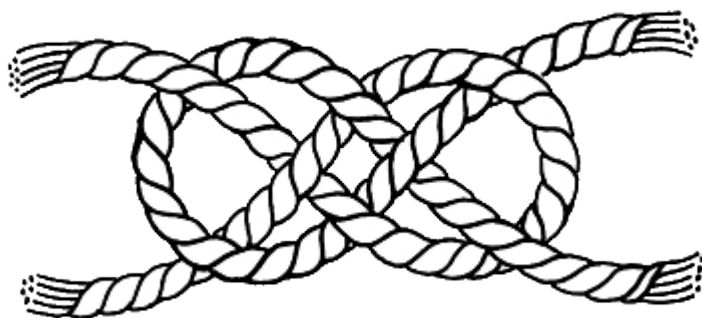


Práce ke školení ČTU Velká placka

Zájmové a sportovní aktivity na táboře

Jan *Zelí* Zelingr

Klub organizátorů letních táborů (KOLT)



2018

Obsah

1 Úvod.....	2
2 Systém tábora	3
3 Sporty	3
3.1 Fotbal	4
3.2 Přehazovaná/volejbal	4
3.3 Baseball.....	4
3.4 Frisbee.....	5
3.5 Severské hry	5
4 Zájmové kroužky	5
4.1 Náramky přátelství.....	6
4.2 Bylinkářství	6
4.3 Plstění	7
4.4 První pomoc zážitkem.....	7
5 Závěr.....	8

1 Úvod

Ne každé dítě, které tráví část prázdnin na táboře, se dokáže vžít do sebelépe připravené celotáborové hry a libuje si v soutěžení, získávání bodů, překonávání ostatních i sama sebe. I na tyto děti by se při plánování programu tábora mělo myslet. Nebodované aktivity jsou vhodné nejen pro ně. Dítě si při nich dokáže aktivně odpočinout, jelikož na ně není vyvíjen tlak, aby předvedlo co nejlepší výkon a získalo tak své soutěžní družince dostatek bodů. Starší nebo organizačně více schopné děti nemusí chvíli nikoho organizovat, ti mladší zase chvíli mohou všechno dělat naprosto podle sebe.

Tato práce by měla sloužit jako vhled do toho, jak k nebodovaným aktivitám přistupují vedoucí 3. běhu táborů o.s. KOLT. Náš přístup se hodně odvíjí od systému našeho tábora, struktury jeho programu a celkovému pojetí celotáborové hry. Proto práci nelze brát jako přesný návod, spíše jako inspiraci pro možné změny.

2 Systém tábora

Úvodem začneme s krátkým představením toho, jak jsou naše tábory pojaty. Při přípravě tábora se program snažíme koncipovat tak, aby se všemi aktivitami prolínalo téma celotáborové hry. Na některých táborech má celotáborová hra pouze doplňující charakter, hraje takzvaně druhé housle jinému programu, jako například jízda na koních nebo vodáctví. Naše tábory jsou naopak (podobně jako většina skautských táborů) na celotáborové hře přímo postaveny. Hry jsou do programu zařazovány náhodně, naprostá většina z nich je hodnocena a jejich výsledek se promítne do celkového bodování družinky.

Do soutěžních družinek jsou děti rozčleněny hned na začátku tábora a to tak, že čtyři vedoucími vybraní kapitáni si postupně volí jednotlivé členy svého oddílu. Družinka je tedy poté tvořena dětmi nejrůznějšího věku a pohlaví. Každý oddíl si pak následně vybere své dva vedoucí, kteří pak s oddílem tráví většinu času. Jen ty úplně nejmenší děti, které jsou na táboře často poprvé, jsou z rozřazování vyjmuty a tvoří svůj vlastní malý oddíl, kterému jsou hry a celkově program přizpůsobeny a zažívají tak svůj vlastní „tábor v táboře“.

Proces rozřazování je poměrně nemilosrdný k různým kamarádkým dvojicím – každý z dvojice většinou končí v jiném oddíle. Ačkoliv program je většinou stejný pro celý tábor, děti stejně nejvíc času stráví se svým oddílem, s dalšími dětmi si mají čas popovídat jen během pauz – při jídle nebo poledním klidu. A právě proto zařazujeme do programu nebodované a mimooddílové aktivity. Proto, aby děti mohly nějaké dopoledne či odpoledne strávit něčím, co je baví a s někým, koho si sami vyberou. Většinou je na tyto aktivity vyhrazena půlka dne, jsou otevřena stanoviště s různými aktivitami, které na daném místě učí nebo na ně dohlíží vedoucí. Děti si jednu aktivitu vyberou a té se věnují. Aktivity samozřejmě v průběhu programu mohou měnit. Pokud je zájem, tak samozřejmě dáváme možnost dětem si aktivitu vyzkoušet i mimo tento programový blok, například v jejich osobním volnu.

3 Sporty

První z aktivit, kterým bych se rád věnoval, je sport. Ten k táboru neodmyslitelně patří, ačkoliv dnešní děti už možná do něj nejsou tak zapálené, jako tomu bylo dřív. My máme velké štěstí, že většina dětí, které s námi na tábor jezdí, mají sport rádi víc nebo alespoň stejně jako sezení u počítače. A ty, které náhodou mají tak trochu peciválovské

sklony, se nakonec nechají strhnout davem. V tomto ohledu si ale myslím, že je dobré, když si táboroví vedoucí zahrají na vychovatele a pokusí se i přes drobný odpor děti na táboře ke sportu přivést (nebo přinutit, když to jinak nejde). Je ale vhodné okruh sportů rozšířit, protože ne každého baví kopat do míče nebo míč házet přes síť. Pokud to jde, tak je dobré, když nabídka sportů obsahuje kromě běžných sportů i nějaké netradiční, na které děti nejsou zvyklé z hodin tělesné výchovy. Může se tak probudit zájem i u nesportovních dětí.

Rád bych vám teď představil některé sporty, kterým se na táboře věnujeme. Jedná většinou o letní kolektivní sporty, protože na ně je prostředí tábora nejvhodnější.

3.1 Fotbal

S velkým náskokem nejoblíbenější a nejhranější sport táborů. Stačí míč a kus rovné louky. Stejně jako u dalších sportů, pokud zainvestujete a pořídíte vybavení, v tomto případě brány, tak aktivitu dětem zatraktivníte, protože už to bude víc „jako doopravdy“. Navíc stejné brány i stejný plac se dají využít i na házenou, což zase bude bavit víc i holčičí část tábora.

Fotbal se dá různě obměňovat, aby pak bavil zase i jinou část dětí, než jen ty, co to umí. Určitě populární jsou zápasy vedoucích proti dětem. Když nastoupí i slečny a paní vedoucí, často se přidají děvčata, která by se jinak za míčem běhat styděla, protože to tak neumí. Dál se dá hrát například s velkým gymnastickým balonem nebo s brýlemi z ruliček od toaletáku – to už to pak neumí vůbec nikdo.

3.2 Přehazovaná/volejbal

Pořídít síť a míč není velká investice, jinak se dá kurt vyrobit pomocí dvou kůlů přinesených z lesa a rýče na ohraničení nepřilíš velkého kusu louky. Pro většinu dětí bude pravděpodobně zábavnější přehazovaná, protože to na rozdíl od volejbalu zvládnou a opravdu si zahrají. Zvládnout volejbalové údery může být naopak pro děti cílem tábora a třeba se i po návratu domů přihlásí do nějakého volejbalového kroužku. A až všechny přestane bavit volejbal, tak si se stejným míčem můžete zahrát vybíjenou.

3.3 Baseball

Výhodou baseballu je, že se ve školách běžně nehraje a tak může být pro děti atraktivní. Nevýhodou je potřeba více vybavení, než je tomu například u fotbalu. Rozhodně si ale myslím, že se investice vyplatí. U nás na táboře je baseball nesmírně

oblíbený, snad není večera, kdyby si někdo nepřišel půjčit pátku a rukavice a netrénoval odpaly.

3.4 Frisbee

Prostorově a materiálově nenáročný sport, který najednou může hrát velké množství lidí. Dá se buďto s frisbee hrát podle pravidel Ultimate Frisbee – tedy hráči se rozdělí do dvou družstev a přihrávají si létající talíř. Cílem je chytit frisbee ve skórovací zóně soupeře, tyto zóny jsou vytyčeny na opačných koncích hřiště.

Další variantou je zahrát si něco na způsob Discgolfu – stačí jen vytyčit hřiště s cíli (postačí zatlučené kolíky, kterých se talíř musí dotknout), pravidla pak jsou podobná jako při golfu.

3.5 Severské hry

Molky a Kubb – zajímavé hry pro děti, které se nerady zpotí a chtějí si vyzkoušet něco nového. Obě hry jsou především o přesnosti, stejně jako například známější pétanque. Dají se koupit nebo snadno vyrobit ze dřeva a hrát jak jako jednotlivci, tak v týmech. Více informací o těchto hrách včetně pravidel naleznete na stránkách Českého svazu Molky (<https://www.molky.cz/>) nebo Kubb klubu (<http://www.kubb.cz/>).

4 Zájmové kroužky

Kromě sportovních dopo/odpolední máme na táboře i čas vyhrazený tak zvaným zájmovým kroužkům. Jedná se o nejrůznější aktivity, u kterých si děti mají něco vyrobit nebo se něčemu novému naučit. Většinou se otevírá něco kolem deseti kroužků, každý má svého garanta, který si jej dopředu připravil. Snažíme se kroužky každý rok obměňovat, ať neztratíme zájem dětí. Ty oblíbenější často opakujeme třeba s roční přestávkou.

Každý kroužek má svou omezenou kapacitu, takovou, že se vedoucí zvládne věnovat všem zúčastněným. Na kroužky se děti většinou zapisují před jejich zahájením a to stylem, kdo dřív přijde, ten si může vybrat. Na koho se nedostane místo na kroužku, kam chtěl, nemusí být smutný. Zájmové kroužky mají svůj vymezený čas dvakrát až třikrát za tábor.

Samozřejmě dovoluujeme dětem, aby v průběhu zájmový kroužek změnily, ale až potom, co dokončí daný výrobek nebo nějaký výukový blok. Jeden z vedoucích, který zrovna neotevírá svůj kroužek, má funkci takzvaného *Honiče* – dohlíží na děti, které by se náhodou jen tak potulovaly po táboře a honí je, aby se zúčastnily nějakého kroužku.

Pár následujících odstavců berte jako inspiraci, jaké zájmové kroužky se u nás na táboře těší největší oblibě. Každopádně vždy slavíme úspěch s nějakým novým nápadem na vyrábění nějakého dárku, který pak děti mohou přivést domů mamince.

4.1 Náramky přátelství

Pletení nebo-li drhání náramků přátelství je taková stálice našich zájmových kroužků. Díky své prostorové a časové nenáročnosti se z programu kroužků přelévá i do všech volných chvil tábora. Je skvělé, že ačkoliv uplést náramek nějakou chvíli trvá, nemusí se to celé dělat najednou. Stačí šátek uvázaný na koleni, špendlík, pár bavlnek a především trpělivost a šikovné ruce a krásná ozdoba zápěstí je na světě. Každý náramek může být jiný, jelikož existuje spousta různých vzorů – složitostí vzoru se dá ukázat i to, jak dobrý je člověk v pletení.

Pokud chcete tento kroužek otevřít, tak si nakupte dostatečnou zásobu bavlnek (pozor na to, aby byly všechny stejné tloušťky) a hlavně zavíracích špendlíků, rozhodně nepočítejte s tím, že by vám je děti po upletení náramku vrátily. Dále budete potřebovat nůžky a vytištěné návody na různé složitější vzory. A především to, jako každý jiný kroužek, sami musíte ovládat. Nebojte, těžké to není, jedná se o schopnost uplést všeho všudy čtyři různé typy uzlíků – ty postačí i na ten nejsložitější vzor.

Celkově jsou různé šperky a ozdoby velice populární, náramky zejména. Několik let u nás slavilo velký úspěch gumičkování – malé různobarevné gumičky se spojují do náramků nebo se z nich pletou nejrůznější věci. Je to o něco jednodušší než uplést náramek přátelství, zvládne to opravdu každý, ale zase to není taková výzva, takže děti pak z výrobku nemají zase až takovou radost. Dále se dají vyrábět náramky navlékáním korálků, pletením z kůže – cokoliv vás takového napadne, tak se bude dětem určitě líbit.

4.2 Bylinkářství

Poznávání různých rostlin k táboru v přírodě neodmyslitelně patří. V kroužku bylinkářství si děti kromě seznámení s rostlinami připraví například voňavé mýdlo nebo pytlík, který pak mohou vložit mezi oblečení. Dá se opravdu vyrábět ledasco, stačí jen trocha fantazie. Rozhodně doporučuji si dát s přípravou tohoto kroužku záležet – klidně jeden rok si jen v místě tábora zjišťovat, co všechno v okolí roste a kde nejbliž a až druhý rok si na základě znalostí kroužek otevřít.

4.3 Plstění

Zajímavá technika, kterou si děti jen tak nezkusí, my pak následně na vyrobené kuličky přiděláváme háčky na náušnice. Kuličky se dají pak následně pošít korálky nebo pospojovat do nějakých tvarů a výsledný výrobek vypadá zajímavěji.

Dalšími technikami, se kterými děti na táboře seznamujeme, je například smaltování nebo linoryt. Všechno sice vyžaduje investici do nějakého náčiní nebo speciálního materiálu, ale často vám to pak vydrží déle než jen jedno léto.

4.4 První pomoc zážitkem

První pomoc je zajisté oblastí, kde další vzdělávání rozhodně nezaškodí a dá se to celé provést zábavnou formou. Určitě ve svých řadách máte někoho, kdo první pomoc zážitkem absolvoval a dovolím si říci, že snad není nikdo, koho by to nezaujalo a nic si z toho neodnesl. Princip je jednoduchý – děti se rozdělí do dvou skupin, na záchránce a simulanty. Každému ze simulantů je přidělena nějaká role související s první pomocí, většinou je nějak zraněný. Vyplatí se naučit se maskovat, všechno pak vypadá reálněji a zážitek je silnější. Není to nic složitého, stačí trocha odpalovaného těsta, potravinářského barviva a medu.

Následně po namaskování probíhá simulace – simulanti hrají své zranění a záchránce se jim snaží co nejlépe pomoci. Můžete zvolit buďto simulaci jeden na jednoho (jeden záchránce ošetřuje jednoho svého raněného, ostatních si nevšímá) nebo skupinovou simulaci – nejsilnější zážitek je, když je raněných víc než zachraňujících. Po ukončení simulace si všichni s vedoucím proberou, jak se při simulaci zachovali a jaký by měl být správný postup.

Není potřeba s dětmi probírat hned celou první pomoc, osobně bych doporučoval se věnovat stavům ohrožujících život – ztráta vědomí nebo silné krvácení a především bych děti naučil, jak zavolat záchranku, protože tam mi vždycky poradí, když si nejsem jistý správným postupem.

5 Závěr

Závěrem bych jen rád vyzdvihl to, že je důležité na zájmové a sportovní aktivity myslet před táborem a důkladně si je připravit. Také je vhodné myslet u jejich vymýšlení na to, zda se dají provozovat za každého počasí a určitě mít vždy v záloze nějakou další, kdyby se náhodou cokoliv stalo. A určitě se nebojte vytáhnout některou z aktivit i ve chvílích osobního volna – možná budete jen překvapeni, kolik dětí se k vám přidá místo povídání si ve stanu s kamarádem.