vyznačeném území vyhrabat vysílače z laviny (plastové obaly od čokoládových vajíček), pracovně se nazývají „pípačky“.
3. V „pípacích“ jsou písmenka, z kterých pak děti poskládají slovní spojení.
4. Je zahrabán stejný počet „pípaček“ jako je počet účastníků. Písmena jsou však jen v některých obalech.
5. Slovní spojení, které mají složit, je „střecha světa“.

Doba trvání: 20-45 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: lžíce pro všechny členy, obaly od vajíček, napsaná písmenka na papíře

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Dynamics – nemají jednoznačné řešení, dynamizují skupinu, nutné zapojení a spolupráce skupiny



Obrázek č. 18: Prostorové uspořádání aktivity – LAVINA

#### 4. AKTIVITA - PŘECHOD DO 2. VÝŠKOVÉHO TÁBORA

LEGENDA: Je čas se přesunout dál. Cesta je náročná. Všude mlha, vítr a zima. A terén se stále zhoršuje. Nachází se zde mnoho trhlin. Najednou přicházíme k velké trhlině a nelze pokračovat v cestě.



POSTUP:

1. Děti mají za úkol vylézt po provazovém žebříku, který je šikmo zavěšen buď ze stromu, nebo z lana uchyceného mezi stromy. Děti si mohou vzájemně pomáhat. Na konci žebříku se dotknou určitého bodu a slezou zas zpět.
2. Děti mají časový limit 30 minut pro celou skupinu, jinak by mohli na místě zmrznout.

Doba trvání: do 30 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: provazový žebřík, popř. lano k zavěšení žebříku

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: pohybová hra



Obrázek č. 19: Prostorové uspořádání aktivity – PŘECHOD DO 2. VÝŠKOVÉHO TÁBORA

#### 5. AKTIVITA – PANTOMIMA NA DÁLKU

LEGENDA: Počasí se horší. Vítr fouká a není slyšet slova. Horský vůdce vyslal pokyn, abychom jsme se drželi ve dvojicích.

POSTUP:

1. Dvojice naproti sobě, cca. 20 m od sebe.
2. Děti mají za úkol vyluštit tajenku křížovky.





3. Jeden dostane prázdnou křížovku. Druhý dostane legendu ke křížovce.
4. Děti se mají pantomimicky domluvit a vyluštit tajenku.
5. V tajence vyjde poslední indicie „mount“.

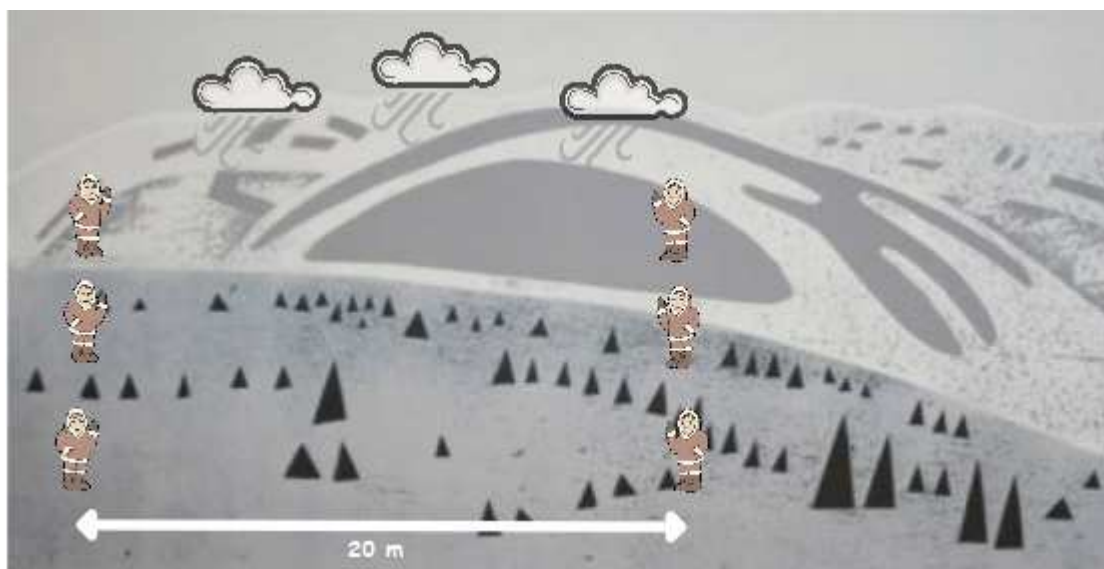
Doba trvání: do 45 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: papíry s křížovkami, papíry s legendami, psací potřeby

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Dynamics – nemají jednoznačné řešení, dynamizují skupinu, nutné zapojení a spolupráce skupiny



Obrázek č. 20: Prostorové uspořádání aktivity – PANTOMIMA NA DÁLKU

## 6. AKTIVITA – VRCHOL DOBYT

LEGENDA: Vrchol byl dobyt, je potřeba vztyčit vlajku.

POSTUP:

1. Za vyluštěné indicie a uhodnutí názvu nejvyšší hory světa MT. EVERESTU dostanou děti materiál ke stavbě vlastní vlajky.
2. Je možno vyrobit i více vlajek.

Doba trvání: do 45 minut

Počet hráčů: libovolný

Materiál: plátna, barvy, štětce, fixy na textil, hole na vlajky

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému, kreativita

Charakteristika her: Kreativní hra



### 7.1.6 PROGRAM Č. 5

NÁZEV: „PEVNOST BOYARD“

TYP PROGRAMU: indoorový program

MÍSTO: Program je koncipován na rozměry tělocvičen ve školách, tzn. prostor o rozměru 28 x 15 m, což je zhruba rozměr basketbalového hřiště.

LEGENDA: Plavba zaoceánskou lodí se stala pro pasažéry noční můrou. U pobřeží Francie ji unesli novodobí piráti. Cestující uvěznili v Pevnosti Boyard. Nyní nastává 90 minut boje o svobodu.

POSTUP:

Družstvo má 90 minut na to, aby získalo 5 klíčů a 3 indicie k heslu, které otvírá pevnost.

1. Zastávka - Otec Furat - jeden hráč dostane hádanku, v případě správné odpovědi dostane klíč. Limit je 60 sekund i se zadáním.

HÁDANKA: V zimě jej lze spatřit, jindy oku skryt. Jemný jako světlo, lehký jako pírko, není tvora v celém světě schopna bez něj žít. (DECH)

2. Zastávka - Mistr postřeh - na stole je kolečko, v něm klíč na šňůře. Hráč ho má chytit dřív než mu s ním "Mistr postřeh" ucukne. Limit 2 minuty.
3. Zastávka - Souboj na prkně - hráč bojuje na prkně s holí na obou stranách obalenou textilem a molitanem. Když shodí soupeře, může si vzít klíč, který je za ním. Limit 3 minuty.
4. Zastávka – Prolézání laserovými paprsky – prolézání skrze propletená lana, na kterých jsou zvonečky, pokud zvonečky 3x zazvoní, klíč zmizí. Limit 2 minuty.
5. Zastávka - Humus - hráč musí vylovit klíč z kýble se zbytky. Limit 1 minuta.
6. Zastávka - Uzly - hráč musí rozvázat 5 uzlů na velkém laně. Limit 3 minuty.
7. Zastávka – Střelba na balónky - hráč musí trefit dva balonky. Když je trefí, spadne klíč na zem. Limit 3 minuty.
8. Zastávka - Lezení na tyč- hráč si vyleze na tyč pro klíč. Limit 2 minuty.

Na každé zastávce soutěží minimálně 3 děti.

Lov Indicií:

1. Čísla - hráč musí spočítat příklad s 20 čísly mezi nimi operace ( + - \* / ). 10 možných odpovědí, jeden pokus. Limit 3 minuty.
2. Ariadnina nit - hráč musí se zavázanýma očima projít trať vyznačenou provázkem, na konci je kartička s heslem. Limit je 3 minuty.
3. Otec Furat - hráč dostane heslo za správnou odpověď. Limit 60 sekund i se zadáním.



4. Zatloukání hřebíku – hráč soutěží s protihráčem, pravidelně se povinně střídají v úderu do hřebíku. Kdo dá poslední ránu vyhrává - hra se třemi hřebíky (z důvodu bezpečnosti použijeme dětské umělohmotné)
5. Prodavač hesel - hráč dostane 30 špuntů do rukou a musí proběhnout určitou trať. Ty, které ztratí, nemůže sebrat. Až proběhne, dostane za každé 3 špunty kartičku. K dispozici má deset kartiček, ale jen na jedné je heslo. Limit 3 minuty.

Možná hesla:

Voda - sůl, led, elektrárna, vír, příkop, ryba, nádrž

Koruna - strom, orel, Švédsko, král, pana, Karlštejn

Klíč - noty, šroub, boyard, dveře, šifra

Doba trvání: 90 minut

Počet hráčů: do 25

Materiál: klíče, papíry s indiciemi, kolečko v něm klíč na šňůře, prkno=lavička + hole na konci obalená molitanem, lana, zvonečky, kýbl se zbytky, balonky, šátek, špunty, tyč na lezení, papíry s údaji, bezpečné hřebíky s kladívkem,

Cíl hry: Spolupráce, řešení problému

Charakteristika her: Dynamics – nemají jednoznačné řešení, dynamizují skupinu, nutné zapojení a spolupráce skupiny



Obrázek č. 21: Prostorové uspořádání tělocvičny – PEVNOST BOYARD

Tento program je velmi specifický, jak dobou trvání, je to takový typ únikové hry [Klíče od pevnosti Boyard, 2012].

### 7.1.7 BEZPEČNOST A RIZIKA DĚTÍ PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Nemůžeme nikdy stoprocentně říct, že daná pohybová aktivita, akce, program je bezpečný. Vždycky se nějaká míra rizika najde. Nebezpečné situace většinou nebývají výsledkem jedné chyby, ale spíše důsledkem několika po sobě jdoucích nedostatků, které potom vyústí v nebezpečnou situaci. Autoři Svatoš, Lebeda (2005) uvádí tři nejčastější zdroje rizikových situací, které zde následně uvedu.

Nejčastější zdroje rizikových situací

Spěch

Spěch patří ke každodennímu životnímu stylu, stejně tak jako mobilní telefony nebo např. nekonečné seriály. Často slýcháváme, že někdo něco nestíhá. Ovšem na teambuildingových akcích by tomu tak být nemělo. Teambuildingové programy by autoři měli naplánovat, tak aby měli časovou rezervu, na všechny aktivity, ale také počítat s přesuny účastníků, dostatek času na uvedení aktivit. Velmi často se může stávat, že v dobré víře, vměstnat, co nejvíce aktivit do programu, se pak autoři dostávají do časové tísně. Autoři uvádějí jednoduchý vzoreček, který používají v praxi, při tvorbě programů, aby odhadli čas, který na akci budou potřebovat.

SKUT – skutečný čas nutný pro vykonání činnosti

ODH – náš první odhad, jak dlouho bude činnost trvat

$$\text{SKUT} = \text{ODH} \times 1,5$$

Tento vzoreček se může zdát, být přehnaný, ale v programech, kde většina aktivit jsou hry, které přináší mnoho neznámých, je potřeba mnoho časové rezervy. Velkou proměnou v pořádání programů, hraje aktuální počasí, které může časově program velmi ovlivnit.

Únava (nepozornost, nekázeň)

Únava velmi často přichází nepozorovaně a je tak velmi často podceňovaná. Ve většině případů přichází ke konci aktivit, akce, následkem náročného nebo nezvyklého programu. Nepozornost je také součástí únavy. Dále může být způsobena tímto že, do té doby se nic nestalo a my máme pocit, že je vše „v pohodě“.

U dětí je velmi často velké riziko, to že děti nedělají, co mají. Především u dětí je důležitá motivace a zápal pro danou aktivitu, aby byly vtaženy do děje. Děti pak nemají potřebu, hledat si jiné aktivity, které by mohli způsobit nebezpečí.

Podcenění (přecenění)

Podcenit se dá téměř vše, čas na přípravu, i samotný program, náročnost. S tím souvisí i naopak přecenění vlastních schopností a sil.

Výběr z bezpečnostních pravidel

Autoři Svatoš, Lebeda (2005) uvádějí výběr bezpečnostních pravidel:

1. Zohlednit informace o aktuálním zdravotním stavu účastníků, připomenout možnost absolvování programu v omezeném rozsahu, nebo se některých náročných aktivit vůbec neúčastnit.
2. Před začátkem programu seznámit účastníky s bezpečnostními pravidly.
3. Nikdy nenutit účastníka k absolvování aktivity proti jeho vůli.
4. Respektovat aktuální fyzický a psychický stav jednotlivých účastníků.
5. Důkladně zahřát a rozcvičit účastníky.
6. Před i po programu důkladně zkontrolovat používaný materiál.
7. Při každé aktivitě, která probíhá mimo dosah zdravotníka, mít u sebe příruční lékárničku.

Pravidla sami o sobě nezaručují nic, ale jsou jedním ze základních stavebních kamenů bezpečného programu.

### 7.1.8 POPIS REALIZACE TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

Program č. 1 s názvem „LOST“ byl realizován 11. 4. 2017.

Byl uskutečněn v rámci výuky, programu se účastnila třída 7. A, kde bylo v tento den 19 žáků.

Harmonogram programu:

1. 6:30 – 7:45 – příprava jednotlivých stanovišť a příprava veškerých pomůcek a materiálu (organizátor)
2. 7:45 – 8:00 – příchod žáků do šaten
3. 8:00 – 8:30 – zahájení programu, úvodní informace, motivace a navození atmosféry
4. 8:30 - 12:30 – plnění jednotlivých úkolů na stanovištích, 30 minut přestávka na oběd

5. 12:30 – 13:00 – ukončení programu, vyhodnocení, odchod žáků do školy, žáci pokračují ve výuce a v předmětu výpočetní technika, kde vyplňují připravené dotazníky týkající se absolvovaného programu
6. 13:00 – 14:00 – úklid stanovišť, materiálu, pomůcek (organizátor)

### **7.1.9 VYHODNOCENÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE**

Akce byla koncipována jako dopolední (zhruba čtyř hodinový) program. Jelikož se začínalo v 8 hodin, tak akce trvala do odpoledních hodin.

Důležitou podmínkou pro zdar akce bylo příznivé počasí. Kromě nízkých teplot průběh akce nic nenarušovalo. K dokreslení atmosféry ztroskotání letadla byl použit zapůjčený mlhostroj. V úvodu programu vytvořil tajemnou mlhu, ale jelikož bylo poměrně větrno, tak efekt kouře nebyl takový, jak se očekávalo. Před akcí byly vytvořeny makety trosk letadla. Na začátku jsme je nainstalovali na určené místo a spolu s vytvořenou mlhou dokreslili atmosféru po pádu letadla.

Žáci se poměrně dobře zapojili do jednotlivých aktivit a nechali se brzy vtáhnout do děje. Dle mého názoru, v určitých chvílích žáci zapomínali, že vůbec vykonávají nějaký intenzivnější pohyb, který by např. při hodině tělesné výchovy s takovým nasazením a zápletem odmítali provádět. Tuto skutečnost považuji za velký úspěch. Důvod jejich aktivity spatřuji v motivačních legendách, které jsem před každou aktivitou prezentovala. Domnívám se, že aktivity byly zvoleny vhodně k vyspělosti a výkonnosti cílové skupiny dětí. Dále bych chtěla zmínit, že se u žáků projevovala velká snaha o spolupráci a komunikaci s ostatními v týmu. Zvláště u žáků téměř pubertálního věku je komunikace a spolupráce lehce ohrožena. Na konci celé akce žáci spontánně projevili zájem o vytvoření nápisu ze svých těl.

Zákonní zástupci dětí předem podepsali souhlasy, že jejich děti budou foceni a natáčeni pro potřeby této práce. Aktivity jsou zdokumentovány fotografiemi, které jsou uvedeny v příloze č. 1. Byla pořízena krátká videa, která jsou rovněž součástí přílohy č. 2 na CD. Je zde také vytvořeno krátké motivační video z celé akce, které bylo vytvořeno pomocí mobilní aplikace Magisto. Vzhledem k technickým potížím se mi bohužel nepodařilo zachytit aktivitu Tajemné signály.

Po organizační stránce bych akci hodnotila vcelku uspokojivě. Některé aktivity byly náročnější na přípravu, než jsem čekala (zdočávání rokliny). Na průběh celé akce to však

nemělo vliv. Rovněž by si každý organizátor měl uvědomit náročnost některých stanovišť a popřípadě požádat někoho zodpovědného o spolupráci.

Na začátku realizovaného teambuildingové programu byli děti poučeny o bezpečnostních rizicích spojených s tímto programem. Největší riziko úrazu, dle mého názoru bylo, u aktivity zdolávání rokle, kdy se děti přesouvali na lanech. Tato lana nebyla zcela napnutá záměrně, aby pohyb po lanech nebyl úplně jednoduchý. Děti si mohly vzájemně pomáhat. Rizikovější byla také aktivita Tajemné signály. Zde se děti pohybovaly v lesním prostředí, kde byl náročnější terén a riziko úrazu bylo větší. Ostatní aktivity se odehrávaly na školním hřišti, což je přehledný a relativně bezpečný prostor.

K zhodnocení programu jsem vytvořila online dotazník, ve kterém byly otázky směřovány ke zpětné vazbě z akce. Dotazník obsahoval deset otázek, z toho osm uzavřených a dvě otevřené. Dotazník byl zhotoven v programu Survio (<https://survio.com>). Žáci dotazníky vyplnili online ještě v ten samý den konání akce v rámci odpolední výuky v hodině. Dotazník byl anonymní (žáci však měli možnost se identifikovat).

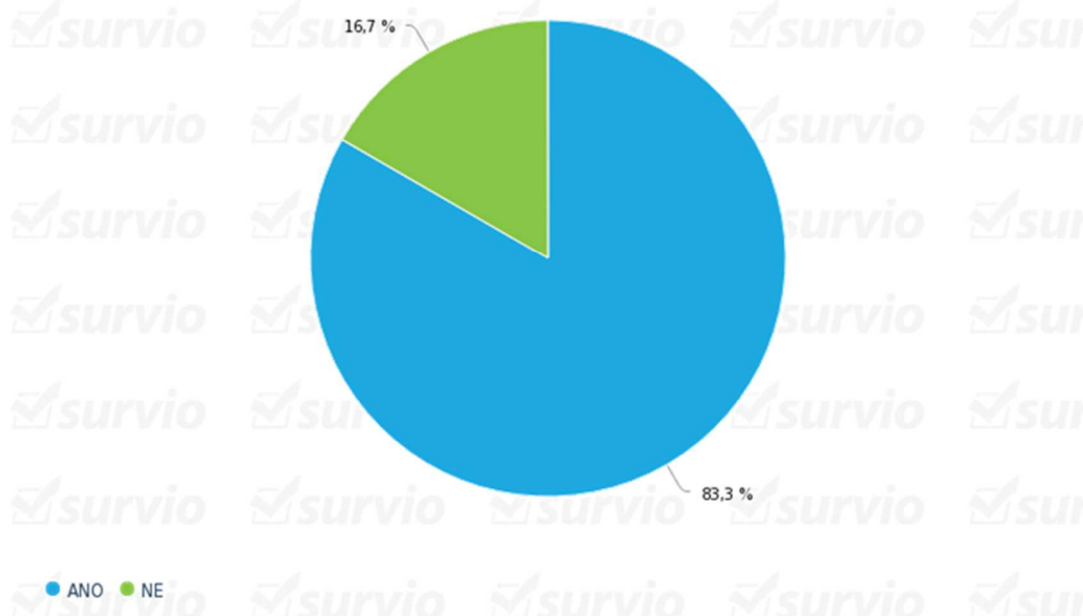
Otázky, které jsem uvedla do dotazníku:

1. Myslíš si, že během tohoto programu jsi se naučil/a? (získal/a si nové informace, zkušenosti, zlepšil/a si své dovednosti)
2. Myslíš si, že tento program zlepšil spolupráci ve vaší třídě (týmu)?
3. Myslíš si, že ti tento program pomohl lépe poznat sám sebe?
4. Myslíš si, že tento program pomohl lépe poznat tvoje spolužáky?
5. Poskytl ti tento program příjemné zážitky?
6. Řekl/a bys, že tento program pozitivně ovlivnil atmosféru ve tvé třídě?
7. Řekl/a bys, že tento program pozitivně ovlivnil tvůj vztah k pohybové aktivitě?
8. Myslíš si, že teambuilding zlepšil (zlepšuje) komunikaci ve vašem týmu?
9. Co se ti na programu nelíbilo?
10. Co se ti na programu líbilo?

Dále uvádím vyhodnocení tohoto dotazníku včetně grafů.

## Otázka č. 1

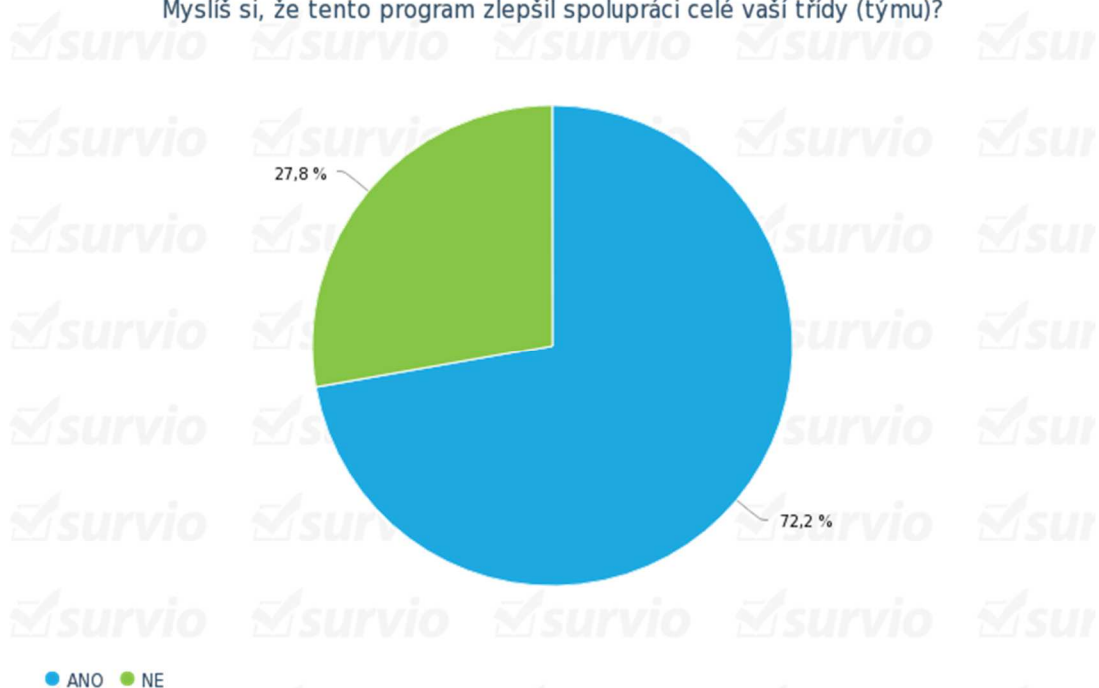
Myslíš si, že během tohoto programu, si se něco naučil/a? (získal/a si nové informace, zkušenosti, zlepšil/a si své dovednosti)



Tento výsledek jsem do určité míry očekávala, jelikož např. řešení piktogramů bylo pro některé žáky premiérou.

## Otázka č. 2

Myslíš si, že tento program zlepšil spolupráci celé vaší třídy (týmu)?

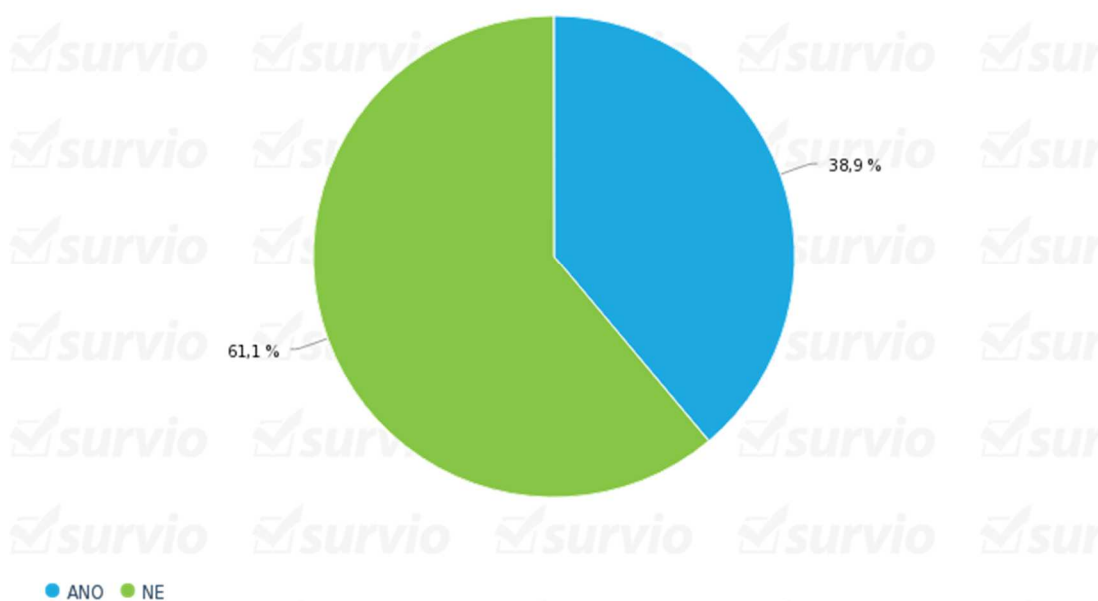


Již během akce bylo vidět, že děti postupně lépe komunikují, což se projevilo také i v rychlejším plnění zadaných úkolů.



## Otázka č. 3

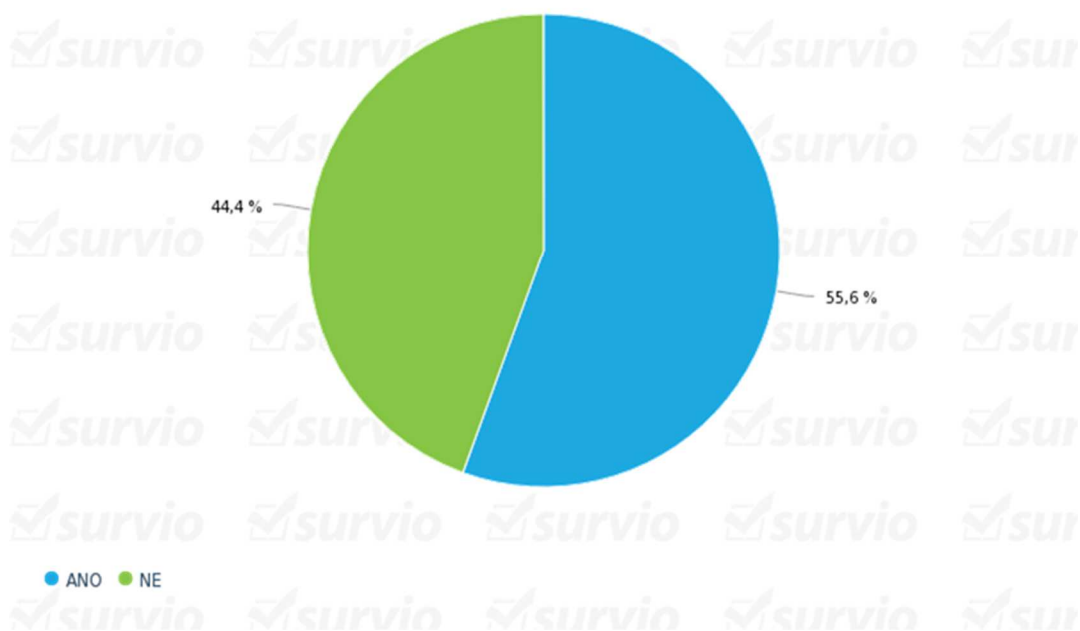
Myslíš si, že ti tento program pomohl lépe poznat sám sebe?



U této otázky odpovědělo 61,1 %, že si myslí, že jim program pomohl lépe poznat sám sebe. Je patrné, že žáci nejsou zvyklí na tento druh aktivity a každý se našel v některém z úkolů.

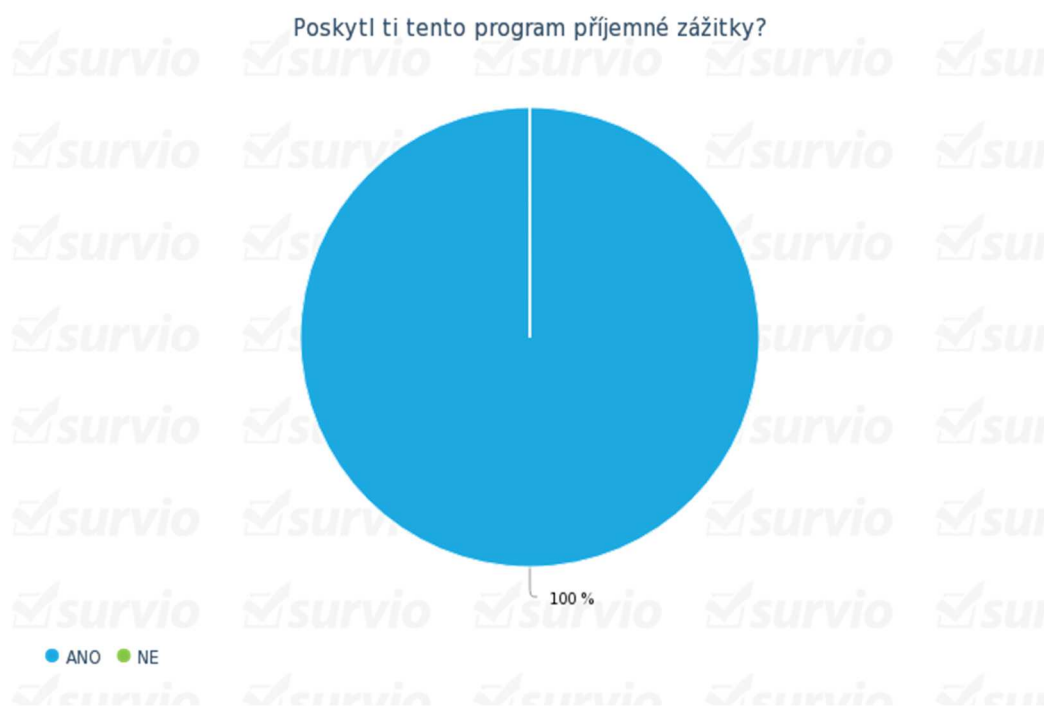
## Otázka č. 4

Myslíš si, že tento program pomohl lépe poznat tvoje spolužáky?



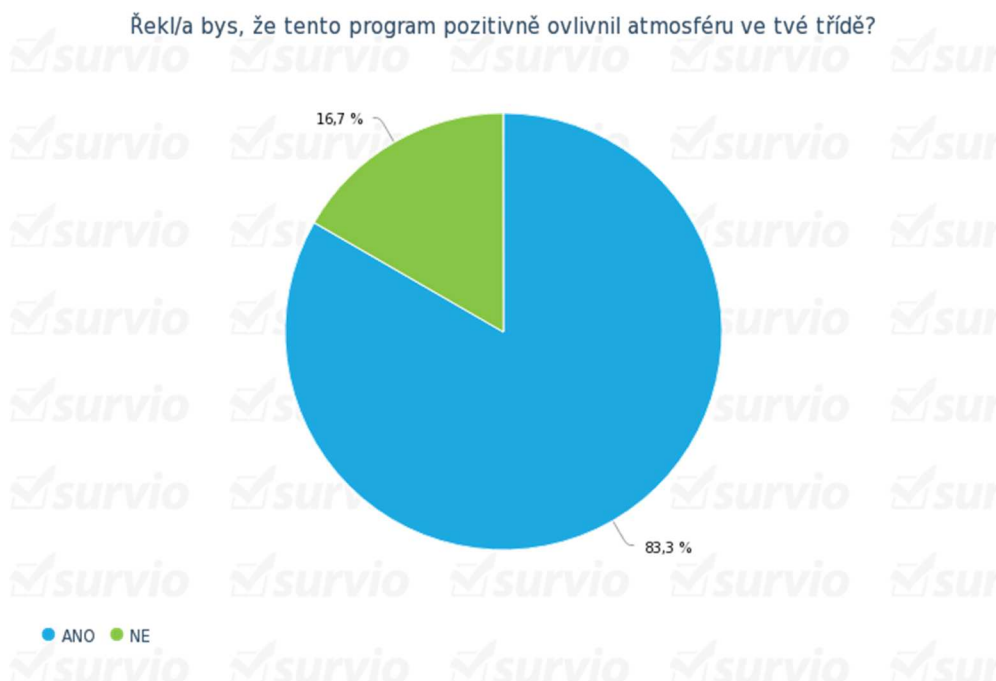
Vzhledem k tomu, že žáci se již znají, tak tento výsledek odpovídá realitě.

Obrázek č. 5



Tento procentuální výsledek, mě velmi potěšil.

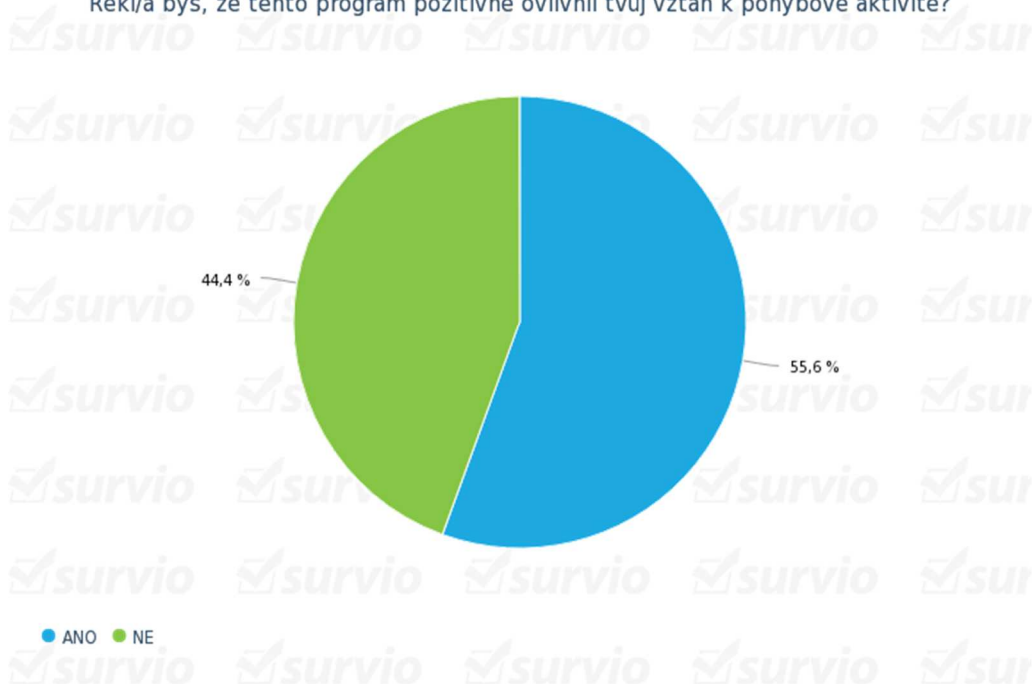
Otázka č. 6



Program pozitivně ovlivnil atmosféru v jejich třídě na 83,3 %. Domnívám se, že aktivity podobného typu mohou být výrazný vliv na dlouhodobou atmosféru mezi dětmi ve třídě.

## Otázka č. 7

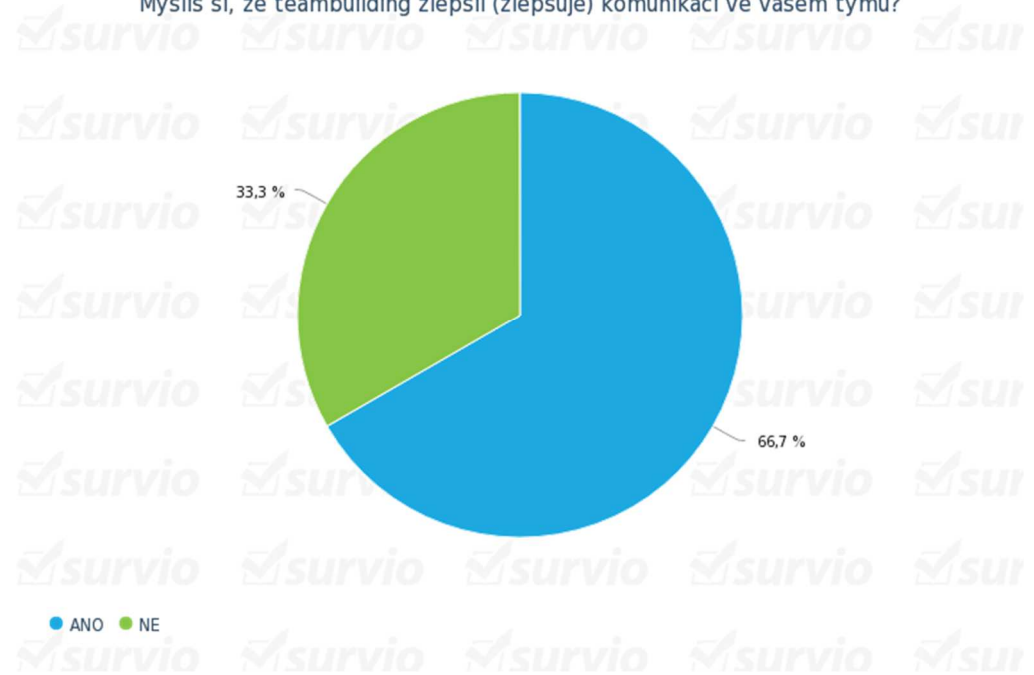
Řekl/a bys, že tento program pozitivně ovlivnil tvůj vztah k pohybové aktivitě?



Není zcela jasné, zda děti odpovídali na otázku z pohledu nové atraktivní pohybové aktivity a oni sportují pravidelně anebo zda není pohyb jejich pravidelnou činností a je to pro ně nové.

## Otázka č. 8

Myslíš si, že teambuilding zlepšil (zlepšuje) komunikaci ve vašem týmu?



66,7 % dětí si myslí, že teambuilding zlepšil /zlepšuje/ komunikaci v týmu. Myslím si, že budování týmu touto formou má výrazný vliv na komunikaci a socializaci dětí.

Otázka č. 9

Co se ti na programu nelíbilo?

Odpovědi jsem ponechala v původním znění neupravené.

*Líbilo se mi vše. Nic bych neměnil.*

*Krátké*

*Chladné počasí (2x)*

*Mohlo by být lepší počasí*

*Počasí*

*Nic.*

*Někteří se nezapojovali Počasí Mohlo to být delší*

*Nepřízeň počasí*

*Nelíbilo se mi, že to bylo jen tři hodiny. Rychle to uteklo.*

*Nepříznivé počasí.*

*Nemám ráda týmovou práci. Uvědomila jsem si, že nemám kamarády.*

*Nelíbila se mi naše nízká spolupráce ve třídě.*

*Bylo to moc krátké. Chladné počasí.*

*Nepřízeň počasí Stavění nápisu help*

*Mohlo být lepší počasí.*

*Počasí*

*Nemám žádnou výtku, opravdu se mi líbily všechny aktivity.*

Otázka č. 10

Co se ti na programu líbilo?

Odpovědi jsem ponechala v původním znění neupravené.

*Líbilo se mi lezení po laně. Určitě bych si to někdy zopakoval.*

*Pokusy složit HELP!*

*Spolupráce se spolužáky...Vse se mi líbilo a moc me to bavilo*

*Paní učitelka byla skvělá. Dokázali jsme spolupracovat.*

*spolupráce s třídou*

*Líbilo se mi stavění nápisu HELP z plastových flašek.*

*Spolupráce Luštění hádanek Skládání slova "help" z dětí*

*Bavilo mě to, byly to zábavné a originální hry, dobrá spolupráce mezi spolužáky*

*Spolupráce s kamarády*

*Všechno...*

*Mohli jsme se hýbat a museli jsme se všichni domlouvat.*

*Flašky a provázky.*

*Líbilo se mi naše letadlo, ze kterého vycházel kouř.*

*Luštit hádanky. Pokusy složit slovo HELP! Lézt po lanech.*

*Lezení po lanech Hádanky z rébusů*

*Postavení napisu help. Lezení po lanech a přemísťování vody v lahvích.*

*Spolupráce a hry*

*Na to, že mělo být nepříznivé počasí, mne počasí mile překvapilo. Nejvíce mne bavilo přenášení flašky pomocí provázků a také slepování písmen HELP z flašek a lepenky. Moc jsem si to užil.*

Dotazníkového šetření se účastnilo 18 dětí, jelikož jeden žák již nebyl přítomen na odpoledním vyučování. Pokud bych se měla vyjádřit k výsledkům dotazníkového řešení dětí, tak výsledky mě velmi mile překvapily. Jediné z čeho jsem trochu zklamaná je, že tento program děti pozitivně ovlivnil ve vztahu k pohybové aktivitě jen z 55, 6%. U otevřených odpovědí jsem očekávala výtky především k počasí. To se také potvrdilo. Z dotazníkového šetření vyplývá, že se tento program převážně většině líbil, že si žáci odnesli příjemné zážitky, prožitky a také se něčemu novému přiučili.

## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvoření souborů pohybových aktivit zařazených do tématických teambuildingových programů. Uvedené programy bude možné využít při akcích pro skupiny a kolektivy dětí i dospělých.

Teoretická část obsahuje vysvětlení základních pojmů týkajících se problematiky teambuildingu. V úvodu se věnuji zážitkové pedagogice, ze které teambuildingové programy vycházejí. Vzhledem k zaměření práce je zpracována kapitola k věkovým zvláštnostem dětí staršího školního věku. Součástí teoretických východisek je i nezbytný popis plánování projektu k pohybovým aktivitám.

Praktická část je zaměřená na konkrétní teambuildingové programy, které jsem vytvářela. Jedná se o pět programů, které jsou určeny pro děti, ale mohou se použít i pro dospělé. Každý program má jiné tematické zaměření. Témata jednotlivých programů jsou vybrána z oblastí blízkých dětem staršího školního věku. Domnívám se, že je mnoho námětů k realizaci podobných programů. V etapě přípravy praktické části jsme vytypovali i další možné projekty (pro letní teambuildingové akce např. Madagaskar, Indiana Jones, Tenkrát na západě, Ostrov pokladů, pro zimní období např. Doba ledová, Dobyetí severního pólu a pro indoorové akce Útěk z vězení a Dobyetí 13. komnaty). Uvedené programy jsou zpracovány pro učitele tělesné výchovy nebo instruktory, kteří se o pohyb zajímají. Pro učitele bez většího zájmu o tělesnou výchovu by bylo vhodné popis jednotlivých aktivit detailněji rozpracovat.

Vyhodnocení realizovaného projektu jsem zařadila především jako zpětnou evaluaci pro potencionální učitele a instruktory. Domnívám se, že vytvořené programy mohou obohatit činnost pedagogů nejen tělesné výchovy. Zvláště žáky 2. stupně základní školy je nutné podněcovat k aktivitě a vzájemné komunikaci a socializaci ve skupině. Věřím, že se mi podařilo splnit cíl i dílčí úkoly diplomové práce.

**RESUMÉ**

Diplomová práce na téma zařazení pohybových aktivit do indoorových nebo outdoorových sportovních tématických akcí v oblasti teambuildingu. Je věnována problematice teambuildingových akcí pro žáky Základních škol. V teoretické části se věnujeme základním teoretickým poznatkům, které jsou potřebné, k uspořádání teambuildingových akcí a dále se věnuje problematice efektivní spolupráce v týmu. Praktická část jako návod, jak uspořádat teambuildingovou akci pro děti, jsou zde popsány jednotlivé konkrétní pohybové aktivity, tyto akce jsou tematicky zaměřené.

**SUMMARY**

Thesis on the classification of physical activities in indoor or outdoor sports themed events in teambuilding. It is dedicated to teambuilding events for primary school pupils. The theoretical part is focused on the essential knowledge that are needed to organize teambuilding events and deals with the issue of effective teamwork. The practical part is how to organize a teambuilding event for children, are reported each specific physical activity, these actions are thematic.



## SEZNAM LITERATURY

1. ADAIR, J. *Vytváření efektivních týmů*. Praha: Management press, 1994. 198 s. ISBN 80- 85603-70-5.
2. BELBIN, M. R. *Team roles at work*. New York: Taylor & Francis, 2010. s. 176. ISBN 1856178005
3. BROOKS, I. *Firemní kultura*. Brno: Computer Press, 2003. s. 320. ISBN 8072267639.
4. FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A. (2007). *Učení zážitkem a hrou*. Brno: Computer Press, 2007. s. 200. ISBN 978-80-251-1701-9.
5. HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing, 2010. s. 192. ISBN 978-80-247-2816-2.
6. HAYES, N. *Psychologie týmové práce*. Praha: Portál, 2005. s. 192. ISBN 80-7178-983-6.
7. HERMOCHOVÁ, S. *Teambuilding*. Praha: Grada, 2006. 116 s. ISBN 80-247-1155-9.
8. HORVÁTHOVÁ, P. *Týmy a týmová spolupráce*. Praha: ASPI, 2008. 200 s. ISBN 978-80-7357-930-4.
9. HRKAL, J., HANUŠ, R. *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 1998. 165 s. ISBN 80-247-0650-4.
10. JIRÁSEK, I. *Zlatý fond her I*. Praha: Portál, 2008. s. 160. ISBN 978-80-7367-506-6
11. KALMAN M., VAŠÍČKOVÁ J. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, s. 178., ISBN 978-80-244-3409-4.
12. KOLAJOVÁ, L. *Týmová spolupráce – Jak efektivně vést tým pro dosažení nejlepších výsledků*. Praha: Grada Publishing. 2006. 105 s. ISBN 80-247-1764-6.
13. KOLB, A. Y., KOLB, D. A. *Experiential learning theory: A dynamic, holistic approach to management learning, education and development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publishing. 2009.
14. KRÜGER, W. *Vedení týmů: Jak sestavit, organizovat a povzbuzovat pracovní tým*. Praha: Grada, 2004. s. 108. 80-247-0780-2.
15. KUBATZKI, Petra. *Kniha her pro děti*. Praha: Knižní klub, 2005. s. 253. ISBN 80-242-1507-1.

16. MILLER, B. C. *Teambuilding - 50 krátkých aktivit*. Brno: BIZBOOKS, 2007. 152 s. ISBN 978-80-251-1618-0.
17. MOHAUPTOVÁ, E. *Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci*. Praha: Portál, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7367-641-4.
18. MÜHLEISEN, S., OBERHUBER, N. *Komunikační a jiné měkké dovednosti: soft skills v praxi*. Praha: Grada, 2008. s. 183. ISBN 978-80-247-2662-5.
19. MURTI, A. *Why Soft Skills Matter*. IUP Journal of Soft Skills, 2014. s. 32-36.
20. MUŽÍK, PECHA 2010
21. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2014. s. 328. ISBN 978-80-262-0628-6.
22. NEUMAN, Jan a Soňa HERMOCHOVÁ. *Nejlepší hry do kapsy*. Praha: Portál, 2014. s. 189 ISBN 978-80-262-0468-8.
23. OLIVA, O. *Teambuilding*. Magisterská diplomová práce. Olomouc. 2011
24. PAYNE, V. *Teambuilding workshop: trénink týmových dovedností*. Brno: Computer press, 2007. s. 340. ISBN 978-80-251-1588-6.
25. PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. s. 208. ISBN 978-80-7367-353-6.
26. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. s. 176 ISBN 80-247-0683-0.
27. PETROVÁ O., HORÁKOVÁ, S., MIKŠÍČKOVÁ, J., BLÁHA, J. *Czech report. Canberra: Outward Bound Australia & Outward Bound Czech Republic*.1999.
28. PLAMÍNEK, J. *Synergický management*. Praha: Argo, 2000. S. 328. ISBN 80-7203-258-5.
29. PLAMÍNEK, J. *Vedení lidí, týmů a firem: praktický atlas managementu*. Praha: Grada, 2002. s. 157. ISBN 80-247-0403-X.
30. PLAMÍNEK, J. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. Praha: Grada, 2010. s. 336. ISBN 978-80-247-3235-0.
31. ŘÍČAN, P. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005, s. 288. ISBN 80-7178-923-2., 288s.
32. SKALICKÝ, J. VOSTRACKÝ, Z. *Projektový management*. 2. vyd. Plzeň: ZČU, 2000, ISBN 80-7082-590-1.
33. SLÁDKOVÁ, H. *Teambuilding jako cesta k efektivní spolupráci*. Plzeň. 2011
34. SVATOŠ, V., LEBEDA, P. *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*. Praha: Grada publishing, 2005. s. 192. ISBN 80-247-0318-1.

35. ŠAROCHOVÁ, M. *Firemní teambuilding v České republice*. Kvalifikační práce. Liberec. 2011.
36. TUCKMAN, B. W. *Developmental Sequence in Small Groups*. Psychological Bulletin. 1965.
37. VÁCLAVIČOVÁ, K. *Teambuilding. Návrh programu zaměřeného na rozvoj týmových dovedností pracovní skupiny*. Bakalářská práce. Brno. 2016
38. VECHETA, V. *Indoor Activity*. Brno: Computer Press, 2009. s. 184. ISBN 978-80-251-2561-8
39. VYMĚTAL, J. *Průvodce úspěšnou komunikací: efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada, 2008. s. 328. ISBN 978-80-247-2614-4.
40. ZAHŘÁDKOVÁ, E. *Teambuilding*. Praha: Portál, 2005. s. 176. ISBN 80-7367-042-9.

### **Internetové zdroje**

1. BELBIN, M.: *Týmové role*. [online]. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: [http://www.belbin.cz/index.php?location=tym\\_popis](http://www.belbin.cz/index.php?location=tym_popis)
2. Článek: *Teambuilding*. [online]. [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: <http://www.chovani.eu/teambuilding/c397>
3. Hlavolamy.info: *Přísluví II*. [online]. [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: <http://mojehlavolamy.webnode.cz/products/prislovi-ii/>
4. Hra: *Klíče od pevnosti Boyard*. [online]. 2012. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://www.hranostaj.cz/hra3615>
5. Logo z programu č. 1. [online]. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: <http://cz.depositphotos.com/vector-images/lost-airplane.html?qview=46105523>
6. Logo programu č. 2. [online]. 2006 [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Star\\_Wars\\_Logo.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Star_Wars_Logo.svg)
7. Logo programu č. 3. [online]. [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: <http://lotr.wikia.com/wiki/File:The-Hobbit-Battle-of-the-Five-Armies-logo.jpg>
8. Logo programu č. 4. [online]. 2010 [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Edmund\\_Hillary#/media/File:Hillary\\_and\\_tenzing.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Edmund_Hillary#/media/File:Hillary_and_tenzing.jpg)
9. Logo z programu č. 5. [online]. 2015 [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: <http://captain-droid.com/cs/games/arcade/fort-boyard-ford-boyard/>

10. MUSILOVÁ, J: *Hádky pro děti o zvířátkách*. [online]. 2016. [cit. 2017-03-19].  
Dostupné z:  
<http://www.pravopiscesky.cz/hadanky-pro-deti-o-zviratech-pra-1143-9580.html#odpovedi-na-hadanky-o-zviratkach>
11. NOVÁKOVÁ, T.: *Význam pohybových aktivit u dětí*. [online]. 2017. [cit. 2017-04-09]. Dostupné z:  
<http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvojitete-a-jeho-potreby/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti.shtml#pokud-dite-primerene-sportuje-hybe-se-jaky-prospech-mu-to-prinasi>.
12. SANG o.s.: *Zážitková pedagogika*. [online]. 2016. [cit. 2017-4-09]. Dostupné z :  
<http://www.volnocasova.eu/zazitkova-pedagogika>
13. SIEBER, P., UCHYTIL, J.: *Studie proveditelnosti*. [online]. 2016. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z:  
<http://sieber-uchytil.cz/studie-proveditelnosti-feasibility.html>

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Kolbův cyklus .....	5
Obrázek č. 2: Komfortní zóna .....	6
Obrázek č. 3: Batoh .....	35
Obrázek č. 4: Prostorové uspořádání .....	36
Obrázek č. 5: Piktogram .....	37
Obrázek č. 6: Piktogram .....	38
Obrázek č. 7: Piktogram .....	38
Obrázek č. 8: Piktogram .....	38
Obrázek č. 9: Piktogram .....	38
Obrázek č. 10: Prostorové uspořádání .....	39
Obrázek č. 11: Prostorové uspořádání .....	40
Obrázek č. 12: Plánek planet .....	41
Obrázek č. 13: Prostorové uspořádání .....	42
Obrázek č. 14: Prostorové uspořádání .....	43
Obrázek č. 15: Prostorové uspořádání .....	44
Obrázek č. 16: Prostorové uspořádání .....	45
Obrázek č. 17: Prostorové uspořádání .....	50
Obrázek č. 18: Prostorové uspořádání .....	51
Obrázek č. 19: Prostorové uspořádání .....	52
Obrázek č. 20: Prostorové uspořádání.....	53
Obrázek č. 21: Prostorové uspořádání tělocvičny .....	55

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Rozdíly mezi skupinou a týmem podle Krügera .....	9
Tabulka č. 2: Řešení úkolu.....	48

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Otázka č. 1 .....	60
Graf č. 2: Otázka č. 2 .....	60
Graf č. 3: Otázka č. 3 .....	61

Graf č. 4: Otázka č. 4 .....	61
Graf č. 5: Otázka č. 5 .....	62
Graf č. 6: Otázka č. 6 .....	62
Graf č. 7: Otázka č. 7 .....	63
Graf č. 8: Otázka č. 8 .....	63

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Fotodokumentace akce

Příloha č. 2: Videozáznam a motivační video akce (přiložené CD)

Příloha č. 1: Fotodokumentace akce ze dne 11. 4 2017

Foto č. 1 – úvodní navození atmosféry



Foto č. 2 – zahájení programu





Foto č. 3 – aktivita úvodní



Foto č. 4 – aktivita záchrana pitné vody





Foto č. 5 – aktivita záchrana pitné vody



Foto č. 6 – aktivita záchrana pitné vody





Foto č. 7 – aktivita zdolávání rokliny



Foto č. 8 – aktivita zdolávání rokliny





Foto č. 9 – aktivita zdolávání rokliny



Foto č. 10 – aktivita stavba nápisu HELP





Foto č. 11 – aktivita stavba nápisu HELP



Foto č. 12 – vlastní spontánní aktivita dětí, kteří si sami chtěli vyzkoušet udělat nápis živý

