



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



# TEAMBUILDINGOVÉ AKCE PRO TŘÍDY ŽÁKŮ V INKLUZI



Kolektiv autorů

UK FTVS 2020



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Podpora společného vzdělávání  
v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů  
Reg. č.: CZ.02.3.62/0.0/0.0/16\_037/0004664

## TEAMBUILDINGOVÉ AKCE PRO TŘÍDY ŽÁKŮ V INKLUZI

### Metodický materiál

Klára Dařová, Markéta Štufková, Marie Cahlíková, Karina Šírerová,  
Ilona Pavlová a Tomáš Brtník

Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství  
Univerzita Karlova – Fakulta tělesné výchovy a sportu  
J. Martího 31  
162 52 Praha 6

Praha 2020

1. vydání

Recenzent: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Tisk: FALON – Polygrafická výroba ([www.falon.cz](http://www.falon.cz))

Fotografie a nákresy: Klára Dařová, Markéta Štufková, Marie Cahlíková

Neprodejné



Toto dílo je licencováno pod licencí **Creative Commons BY-SA** (Uveďte původ – Zachovejte licenci).

## Předmluva

Pohybové aktivity (PA) mohou hrát klíčovou roli při společenském začlenění dětí se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP). V psychosociální oblasti se podílejí nejen na osobnostně-sociálním formování jedince a zvládnání stresu, ale pomáhají také rozvíjet sebevědomí a sociální dovednosti. V oblasti fyzické pak zvyšují pohybovou gramotnost a celkové motorické kompetence. V neposlední řadě mají také důležitou roli v prevenci sekundárních zdravotních rizik, způsobených sedavým životním stylem.

V letech 2017-2020 byl na UK FTVS Praha realizován projekt s názvem *Pohyb pro inkluzi*, který byl zaměřen na podporu těchto dětí a jejich vrstevníků v oblasti společného vzdělávání. Projekt vznikl za podpory Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání pod záštitou EU, přičemž jeho cíle a náplň je možné dohledat pod označením: CZ.02.3.62/0.0/0.0/16\_037/0004664.

Hlavním cílem tohoto projektu bylo zvýšit proinkluzivnost na vybraných základních školách v Praze. Pomocí implementace relevantních mezinárodních standardů v oblasti pohybové gramotnosti a vytvořením vhodných tělovýchovných postupů jsme se snažili podpořit u žáků pražských základních škol se SVP stejný rozvoj jako u jejich vrstevníků, a to jak v oblasti školní tělesné výchovy (TV), tak při mimoškolních pohybových aktivitách. Proběhla řada edukativních aktivit pro žáky, a také ukázkových hodin, workshopů a stáží pro pedagogy spolupracujících škol. V rámci různých klíčových aktivit tak byly podpořeny nejen děti, ale i jejich pedagogové.

Cílovou skupinou však byli především individuálně integrovaní žáci a jejich třídní kolektivy, s nimiž jsme realizovali mimo jiné také jednodenní teambuildingové akce pro lepší stmelení kolektivu. Na základě praktické realizace více než 20 teambuildingů bychom se rádi podělili o své zkušenosti v tomto metodickém materiálu, který je zároveň jednou ze tří částí Manuálu inovativních přístupů při začleňování žáků se SVP do výuky v heterogenních kolektivech. Doufáme, že se naše zkušenosti stanou inspirací pro pedagogy, kteří plánují zlepšit třídní klima a nebojí se zorganizovat akci tohoto typu. Zároveň chceme na tomto místě poděkovat posluchačům studijního programu Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami UK FTVS, kteří se na akcích ideově i organizačně spolupodíleli.

*autoři*

## Obsah

Předmluva.....	3
1. Teambuilding.....	5
1.1 Administrativa .....	6
1.2 Prostorové podmínky .....	6
1.3 Personální zabezpečení .....	6
1.4 Bezpečnost a ochrana zdraví .....	7
1.5 Hra v rámci teambuildingu.....	8
1.6 Instruktor (pedagog, který vede TB aktivity).....	9
1.7 Reflexe .....	9
1.8 Druhy teambuildingových aktivit.....	10
1.9 Dramaturgie teambuildingu.....	12
2. Přizpůsobení aktivit pro účastníky se SVP .....	13
3. Příklady teambuildingových programů .....	17
3.1 Teambuilding na motivy filmu Madagaskar.....	17
3.2 Teambuilding na motivy Harryho Pottera .....	26
3.3 Teambuilding na motivy detektivního pátrání.....	32
4. Literatura .....	39
5. Závěr.....	40

# 1. Teambuilding

Pokud se podíváme na samotné originální slovo teambuilding, tak nezní úplně česky. Vzniklo spojením dvou slov z anglického jazyka „team“ a „building“, tedy v překladu stavění nebo budování týmu<sup>18</sup>. V českém prostředí můžeme mluvit také o „outdoor tréninku“<sup>15</sup>. Teambuilding byl vymyšlen především za účelem zlepšování vztahů a sociální interakce mezi lidmi. Kvůli tomu, že byl koncept teambuildingu odvozený ze skupinové dynamiky a sociální psychologie, byl nejvíce kladen důraz na *budování vztahů, harmonii a soudržnost skupiny*<sup>11</sup>.

Tebuilding je využíván ve spoustě oblastí – v pracovní sféře, ve školství, u sportovních organizací, ve zdravotních a sociálních službách nebo v církevních organizacích. Program je často tvořen různými postupy, přičemž můžeme vzájemně pospojovat i zdánlivě nesouvisící činnosti během jediného dne či v rámci komplexnějších vícedenních programů<sup>14</sup>.

Tebuildingovými aktivitami mohou být různé aktivity v lanových centrech, na vodě, v lese apod. Jejich další důležitou složkou jsou především hry a činnosti zaměřené na zlepšení spolupráce, komunikace, efektivitu a posílení vztahů ve skupině<sup>5</sup>.

Účastníky teambuildingových akcí často stavíme do *nové, nikdy nepoznané a náročné situace*, kde se vyskytují problémy. Tyto podmínky jsou uměle vytvářeny organizátory. Účastník je nucen zamyslet se sám nad sebou a případně překonat vlastní hranice. Takto lze odhalit jeho slabá místa, ale také dosud nepoznanou sílu. Cílem teambuildingové akce je nabídnout účastníkům takové *zážitky*, kterélepší jejich sebevědomí a rozšíří jejich vnímání. Pomocí teambuildingových aktivit rozvíjíme především důvěru, soudržnost, komunikaci, překonávání náročných situací a vzájemné využití týmových rolí při řešení úkolů<sup>7</sup>. Především jde o systematickou práci s celým týmem. Odkrývají se role a efektivní využití každého člena týmu v cestě za společným úspěchem. Hlavním poselstvím je, že každý člen týmu je jedinečný. Zároveň každý člen nevystupuje sám za sebe, ale bojuje za celou skupinu<sup>8</sup>.

Cílem teambuildingu v našem pojetí je konkrétně podpořit pozitivní utváření vztahů v rámci třídního kolektivu a ovlivnění postojů spolužáků k začlenění žáka se zdravotním postižením nejen do výuky tělesné výchovy, ale i do mimoškolních aktivit. Dílčím cílem je pomoci žákům díky této zkušenosti v tom, aby přijímali jinakost přirozeně a v rámci sdílení uměli pracovat ve skupině. Mezi další cíle patří i zlepšení motorických kompetencí všech žáků a odstranění sociální plachosti. Před konáním teambuildingové akce je třeba si ujasnit, co od ní očekáváme jako pedagogové, zda řešíme v kolektivu konkrétní problém nebo jestli jde o prevenci pozdějších problémů. Uvažujeme o tom, jaké je aktuální třídní klima, a zda se kolektiv s podobnou akcí již setkal<sup>18</sup>.

## **1.1 Administrativa**

Před začátkem teambuildingu doporučujeme, aby zákonní zástupci vyslovili písemný souhlas s účastí svého dítěte na akci a v případě, že samo může odejít po ukončení akce dali písemný souhlas s tím, že může samo odejít. Také je vhodné, aby třídní učitel obeznámil rodiče s tím, co si má žák vzít s sebou – např. oblečení na cvičení do tělocvičny, pevnou obuv v případě, že se půjde do lanového parku apod. Kartičku pojišťovny či souhlas s ošetřením necháváme na zvážení třídního učitele.

## **1.2 Prostorové podmínky**

Přírodní prostředí je ideálním místem pro konání takové akce, teambuildingové aktivity je však možné v případě potřeby (a nepříznivého počasí) připravit i ve vnitřních prostorách. Nejvhodnější je využít pro teambuilding jiných prostor než školních, např. lesoparku, lanového parku, sportovního klubu, lezecké stěny atd.<sup>12</sup>

Prostor musí být bezpečný, a pokud máme ve třídě žáka, který se pohybuje na vozíku, měl by být i co nejvíce bezbariérový (na sportoviště musí být možnost se dostat i na invalidním vozíku – je tedy třeba ověřit, že prostory mají dostatečně široké dveře, výtah nebo rampu, a také vhodný povrch, musí být dostupná i toaleta pro vozíčkáře). U dětí s poruchami zraku je třeba zajistit prostor dostatečně osvětlený a nehluký, přičemž musí být provedena na začátku aktivity prostorová orientace. Velmi důležitá je bezpečnost prostoru z hlediska prevence úrazů. Organizátoři (pedagogové, instruktoři) by měli sportoviště a jeho vybavení vždy předem zkontrolovat. Protože se při pohybových aktivitách dětí se SVP využívá celá řada pomůcek, je třeba, aby s nimi bylo správně manipulováno a aby byly v době, kdy se aktuálně nepoužívají, dobře uskladněny a nepřekážely dětem.

## **1.3 Personální zabezpečení**

Personální zabezpečení musí být u teambuildingu pro kolektivy dětí, v nichž jsou integrováni i žáci se SVP výrazně posílené, a to podle počtu dětí se SVP a závažnosti zdravotního postižení či znevýhodnění. Při předpokladu školní teambuildingové akce doporučujeme toto personální zabezpečení:

### ***Třídní učitel***

- komunikuje se zákonnými zástupci
- zajišťuje administrativu
- koordinuje přípravnou schůzku s instruktory
- navrhuje program na základě potřeb své třídy
- zajišťuje diplomy a odměny pro děti
- koordinuje akce v teambuildingový den
- řeší aktuálně nastalé problémy
- má odpovědnost za celý třídní kolektiv
- vede závěrečnou reflexi s žáky (viz dále)

### ***Asistent pedagoga***

- má na starosti žáky se SVP, za které zodpovídá po celou dobu teambuildingu
- sleduje chování dětí a dbá na to, aby nedocházelo ke konfliktním situacím
- žáky se SVP podporuje v jejich zapojení, nedělá úkoly za ně!
- v případě potřeby fyzicky asistuje či jistí žáka u dané aktivity

***Instruktoři pro vedení jednotlivých aktivit*** (může se jednat o další pedagogy školy /např. s aprobací TV/, pedagogy volného času, konzultanty APA, instruktory pohybových aktivit) – z našich zkušeností doporučujeme cca 2-4 osoby dle náročnosti aktivit a velikosti skupiny

- připravují program se zřetelem na možnosti a případná omezení (kontraindikace) u jednotlivých dětí
- vedou konkrétní teambuildingové aktivity
- poskytují reflexi po jednotlivých aktivitách dle potřeby

## **1.4 Bezpečnost a ochrana zdraví**

Teambuildingu se mohou zúčastnit pouze zdraví účastníci (tzn. ti, kteří aktuálně nejeví známky akutního onemocnění). U dětí s chronickým onemocněním je třeba, aby nastupovaly na teambuilding pouze v kompenzovaném stavu (tzn. že základní onemocnění je stabilizované a řádně léčené). Zákonný zástupce nebo osoba zastupující zákonného zástupce je povinen/a

nahlásit třídnímu učiteli jakékoliv změny, které by mohly ovlivnit chování či zdravotní stav účastníka. U žáků s SVP je vhodné znát konkrétní kontraindikace (viz dále).

Pokud se v průběhu dne u účastníka vyskytnou jakékoliv zdravotní problémy, je třeba vyrozumět zákonného zástupce, nebo osobu zastupující zákonného zástupce, který/á si účastníka vyzvedne a převezme za něj odpovědnost. V případě úrazu poskytne první pomoc třídní učitel, při větších komplikacích musí být okamžitě přivolána záchranná služba.

Samozřejmostí je zákaz kouření a užívání návykových látek (alkohol, drogy) ve všech prostorách a prostranstvích, kde probíhá teambuilding. Rodiče jsou informováni, aby žáci nenosili a nepoužívali věci, které by mohly ohrozit zdraví.

Pedagogové, asistenti pedagoga a případní instruktoři (kteří akci například zajišťují při specializovaných aktivitách, např. v lanovém parku) by měli být proškoleni v bezpečnosti a poskytování první pomoci. Na všech místech, kde jsou realizovány aktivity teambuildingu (tj. na všech sportovištích) by měla být funkční, pravidelně kontrolovaná lékárnička dle platných předpisů (dostupná u provozovatele sportoviště)

Zároveň je třeba při zahájení teambuildingu všechny žáky seznámit se základními pravidly, které musí po celou dobu aktivit dodržovat. Příklad: *Žáci nesmí opouštět prostor sportoviště; nevyužívají pomůcky v době, kdy se s nimi nepracuje; všichni žáci by se k sobě měli chovat přátelsky, podporovat se navzájem, motivovat se, dopomáhat spolužákům se SVP, záměrně si neubližovat; neměli by sami provádět aktivity, při kterých je nutná asistence z důvodů bezpečnosti; všichni žáci by se měli chovat jako jeden tým.*

Žáci nesmí zůstat bez dozoru. Při rozdělování do menších skupin dostane každá skupina svého asistenta/instruktor, který vede danou aktivitu. Pokud se ve třídě vyskytuje žák s autismem, mentálním postižením, hyperaktivitou, poruchami chování, ADHD, je opravdu nutné, aby měli žáci neustálý dohled hlavního koordinátora či pomocného instruktora.

## **1.5 Hra v rámci teambuildingu**

Hru využíváme v rámci teambuildingu hlavně jako prostředek k rozvoji jednotlivců i týmu. Nicméně hra jako taková, bez dalších náležitostí, kterými jsou osobnost instruktora, uvedení a zreflektování hry, je pouhou zábavou. Pro to, aby se hra stala prostředkem rozvoje, je právě osoba instruktora klíčová. Proto ji věnujeme více pozornosti v následujícím textu.



## 1.6 Instruktor (pedagog, který vede TB aktivity)

Instruktor vede tým, umí aktivity uvést a zrealizovat. Každý instruktor by měl mít základní



společné vlastnosti. Účastníkům akce by měl jít příkladem a být nejen dobrým instruktorem, ale také tak trochu psychologem. Podstatná část úspěchu hry je závislá na tom, jak je uvedena a namotivována. To je samozřejmě úkolem instruktora. Jak uvádí Neuman<sup>10</sup>, při uvádění her je zapotřebí předat všechny potřebné informace o tom, co se bude dít, vysvětlit pravidla hry, sdělit, jaké pomůcky účastníci potřebují, a zeptat se, zda všichni předloženým informacím rozumějí. Tato fáze je velice důležitá a může ovlivnit úspěch i vliv hry na skupinu.

Na začátku teambuildingu chceme obvykle vzbudit v účastnících napětí, zvědavost a zájem. Vytváříme příjemné prostředí a atmosféru. K úvodu celé akce (ale i konkrétní hry) můžeme připojit také motivaci. Nejčastěji je jí nějaký příběh, na který akce či její část navazuje. Můžeme vyzdobit tematicky místo konání hry, sehrát divadelní scénku, zvolit přitažlivý název hry nebo využít hudbu. Možností je celá řada, záleží už jen na kreativité týmu instruktorů<sup>10</sup>.

## 1.7 Reflexe

Aby mohlo dojít skrze aktivity a hry k ponaučení a transferu do reálného prostředí, využíváme tzv. reflexe neboli zpětné vazby. Tu chápeme jako nedílnou součást výchovy, kde probíhá proces, ve kterém se snažíme na základě určitého záměru zjistit důležité informace o chování druhých. Slouží k ohlédnutí se za aktivitou s následným shrnutím a rozborem zážitků či zkušeností účastníků. Účastníci mají možnost promluvit k sobě navzájem, zhodnotit své výkony, povzbudit ostatní. Hodnotí se a vyzdvihuje



práce týmu i jednotlivých jedinců. Důležité je umět se ze zkušeností poučit. Vedení zpětné vazby je do určité míry umění, a rozvíjíme se v něm všichni společně<sup>13</sup>.

Místem pro provádění reflexe je ideálně klidné prostředí a kruh, kde se všichni členové mohou cítit příjemně. Pedagog či instruktor si určí cíle, které diskutuje s ostatními. Všímá si věcí, které byly i nebyly řečeny, vnímá i non-verbální komunikaci. Pozoruje hodnocení, názory, a snaží se nabídnout co nejvíce otázek k zamyšlení<sup>10</sup>.

## 1.8 Druhy teambuildingových aktivit

Druhy teambuildingových aktivit můžeme dle Svatoše a Lebedy<sup>15</sup> rozdělit na:

□ *Icebreakery*, které se nejčastěji zařazují na úplný začátek. Pokud se toto slovo přeloží do češtiny, jedná se o „prolomení ledů“. Základem je snaha o navození atmosféry, potlačení ostychu, rozpohybování se. Trvají převážně deset až patnáct minut. Příklady těchto her uvádíme níže<sup>10</sup>.

Název	Pomůcky	Popis
Hmota	Šátky nebo klapky na oči	Všichni hráči si zavážou oči a pohybují se ve vymezeném území. Vedoucí vybere jednoho z nich – ten bude jádro hmoty. Hráči se včetně hmoty pohybují, nemluví a snaží se hmotu dotykem objevit. Dotkne-li se hráč hráče, zeptá se: „Hmota?“ Není-li to hledaná síla, odpoví dotyčný také slovem „Hmota“. Hráč, který představuje jádro Hmoty, neodpovídá. Pokud se ho někdo dotkne, připojí se k němu a stává se také hmotou. Hra končí, když se všichni drží za ruce a jsou součástí Hmoty.
Bezruká štafeta	Různé předměty	Rozdělíme skupinu do družstev po 6–10 hráčích. Každá skupina bude mít vymezený krátký úsek, ve kterém si musí všichni členové předat bez pomoci paží vybraný předmět. Předávaný předmět leží na židli před družstvem. Vyhrává družstvo, jehož poslední hráč jako první donese předmět na vyznačené místo. Volíme předměty, které nemohou při předávání způsobit zranění nebo se rozbít.

□ Aktivita, při které je tým postaven před úkol, který musí společně vyřešit, se nazývá *problem solving activity*. Tyto aktivity jsou obvykle základním stavebním kamenem všech teambuildingových programů. Zjišťuje se schopnost týmu řešit společně problémy a rozdělit si role. Dochází k učení se pomocí objevování, řešení problémů a procesů rozhodování. Hráči jsou stavěni do situací, jejichž řešení vyžaduje důmyslnost a originalitu. V tomto typu her by měli dosáhnout úspěchu všichni členové skupiny a je vhodné po nich poskytovat zpětnou vazbu. Probrat s týmem, co mohli udělat lépe, což může skupině pomoci do budoucna. Na

řešení problému se dává většinou konkrétní čas (15-60 minut dle obtížnosti). Příklady těchto aktivit jsou v následující tabulce<sup>10</sup>. Zároveň podotýkáme, že některé z nich jsou náročnější, a tudíž vhodné pouze pro starší děti (druhý stupeň).

Název	Pomůcky	Popis
Pat a Mat s lavičkou	lavička	Skupina žáků stojí v zástupu vedle lavičky. Mají společně lavičku zvednout, postavit ji na druhou stranu a potom ji najednou přeskočit stranou odrazem snožmo.
Magický koberec	žíněnka	Úkolem družstva je obrátit žíněnku rubem nahoru a postavit se na druhou stranu. Při obracení se musí všichni členové družstva dotýkat pouze žíněnky, nikdo se nesmí dotknout země.
Putující věneček	lano, švihadlo	Hráči vytvoří pomocí svázání zápěstí uzavřený kruh (věneček). Musí pak v tomto kruhu překonávat různé překážky. Po zvládnutí můžeme hru obměnit tak, že se hráči svážou na kotnících.
Ovčák a ovce	klapky na oči, píšťalka, kužely	Hra spočívá v tom, že jeden zvolený ovčák musí všechny ovce zahnat do ovčína. Ovce ale osleply a ovčák nemůže mluvit, ani se pohybovat. Musí se tedy vymyslet signály. Na vymyšlení strategie necháme 10–15 min. Potom si všechny ovce dají pásku přes oči a jsou rozmístěny různě po místnosti. Ovčák pomocí signálů zahání ovce do ovčína.

□ U *terénních strategických týmových her* jde především o účast více týmů proti sobě. Opět se musí projevit spolupráce a kooperace, a většinou jde o rychlejší překonání překážek nebo vyřešení problému. Po skončení je opět dobrá zpětná vazba – je vhodné okomentovat postupy týmů (co bylo řešeno správně, proč některé postupy nefungovaly, co mohl tým vyřešit lépe).

□ *Lanové překážky* jsou dobrým způsobem, jak v týmu vzbudit podporu ostatních členů. Pro některé členy týmu může být velkým problémem strach, resp. výška, ve které se aktivita provádí. Po ukončení této aktivity je dobrá zpětná vazba ve formě anonymních psaníček, která žáci ukládají do předem vyrobených schránek /např. z ruliček toaletního papíru/. V těchto psaníčkách lze vyjadřovat obdiv a úctu k pozorovanému sebepřekonání každého účastníka. Děti pracují se svou odvahou samostatně v bezpečném prostředí a jsou pozorovány spolužáky. Možnost nečekané pochvaly a obdivu může pomoci odstranit pocit méněcennosti žáka s jinakostí v celém třídním kolektivu.

□ Další možností, jak pracovat s týmem, jsou *outdoorové sporty*. V těchto aktivitách jde především o vystoupení z komfortní zóny a postavení se strachu. Patří sem různé aktivity: horolezectví, rafting, jeskyňářství atd. Výsledkem bývá hluboký prožitek a prověření důvěry mezi členy týmu. Na tomto místě je třeba poznamenat, že pokud chceme do školního teambuildingu tyto aktivity zařadit, musíme mít k dispozici kvalifikované instruktory. Na druhou stranu, pokud se taková aktivita podaří zorganizovat, žáci na ní budou dlouho vzpomínat. Účast žáka se SVP nemusí být překážkou, mnoho z těchto aktivit lze realizovat s asistencí či dopomocí spolužáků (tzv. peer-tutoring).

□ *Konstrukční úlohy a různé kreativní úkoly* mají za úkol prohloubit kreativitu za předpokladu malého množství pomůcek a materiálu. Vytvořené dílo si mohou poté žáci odvézt a vystavit například ve třídě. Může se jednat o společně vytvořený obraz, sochu, společenskou hru či divadelní hru.

□ *Komunikační aktivity* řeší většinou logické úkoly. Jsou zaměřené na přesný přenos informací a práci s nimi, spolupráci a systematické řízení celé skupiny.

□ Aktivitou, ve které musí jeden důvěřovat celému týmu, je *program na podporu důvěry*. Jeden musí věřit kooperaci a spolupráci celého týmu. Příkladem je aktivita pád do natažených rukou, pád se zavřenýma očima nebo přenesení na rukou celého týmu.

## **1.9 Dramaturgie teambuildingu**

Jak již bylo uvedeno výše, pro poutavost a vzbuzení zájmu žáků je vhodné zvolit pro celý teambuilding nějaké konkrétní téma, které je dětem blízké. Téma a dějová linka nám umožňuje žáky více motivovat a aktivity lépe propojit. Dobré je uvést téma hranou scénkou v různých převlecích. V začátku využíváme icebreakery, které nám pomohou prolomit ledy mezi žáky, ale hlavně pomáhají organizátorům v orientaci mezi dětmi. Program teambuildingu má jistou gradační linku. Žáci například celé dopoledne získávají části skládky, která je na konci dovede k pokladu nebo splnění úkolu. Není důležité, jestli vybojují poklad, zvládnou těžký úkol nebo jestli využijeme jako motivaci části skládky, bez které na konci neuspějí. Musíme vše vymyslet tak, aby i žák se zdravotním postižením mohl přispět k vyřešení problému, se kterým před skupinu předstoupíme. Pro tvorbu tématu je důležité zohlednit věk žáků, motorické možnosti, počasí (indoor a outdoor varianta) a únavu

žáků. V našich teambuildingových akcích jsme čerpali jednotlivé hry zejména z publikací Hermochové a Vaňkové<sup>14</sup>, Neumana<sup>10</sup>, Šimka<sup>16</sup>, Valkounové a Daniše<sup>17</sup>, Millera<sup>7</sup>, dále z internetových zdrojů<sup>2,9</sup> a v neposlední řadě z našich zkušeností z předchozí pedagogické práce s dětmi.

## 2. Přizpůsobení aktivit pro účastníky se SVP

Pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami bude pravděpodobně nutné některé pohybové aktivity (PA) přizpůsobit. Jde o to, vytvořit optimální podmínky pro realizaci aktivity při zachování co největší „normality“ pohybové aktivity. Přizpůsobení by měla být aplikována pouze v případě nutnosti či potřeby a tak, aby minimálně ovlivňovaly smysl, ráz či integritu aktivity. Nesnažíme se aktivitu upravovat tak, aby ji naopak zvládl jen žák s SVP. Vždy jde o to, najít cestu k tomu, aby se daný jedinec mohl aktivity účastnit v co největším rozsahu<sup>1,4,6</sup>.

Je proto vhodné se vždy zamyslet nad těmito otázkami:

- Zvládne účastník tuto aktivitu? Je pro něj bezpečná ze zdravotního hlediska?
- Jak ji mohu přizpůsobit, aby byly využity co nejvíce jeho stávající schopnosti?
- Jak pozměnit pravidla hry, aby bavila všechny zúčastněné?
- Jak pozměnit metodický postup nácviku určité sportovní dovednosti?
- Bude třeba použít speciální pomůcku (ozvučený míč, sportovní invalidní vozík atd.)?

Přizpůsobení mohou spočívat tedy: ve strategii či způsobu učení (metodického postupu nácviku), v úpravě pravidel nebo prostředí, a využití speciálního vybavení a pomůcek<sup>1,4,6</sup>.

### Strategie učení

Tento způsob přizpůsobení může zahrnovat velikost skupiny účastníků, adaptaci úkolu (zjednodušení požadavků), využití demonstračních či hmatových pomůcek, použití adekvátního komunikačního prostředku (např. znaková řeč), adaptaci časových požadavků na provedení cviku, použití asistentů atd.

### Pravidla

Toto přizpůsobení se týká např. počtu hráčů týmu, změny běhu v chůzi nebo běhu v jízdě na vozíku, vytvoření herních zón, změny startovních pozic apod.

## Prostředí

Úpravy prostředí se týkají často bezpečnosti aktivit, možného rušení (vhodnější bývá tiché, světlé prostředí), dostupnosti. Obecně sem patří změny velikosti a povrchu sportoviště, barvy (kontrastní značení pro slabozraké jedince) atd.

## Pomůcky

Zde se může jednat o použití sportovních vozíků, různých nástavců, úchopových rukavic, specializovaných míčů (ozvučené, pomalé, větší, lehčí apod.).

Dalším důležitým aspektem realizace aktivit pro děti se SVP je *správná komunikace*. Nemůžeme očekávat, že děti se SVP budou vždy dobře rozumět našim pokynům, nebo že je vždy bezesbytku a rychle splní. Spíše to bude naopak. Od instruktorů je třeba trpělivosti a empatie. Je třeba kontrolovat, zda děti úkolu skutečně porozuměly (a zda viděly nebo slyšely, co mají dělat). Níže uvádíme stručná specifika žáků s nejčastějšími znevýhodněními a zároveň doporučení, která mohou při tvorbě teambuildingu pomoci<sup>1,4,6</sup>.

- ✓ *PA u poruch sluchu:* odlišný bývá způsob komunikace a artikulované vyjadřování; u neslyšících dětí dbáme na to, abychom hovořili jasně, pomalu, bez přehánění pohybů rtů či hlasitosti, nejlépe v klidném prostředí; nezakrýváme si ústa, hovoříme čelem k dítěti, obličejem na světle (musí být vidět náš obličej); pokud nerozumíme dítěti s poruchou řeči, klademe otázky, na které může krátce odpovědět či jinak reagovat; při kontaktních hrách je potřeba sejmout vnější část kochleárního implantátu nebo sluchadlo.
- ✓ *PA u poruch zraku:* u nevidomých se při prvním kontaktu vždy představíme a popíšeme svou polohu v prostoru; používáme jméno při oslovení, popisujeme prostředí a aktivity dostatečně podrobně, aby si účastník dokázal vše představit; při přesunech a pohybových aktivitách dle potřeby účastníka vedeme způsobem, na který je zvyklý (vedení za loket-rámě, rameno); u dítěte s částečnou poruchou zraku je třeba vědět, co dítě skutečně vidí, a na jakou vzdálenost, a jak se dokáže orientovat v prostoru; aktivity, které nezná, je třeba dobře vysvětlit a pomoci mu pochopit pohyb buď manuálním vedením pohybu druhou osobou, nebo ukázat na druhé osobě; čím větší bude porucha zraku, tím více bude na pohybové aktivity potřeba asistent – traséra, který dítě vede; při PA používáme často ozvučené pomůcky, u dětí se slabozrakostí pak kontrastní barvy pomůcek či prostředí.

- ✓ *PA u poruch hybnosti (tělesného postižení):* děti s amputací či nevyvinutou končetinou obvykle dělají všechny pohybové aktivity bez omezení; u dětí s centrálními poruchami hybnosti (mozková obrna) velmi záleží na velikosti postižení, a zda je kombinováno i s dalšími vadami (zrak, sluch, intelekt, řeč); mobilita může být limitována zvýšeným svalovým napětím, křečemi, sníženým rozsahem pohybu v kloubech, nižší svalovou silou, ale i mimovolnými pohyby; snažíme se vyvarovat rychlých pohybů či aktivit, které vyvolávají svalové spasmy, respektujeme možnosti dítěte i jeho únavu; u dětí s tělesným postižením nemanipulujeme svévolně s jejich kompenzačními pomůckami, snažíme se umožnit, aby měly pomůcku v dosahu; nabízíme pomoc při přesunech.
- ✓ *PA u poruch autistického spektra (Aspergerův syndrom):* aktivita by pro takové děti měla mít určitou strukturu; využíváme jasné a konkrétní instrukce; sledujeme průběh aktivity a snažíme se tyto žáky dovést k jejich splnění; při některých aktivitách se můžeme potýkat se vzdorem, vztekem a nevnímání požadavků instruktora. Je třeba počítat s nestandardním chováním, které bychom měli umět korigovat, pokud by ohrožovalo bezpečnost ostatních dětí. Stálý dohled asistenta je obvykle nutný.
- ✓ *PA u poruch vnímání a aktivity (ADHD, hyperaktivita):* je nutné myslet na sled jednotlivých aktivit, umět děti zaujmout a udržet pozornost, využívat zajímavé pomůcky, které žáci z běžných hodin neznají (Kinball, ozvučené míče); používat správnou dikci a pracovat s citovým zabarvením jednotlivých instrukcí
- ✓ *PA u specifických poruch učení:* tito žáci většinou nepotřebují speciální úpravu aktivit, někdy je dobré jednotlivé instrukce opakovat, pokud by žáci instrukce museli číst, pak bude třeba dopomoci individuálně.
- ✓ *PA u dětí s postižením intelektu:* osobnost dítěte s mentálním postižením bývá porušena v oblasti vnímání (povšechné, nedostatečné), pozornosti (mělká, snadno unavitelná), emocí (zvýšená emotivita), myšlení, vůle i chování; je třeba názorná ukázka aktivity, stálá motivace dětí a časté opakování aktivity pro její zafixování; pravidla her musí být jednoduchá a jasná.

**U aktivit, kterých se účastní děti se SVP je třeba počítat s delší přípravou na pohybovou aktivitu, delšími přesuny mezi stanovišti a potřebou případného odpočinku.**

V následující tabulce pak uvádíme nejčastější kontraindikace (tzn. nedoporučované nebo přímo zakázané pohybové aktivity ze zdravotního hlediska).

<b>Diagnóza / zdravotní omezení, resp. znevýhodnění</b>	<b>Co dítě obvykle nesmí, na co dát pozor při PA</b>
Poruchy sluchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cviky působící otřesy a prudké pohyby hlavy</li> <li>• cviky, při nichž vzniká překrvení hlavy polohou těla nebo zadržením dechu</li> <li>• skoky do vody, pohyb pod vodou, potápění</li> <li>• pokud je zároveň přítomná porucha rovnováhy: lezení do větších výšek, skoky na trampolíně</li> </ul>
Poruchy zraku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• otřesy hlavy, často prudké předklony, kotouly, kontaktní sporty (zvl. u vad sítnice)</li> <li>• u některých vad (např. tzv. tunelové vidění) aktivity, kde je nutnost periferního vidění</li> <li>• u zákalových vad vše, co zvyšuje nitrooční tlak (silové aktivity, vysoká intenzita zatížení, plavání pod vodou, skoky do vody, polohy hlavou dolů)</li> </ul>
Downův syndrom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvýšená opatrnost při cvičení u dětí s břišní kýlou</li> <li>• specifické kontraindikace jsou u srdečních vad, které jsou v rámci DS velmi časté</li> <li>• u atlantoaxiální instability (vyskytuje se cca u 17 % jedinců s DS) jsou kontraindikovány větší pohyby v krční páteři, nedoporučuje se gymnastika, skoky do vody, hlavičkování míčem</li> </ul>
Dětská mozková obrna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• polohy a pohyby zvyšující spasticitu</li> </ul>
Svalová dystrofie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vysoká intenzita zátěže (je třeba dávkovat zátěž dle únavy a celkového zdravotního stavu)</li> </ul>
Epilepsie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• situace, které mohou provokovat záchvat (blikající světlo, náhlé zvukové podněty, hyperventilace, nadměrná únava)</li> <li>• cvičení na náradí a aktivity, kde při náhlém nástupu záchvatu hrozí zranění (například způsobené pádem)</li> <li>• skoky do vody, horolezení, judo</li> </ul>
Diabetes mellitus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hypoglykémie či hyperglykémie před PA</li> <li>• nerespektování úprav stravy a inzulínu při sportu</li> </ul>
Astma bronchiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičení v prostředí, kde hrozí astmatický záchvat</li> <li>• situace, které provokují záchvat (hyperventilace suchého, studeného vzduchu, určité intenzity zátěže atd.)</li> </ul>



### 3. Příklady teambuildingových programů

#### 3.1 Teambuilding na motivy filmu Madagaskar

Legenda: Děti se ocitly spolu se zvířátky z newyorské ZOO na ostrově Madagaskar, v džungli, kterou doposud nepoznaly. Setkávají se s divokými lemury a jejich zvláštním králem Jelimánem. Budou procházet řadou nebezpečných situací a aby se z ostrova dostaly, bude třeba splnit i zkoušky, které jim Jelimán připraví. Za každé překonané nebezpečí a splněný úkol či zkoušku získávají část mapy, která je po složení dovede k pokladu.

Pomůcky: fixy, pastelky, jmenovky, papíry, Kinball nebo gymball (velký gymnastický míč), 15x vodní nudle, lano, 2x tenisák, 15x kužel, 2x kuchyňská gumička, provázky, švédská bedna, 2x žíněnka, klapky na oči (do dvojice), 5x kruhy, 1x kruh závěsný – průlez (plus potřebný závěsný systém), 1x nízká překážka na přeskok, 1x průběžný žebřík (fotbalový), rozstříhaná mapa, poklad.

Předpokládaná délka: 3-4 hodiny včetně přestávky na svačinu

Poznámka: U tohoto teambuildingu je možné všechny aktivity realizovat ve vnitřních prostorách. Lze ho tedy využít i za špatného počasí a v případě, že chceme třídu lépe poznat a není možné vyjet na „adaptační kurz“ například v 6. třídě.

*Záměrně neuvádíme u většiny aktivit konkrétní adaptace či přizpůsobení pro žáka se SVP, a to z toho důvodu, že každý žák má své individuální funkční schopnosti i osobnost. Jsme však přesvědčeni, že níže uvedené aktivity je při dostatečné míře kreativity možné realizovat jak s vozíčkářem, tak s žákem se sensorickou poruchou či žákem s poruchami učení/chování.*

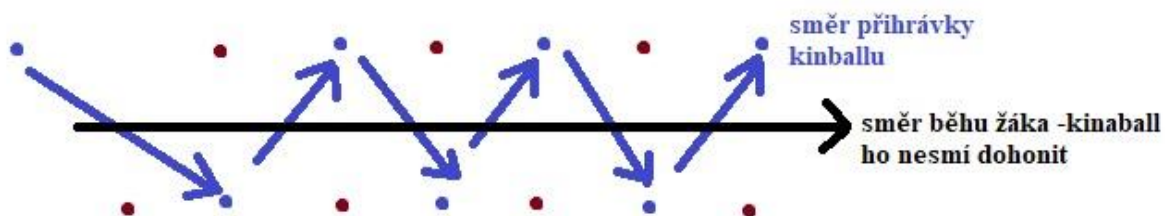
#### **PROGRAM:**

##### **Rozcvičení – utíkáme před balvany**

- Motivace: Ztroskotali jsme spolu se zvířátky na ostrově. Abychom si našli nějakou obživu, postupujeme do vnitrozemí. V úzké soutěsce se však uvolnily velké balvany. Všichni musí proběhnout a balvan je nesmí dohonit.
- Pomůcky: Kinball nebo gymball
- Popis: Žáci se rozdělí na poloviny a stoupnou si proti sobě („cik-cak“) na vzdálenost přibližně 4 metrů, jeden z žáků nestojí v řadě, ale probíhá vytvořeným špalírem před

Kinballem, který si přihrávají spolužáci. Špalírem musí postupně proběhnout všichni žáci. *Instrukce: musíte probíhat co nejrychleji, aby vás balvan nedohonil!*

- Nevidomý žák běží špalírem se spolužákem, vozíčkář projíždí – u obou případně můžeme upravit rychlost či trajektorii kamene (Kinballu)



### Setkání s králem Jelimánem – probíhání pod liánami

- Motivace: Žáci se v džungli potkávají s králem Jelimánem, který se hned rozhodne vyzkoušet jejich mrštnost.
- Pomůcky: lano
- Popis: Dva instruktóři / asistenti točí lanem. Žáci podbíhají pod lanem v různých modifikacích. Lano je nesmí dostihnout.
  - Podbíhá jeden žák
  - Podbíhají skupinky - 2 a více žáků
  - Podběhne maximální počet žáků – snaha o celou třídu
  - Všichni stojí v oblasti lana a asistenti roztáčí – všichni musí bokem přeskočit
  - Žáci postupně vbíhají do oblasti lana, přeskočí a běží dále
  - Vbíhají skupinky a přeskakují lano – 2 a více žáků
  - Vbíhá maximální počet žáků, přeskakuje lano a běží dál
  - Nevidomý žák podbíhá se spolužákem / uprostřed dvou spolužáků, vozíčkář projíždí, případně mohou točit lanem. Žákovi, který se bojí, můžeme dávat signál, kdy má podběhnout.

### Voda pro zvířata aneb přeprava sněhové koule

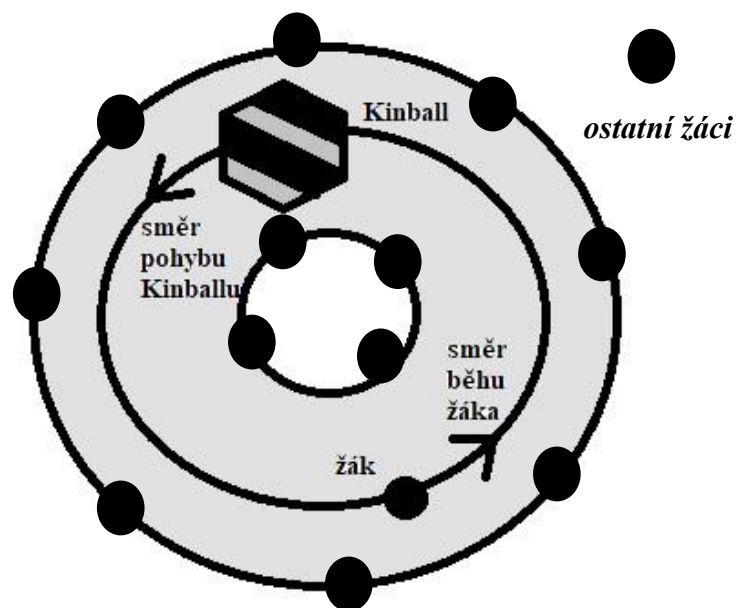
- Motivace: Na Madagaskar dopadla velká sněhová koule a zvířátka mají žízeň. Musíme jim kouli dopravit, ale nesmí nám cestou roztát. Sněhová koule (Kinball) se nesmí dotknout země, úkolem je vytvořit živý chodníček.

- Pomůcky: Kinball nebo gymball
- Popis: Žáci si lehnou na zem, aby se po nich mohl Kinball kutálet. Musí se měnit rychle a organizovaně. *Instrukce: musíte si lehat kouli do cesty tak, aby se nedotýkala horkého písku a neroztála nám.*
- Vozíčkář na začátku kouli vypouští nebo ji naopak na konci chytá a odváží za pomoci ostatních do bezpečí. Nevidomý běhá a lehá si za pomoci spolužáka.



### Útěk před slony

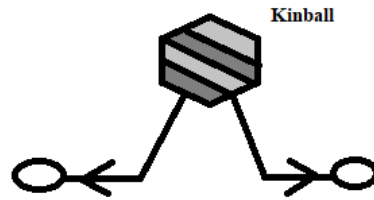
- Motivace: Splašilo se stádo slonů, které se naštěstí nakonec rozuteklo. Zůstal však jeden slon, který běhá stále dokola a my musíme dokázat mu utéct.
- Pomůcky: Kinball nebo gymball
- Popis: Žáci utvoří dva soustředné kruhy. Do vnitřního se postaví 3-4 žáci, ostatní udělají kruh okolo nich. Mezi oba kruhy je prostor pro pohyb Kinballu. Jeden z žáků jde mezi dva soustředné kruhy a žáci dávají Kinball do pohybu, žák před ním utíká. Všichni se vystřídají.



### Hladová zvířata

- Motivace: Zvířata z newyorské ZOO neumějí lovit a mají hlad, snažíme se jim dopravit alespoň melouny. Protože máme bolavé ruce od ostrých rostlin v džungli, musíme to provést bez použití rukou.
- Pomůcky: Kinball nebo gymball

- **Popis:** Žáci si lehnou na zem vedle sebe („cik-cak“), nohy zvednou do vzduchu a pomocí nohou přesouvají Kinball ze strany na stranu (např. 8krát). Důležitá je kooperace, ne rychlost! Kinball nesmí spadnout na zem.
- Nevidomého navádíme slovně, vozíčkář může použít jakoukoli část těla či vozíku.



### Výzva krále Jelimána – probíhání mezi jedovatými hady

- **Motivace:** Musíme se dostat na druhou stranu ostrova, a přitom je nutné proběhnout uličkou jedovatých hadů, a tehdy se musíme spolehnout na pomoc ostatních – že nám hady na poslední chvíli odhodí z cesty.
- **Pomůcky:** vodní nudle (plastové žížaly)
- **Popis:** Žáci si udělají dvojice, každá dvojice si vezme jednu žížalu. Žáci vytvoří špalír, každý z dvojice drží jeden konec žížaly. Jeden žák se připraví před špalír a s lehkým rozběhem běží proti žížalám. Jeho spolužáci mu uhýbají s žížalou směrem nahoru. Žížala se nesmí žáka dotknout. Všichni žáci se musí v probíhání vystřídat.



### Monstra – je třeba vystrašit zlé fosy

- **Motivace:** Jelimán chce prověřit chytrost a kreativitu žáků a dá jim za úkol vystavět monstrum z určitého počtu žáků a jejich končetin.
- **Pomůcky:** žádné
- **Popis:** Můžeme zvolit různé velikosti skupinek od dvojic po celou třídu. Úkolem je, aby žáci vytvořili monstrum podle pokynů tak, aby se země dotýkal jen určený počet rukou a nohou (případně dalších částí těla), který jim Jelimán zadá. Konečnou výzvou může být monstrum z celé třídy. Velmi důležitá je kooperace celé skupiny. Ve větším počtu žáků je zajímavé sledovat, zda se projeví vůdci, kteří začnou řídit snažení skupinky.
- **Příklad:** dvojice – může se dotýkat jednou nohou a dvěma rukama (možné řešení: jeden z žáků udělá stojku, druhý ho přidržuje a poté se stojící žák pokusí zvednout

jednu nohu z podložky). Neexistuje jen jedno správné řešení, fantazii se meze nekladou.

### Pozor na jedovatou žábu!

- **Motivace:** V džungli je spousta jedovatých žab, kterých se žáci nesmějí dotknout, jinak by zemřeli, musí je proto z cesty přenést jinam.
- **Pomůcky:** 2x tenisák, 4x kužel, 2x kuchyňská gumička + navázané provázky podle počtu dětí (provázek cca 30-40 m)
- **Popis:** Rozdělíme třídu na dvě poloviny. Na šířku tělocvičny dáme proti sobě dva kužely pro každý tým. Na jeden z kuželů položíme tenisák (=jedovatá žába). Každý tým dostane gumičku s navázanými provázky – s úchyty. Jeden úchyt bude dlouhý zhruba 1,5 m. Čím je úchyt provázku delší, tím je celá aktivita těžší. Úkolem týmu je koordinovaně společně roztáhnout gumičku, nastavit ji okolo tenisáku, stáhnout gumičku okolo tenisáku tak, aby byli žáci schopni „žábu“ (tenisák) zvednout do vzduchu a společně přenést přes šířku tělocvičny a položit na druhý kužel. Za celou dobu nesmí tenisák vyklouznout ani upadnout. Počítá se přenos tenisáku a opětovné položení na opačný kužel. Pokud při pokládání tenisák vyklouzne a spadne na zem, vracíme se zpět na „start“.
- Vozíčkář může dělat záchytnou „službu“, když pojede blízko žáby a pokud by vypadla, může ji zkusit zachytit, aby nespadla na zem (pak se tým nemusí vracet na start, ale začíná z místa, kde vozíčkář žábu zachytil). Nevidomý může na začátku či na konci vytvářet svými dlaněmi místo pro „žábu“ (odkud se bere nebo kam se naopak pokládá tenisák).



### Druhá zkouška krále Jelimána – kruh spolupráce

- **Motivace:** Dokáže si celá třída (celý tým) sednout okolo ohně bez židlí?
- **Pomůcky:** žádné

- Popis: Celá třída si stoupne do kruhu, všichni žáci udělají vlevo v bok a úkrok směrem do kruhu, aby byli blízko u sebe. Nyní si začnou pomalu sedat. Při pomalém sedání se posazují na stehna a kolena těch, co jsou za nimi. Je velmi důležité, aby přišli na to, že si všichni musí sedat v jeden konkrétní okamžik. Pokud se provedení nedaří, tak poradíme odpočítání společného posazování. Opět by se měl projevit třídní vůdce, případně můžeme přizvat třídní učitelku. Pokud se povede sed, zkusíme ještě: v sedu zvednout ruce nad hlavu, v sedu udělat společně pár kroků (opět počítat př.: *krok ted', krok ted' atd.*).
- Pokud máme ve třídě vozíčkáře, pokusíme se změnit útvar na dvě co nejrovnější přímky, přičemž na začátku je vozíčkář a na něj si postupně sedají ostatní (ve druhé skupině použijeme u prvního žáka židli).



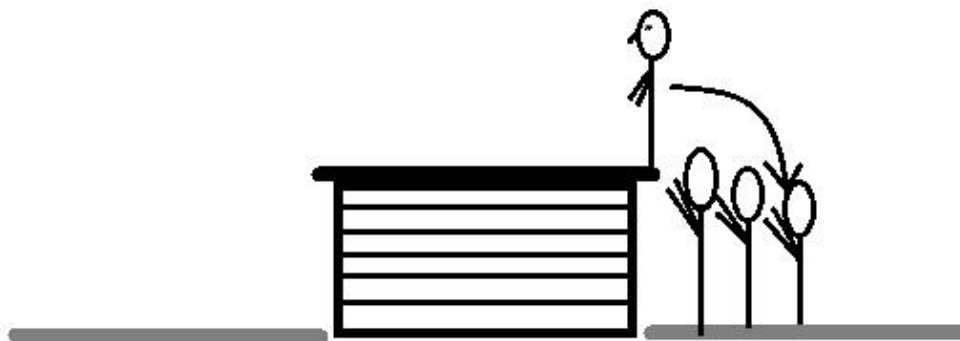
### Hlemýždi

- Motivace: Jak tak sedíme u ohně, začali nad námi kroužit dravci. Musíme se jim schovat pod velký list a utíkat do bezpečí.
- Pomůcky: žíněnky
- Popis: Štafetový závod několika skupin. Za každou skupinu je na startu připravena jedna dvojice, oba partneři klečí a opírají se rukama o zem a na zádech mají položenou žíněnku. Na povel mají za úkol obejít určitou trasu a musí ji předat na záda druhé dvojici, aniž by se jí dotýkali rukama. Pro bezpečnost kolien doporučujeme raději použít měkký povrch nebo položit na zem gymnastický koberec.
- Pokud je ve třídě zrakově postižený žák, může mít vždy jeden z dvojice (ten vzadu) klapky na očích a dvojice může být spojena například posilovací gumou. Pokud je v týmu vozíčkář, jeho dvojice má povoleno dotýkat se země „nohama a kolama“.

### Třetí zkouška krále Jelimána – věříte si navzájem?

- Motivace: V džungli musí spoléhat zvířata i lidé jeden na druhého, jednotlivec přežije málokdy. Věříte ostatním, že vás chytí, když bude třeba?
- Pomůcky: švédská bedna, 2x žíněnka

- Popis: Připravíme švédskou bednu, pod bednu žíněnky. Rozdělíme žáky na dvě poloviny. Každý tým jde z krátké strany bedny. Vždy jeden žák z každého týmu vyleze na bednu, ostatní žáci stojí pod bednou v malém špalíru, natáhnou ruce a vytvoří tak dopadovou plochu pro svého spolužáka. Žák na bedně se postaví na kraj, zády ke spolužákům a chystá se spadnout na ruce spolužáků, následně padá zády do rukou spolužáků.
- U této aktivity si musíme být jistí, že žáci neucuknou, při prvních pokusech pedagog raději „chytače“ jistí.



- Vozíčkář může sledovat, zda jsou všichni připraveni a kontrolovat, zda je žák na bedně opravdu zpevněný. Alternativní aktivita pro vozíčkáře – houpání v plachtě nebo „padáku“ – třída pohoupe vozíčkáře v plachtě (dostatečná pevnost!), kterou všichni zvednou opatrně ze země /vozíčkář položen uprostřed/.
- *Instrukce pro žáka na bedně: Bud' zpevněný jako prkno a nevystřikuj zadek!*
- *Instrukce pro třídu: Musíte ztlumit jeho pád! Každý bude na jeho místě, všichni se vystřídáte! Zkuste si představit, že jste na jeho místě!*



### Podívej se a maluj aneb tvorba rukou společnou

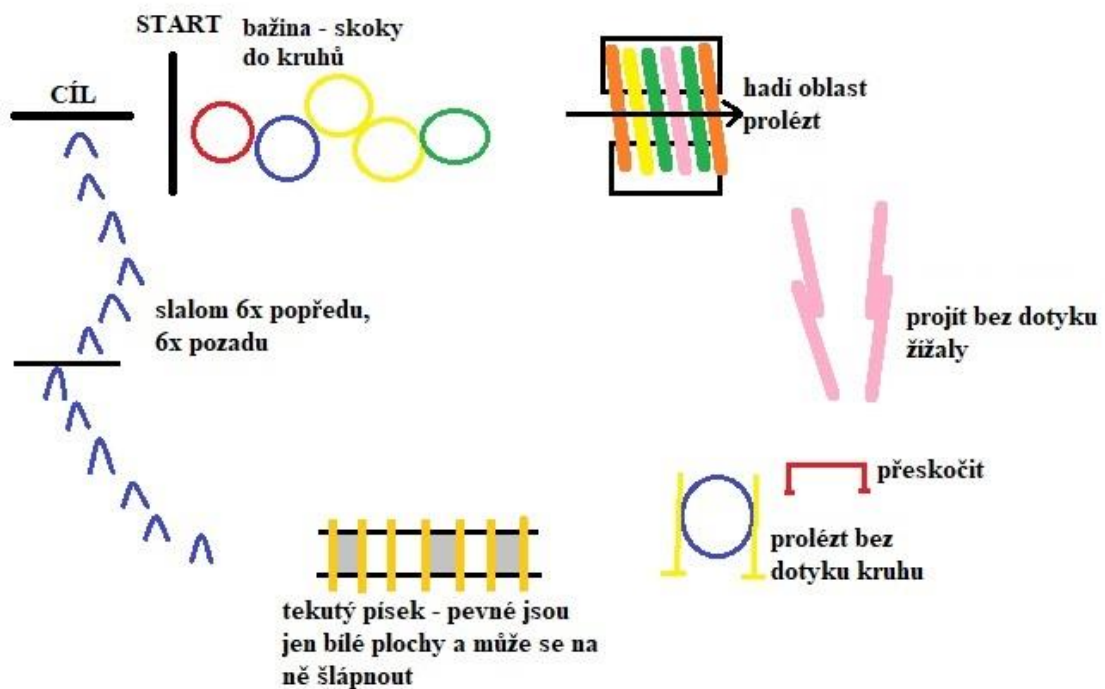
- Motivace: Král Jelimán si přeje mít na památku nakreslený obrázek zvířátek.
- Pomůcky: 2x papír A3, pastelky (fixy), obrázek zvířátek
- Popis: Rozdělíme žáky na dva týmy. Obrázek zvířátek umístíme přibližně 5 metrů od obou týmů. Každý tým dostane fixy (pastelky) a jeden papír A3. Dva žáci zároveň drží fixu



a společně kreslí. Oba se musí fixy stále držet a ani jeden se ji nesmí pustit. Tým vysílá jednoho člena, který se běží podívat, co je na obrázku a snaží se to následně sdělit oběma „kreslířům“.

### Tma v džungli

- Motivace: V džungli je tma, a abyste se dostali na pobřeží, musíte využít zkušeného průvodce, který vás bude navigovat. Bedlivě ho poslouchejte!
- Pomůcky: klapky na oči (do dvojice cca 12 ks), 15x kužely, 1x švédská bedna, 8x + 4x žížaly, 5x kruhy, 1x kruh závěsný – průlez (plus potřebný závěsný systém), 1x nízká překážka na přeskok, 1x průběžný žebřík (fotbalový), bílé papíry.
- Popis: Žáci se rozdělí do dvojic, dostanou klapky na oči, společně si projdou připravenou dráhu. Dráha nemusí mít přesné parametry, vše je jen na fantazii týmu instruktorů, jaké překážky připraví. Jeden z dvojice si nasadí klapky a jeho vidící spolužák ho provádí touto dráhou pouze za slovního navádění.



### Gordický uzel – vysvobození z chaluh

- Motivace: Již jste na pobřeží, ale na pláži jsou chalupy, do kterých jste se zamotali. Abyste mohli odcestovat, musíte se „rozmotat“.
- Pomůcky: žádné



- Popis: Žáci si stoupnou do kruhu těsně k sobě (měli by se dotýkat rameny), zdvihnou levou ruku a uchopí touto ruku svého spolužáka. Nesmí ovšem chytit ruku spolužáka vlevo ani vpravo. Následně zvednou nad hlavu pravou ruku a znovu uchopí svého spolužáka, jen to opět nesmí být spolužák po levé ani po pravé straně. Hra



je ukončena, povede-li se žákům živý uzel rozmotat. Úchopy rukou se mohou v průběhu měnit, ale nesmí se rozpojit. Doporučujeme určit časový limit pro „rozmotání“. Selžou-li všechny pokusy o rozpletení, může vedoucí uvolnit jedno spojení, o kterém si skupina myslí, že je klíčové.

### **Závěrečná aktivita**

V průběhu teambuildingu dostávají žáci jako odměnu za splnění jednotlivých aktivit části rozstříhané mapy. Na závěr ji složí a získají tak nejen možnost opustit ostrov, ale i cestu k pokladu. Pokud tedy vyřešili všechny úkoly, čeká na ně truhla s odměnou a pamětní diplom. Nezapomeneme také na reflexi celého teambuildingu!

## 3.2 Teambuilding na motivy Harryho Pottera

Legenda: Děti přicházejí na návštěvu do „školy sportu a kouzel“, aby se naučily vykouzlit příjemné prostředí v kolektivu, dokázaly spolupracovat a užily si spoustu legrace. Do své školy se budou moci vrátit po překonání nejrůznějších aktivit, prokázání dobrého týmového ducha a získání truhly s odměnou. Aby se dostali k truhle, musí znát speciální kouzlo. Jeho jednotlivé části mohou získat při plnění aktivit.

Pomůcky: fixy, jmenovky, papíry, pěnové žížaly, 2 vozíky, kolíčky, 2 rozstříhané obrázky, papírové koule, 2 obruče (na postavení), 2 overbally, klapky na oči, předměty na poznávání po hmatu, ruličky, křížovka, lana, padáky, křídly, obrázek Mozkomora, vystříhaná slova (do ruliček)

Předpokládaná délka: 3-4 hodiny včetně přestávky na svačinu

Poznámka: V tomto modelovém teambuildingu používáme na některé aktivity invalidní vozíky, aby si žáci vyzkoušeli tento způsob lokomoce (vozíky lze zapůjčit např. v centrech APA nebo na UK FTVS či v organizacích pro jedince s tělesným postižením; může se jednat o starší, ale bezpečné modely). Vyzkoušení pohybu na vozíku je vhodné zejména u tříd, kde je integrován žák s mozkovou obrnou, který vozík každodenně používá.

*Opět záměrně neuvádíme u většiny aktivit konkrétní adaptace či přizpůsobení pro žáka se SVP, a to z toho důvodu, že každý žák má své individuální funkční schopnosti i osobnost. Jsme však přesvědčeni, že níže uvedené aktivity je při dostatečné míře kreativity možné realizovat jak s vozíčkářem, tak s žákem se senzoricou poruchou či žákem s poruchami učení/chování.*

### **PROGRAM:**

#### **Rozcvičení – odjíždíme do Bradavic**

- Motivace: Nejprve se průvodčí kouzelnického vlaku pokusí pochytnat své studenty, kteří se školní docházce snaží utéct, co jim nohy stačí, dále se učíme ovládat létající koště a při následujících aktivitách potrénujeme náš postřeh, abychom byli schopni rychle reagovat a vyhnout se kouzlům vyřknutým proti nám.
- Pomůcky: pěnové žížaly
- Popis: Každé z dětí má pěnovou žížalu mezi stehny a všichni se pohybují se ve vymezeném prostoru, jeden žák se stává průvodčím kouzelnického vlaku a svou pěnovou žížalu drží v ruce – pokud se s ní dotkne jiného žáka, vytváří „vlak“ (jeden

má žížalu v podpaží a ten za ním ji drží oběma rukama) a chytají společně – hra končí, až zbude v poli poslední nelapený žák.

- Možné modifikace: Vozíčkář plní funkci průvodčího, prostor je dostatečně rovný a zároveň přiměřeně velký (označen např. lany), aby bylo možné chodící žáky dohnat. Nevidomý žák může držet žížalu před tělem, společně s kamarádem.
- Variace:
  - děti stojí v kruhu a každý žák před sebou drží žížalu – provádí pohybové úkoly, aniž by žížala spadla na zem (zvednutí rukou nad hlavu, tlesknutí za zády, otočka, dřep, přeběhnutí po půlkruhu, výskok atd.)
  - děti stojí v kruhu a každý žák před sebou drží žížalu – na smluvený signál se všichni posouvají o jedno místo vlevo/vpravo a chytají žížalu svého souseda
  - děti stojí ve dvojicích proti sobě, každý z dvojice má své koště – na smluvený signál oba žížalu pouští a mění si svá místa, aniž by žížala spadla na zem

### **Hra na jména a rozdání jmenovek**

- Motivace – do Bradavic přijeli noví spolužáci, s nimiž se musíme blíže seznámit. Po prázdninách se také u mnohých kamarádů leccos změnilo, tak se musíme dozvědět novinky.
- Pomůcky: fixy, papíry, jmenovky
- Popis: Každý žák si z kouzelného klobouku vezme jednu fixu a obdrží nalepovací jmenovku – na tu si napíše své jméno a nalepí si ji na oblečení (tuto hru doporučujeme v případě, že se akce účastní instruktoři, kteří danou třídu neznají)
- Stoj v kroužku – co nejrychlejší jmenování svého souseda po pravé/levé straně → prostřídání pořadí v kroužku, abychom měli vedle sebe někoho jiného + nějaký odvážlivec může zkusit co nejrychleji vyjmenovat všechny jedince ze skupiny
- Hra „Co mají kouzelníci této koleje společného“ – Žáci dostanou do menší skupiny papír a tužku, cílem hry je najít za určitý časový úsek (5 minut) co nejvíc údajů, co mají členové skupiny společného – např.: *Všichni máme rádi špagety, všichni máme psa, všichni máme ve jméně písmenko j, všechny naše maminky potřebují v práci počítač, všichni naši sourozenci hrají na nějaký hudební nástroj atd.* – následně je dobré si sepsaná fakta navzájem předčíst, případně je trochu rozebrat.

### Slalom/jízda v kouzelnickém kočáře

- **Motivace:** Při další aktivitě si vyzkoušíme slalom v kouzelnickém kočáře – vypilujeme tak zároveň jízdu na invalidním vozíčku a naučíme se dalším kouzlům.
- **Pomůcky:** vozíky, kolíčky, 2 rozstříhané obrázky
- **Popis:** Žáky rozdělíme na dvě velké skupiny a každé z nich přidělíme jeden vozíček a kolíček – mají za úkol ve dvojici (jeden sedí, druhý tlačí) projet určitou dráhu, na jejímž konci bude ležet rozstříhaný obrázek – svým kolíčkem musí sebrat 1 část obrázku a dovézt jej ke svému týmu – jízdy končí, jakmile budou mít ve svém „domečku“ všechny části obrázku a začínají ho všichni společně skládat. Po složení obrázku dostává tým část kouzla (viz legenda).



### Famfrpál – oblíbený sport bradavických kouzelníků

- **Motivace:** Žáci mají volno od teorie kouzel a jdou si zahrát svůj oblíbený sport.
- **Pomůcky:** papírové koule, 2 obruče, 2 overbally
- **Popis:** Žáci jsou rozděleni do dvou skupin, každá skupina obdrží stejný počet papírových koulí a jeden „potlouk“ – hra bude probíhat v hracím poli (po určitý časový interval), které je rozpůlené lanem a na každé straně je 1 obruč – hra začíná na smluvený signál, kdy žáci začínají házet své koule do protivníkovy pole (cílem je zbavit se všech svých koulí ve svém poli – určitý časový limit) – pokud koule proletí obručí (tomu brání „odrážeč“ – 1 zvolený člen týmu, který k tomuto účelu má plastovou desku či prkénko), vypadává ze hry a její body jsou započítány danému týmu – po skončení časového limitu se sečtou body každému týmu a prohrává ten tým, který měl na svém poli v danou dobu více míčů. Tým, který prohraje, složí krátkou píseň o famfrpálu.



## Pobertův pláněk / orientace v neviditelném plášti / hledání Viteálů

- **Motivace:** Pobertův pláněk (mapa Bradavic) ukazuje všechny živé bytosti, my se však snažíme potichu a pod rouškou noci a v neviditelném plášti opatrně uniknout očím Snapea a dostat se k Viteálům.
- **Pomůcky:** klapky na oči, provaz natažený mezi stromy, různé předměty (20ks – které se budou poznávat pohmatem)
- **Popis:** Žáci utvoří dvojice, ve které budou mít 1 klapky – budou se pohybovat potichu (jeden z nich navíc poslepu) po prostoru, kde budou muset překonat určité překážky a na konci po hmatu poznat 10 „Viteálů“ – až to splní, ve dvojici se vymění (vyměníme také Viteály). Po splnění úkolu získá třída další část kouzla.



## Pavoučí síť – útek před Aragogem

- **Motivace:** V Zapovězeném lese jsme se dostali do spárů akromantule jménem Aragog a snažíme se uniknout, brání nám v tom však její síť.
- **Pomůcky:** tenčí lano nebo silnější provaz, navázaný mezi dvěma stromy tak, že vytváří síť s různě velkými oky – průlezy
- **Popis:** Úkolem třídy je dostat všechny své členy na druhou stranu této pavučiny. Žáci si navzájem pomáhají, avšak podmínkou je, aby pavučinu překonali, aniž by se jí dotkli jakoukoli částí těla. Každým průlezem smí projít jen jeden člen, další už si musí najít jiný otvor. Za jak dlouho se všichni žáci z dané třídy dostanou skrze pavučinu na druhou stranu? Pokud to žáci dokážou, a vzájemně si jako tým pomohou, získávají další část kouzla.



## Vrba „mlátička“

- **Motivace:** V tunelu do Chroptící chýše nám profesorka Prýtová ukřičené mandragory a naším úkolem je vytáhnout je.
- **Pomůcky:** pěnové žížaly, ruličky, slova, papíry, tužky
- **Popis:** Žáci vytvoří 2-4 týmy (při sbírání mandragor se drží za ruce) – pod vrbou jsou ukřičené mandragory (ruličky), úkolem je jejich vysvobození, aniž by nás vrba zasáhla svou větví (pěnová žížala) – pokud se tak stane, žáci udělají 3 dřepy – každý tým má „domeček“, kam umísťuje vysvobozené mandragory, běhá vždy celý tým.
- Pokud je ve třídě vozíčkář, má speciální výhodu – vrba mu nemůže ublížit, je na týmu, jak této superschopnosti využije.
- **Pokračování:** uvnitř každé ruličky je papírek, na kterém stojí slovo – skupina si ze všech slov vybere 5, které se bude následně snažit použít v básničce, kterou složí (zde doporučujeme časový limit dle věku dětí). Za splnění úkolu je další část kouzla.



## Aktivity s lanem – nízké překážky – boj s Mozkomorem

- **Motivace:** V Zapovězeném lese se snažíme pohybovat nikoli po zemi, ale nad zemí a používáme k tomu stromy. Občas potkáme Mozkomora a protože nemůžeme po stromech (lanech) utíkat rychle pryč, musíme s ním bojovat, řekneme proto kouzlo „Expecto patronum“ a zároveň se snažíme trefit do terče (obrázek Mozkomora).
- **Pomůcky:** lano, nízké lanové překážky, slack-line, obrázek Mozkomora, připínáček, šišky
- **Popis:** Zde můžeme využít tzv. nízké lanové disciplíny. Po jejich překonání získává třída další část kouzla.
- **Slack-line:** určit start a cíl – kdo projde celou tuto dráhu (s dopomocí za ruku), získá 5 šišek a pokračuje ke stromu, kde je připevněný obrázek Mozkomora, do kterého se snaží každý z týmu trefit
- **Překonání nízkých překážek** (lano do X, dvě lana „V“, lenochod, dlouhé lano atd.)

## Osleplý kouzelník

- **Motivace:** Starý kouzelník nám může pomoci se speciálním kouzlem. Nemůže ale mluvit, může jen kreslit, takže když mu řekneme, co jsme viděli na obrázku, schovaném v kanceláři profesora Brumbála, může nám svou kresbou napovědět.
- **Pomůcky:** klapky na oči, papír, fixy/pastelky
- **Popis:** Kreslení poslepu. Děti vytvoří dvojice, přičemž jeden z nich běhá k „obrázku“, který potom popisuje nevidícímu spolužákovi. Ten se snaží co nejpřesněji nakreslit obrázek podle popisu.



## Závěrečná aktivita

V průběhu teambuildingu dostávají žáci jako odměnu za splnění jednotlivých aktivit části speciálního kouzla. Na závěr se ho naučí celá skupina nazpaměť a když ho dokážou všichni společně a správně říct, získají odměnu a kouzelnický certifikát. Nezapomeneme také na reflexi celého teambuildingu!

### 3.3 Teambuilding na motivy detektivního pátrání

Legenda: V kanceláři školy byla bedna s důležitými dokumenty a speciálními pomůckami do tělocviku. V truhle jsme také měli schované odměny pro děti a připravený program. Ale dnes v noci se bedna ztratila, a tak nemůžeme dělat nic z toho, co bylo pro děti připraveno a potřebujeme ji nutně najít. Truhla byla opravdu těžká, takže si myslíme, že ji někdo schoval v blízkém okolí a dnes v noci si pro ni přijede autem. A protože na to sami nestačíme, tak prosíme děti o pomoc při vypátrání. V terénu ukrytá truhla je posléze nalezena, ale je na ní zámek, a proto hledáme kód k otevření. Za každé splnění úkolu je pak dětem prozrazeno jedno číslo.

Pomůcky: fixy, jmenovky, papíry, ruličky od toaletního papíru, obruče, pěnové žížaly, vozíky, kolíčky, 2 rozstřihané obrázky, klapky na oči

Předpokládaná délka: 3-4 hodiny včetně přestávky na svačinu

Poznámka: V tomto modelovém teambuildingu používáme na některé aktivity invalidní vozíky, aby si žáci vyzkoušeli tento způsob lokomoce (vozíky lze zapůjčit např. v centrech APA nebo na UK FTVS či v organizacích pro jedince s tělesným postižením; může se jednat o starší, ale bezpečné modely). Vyzkoušení pohybu na vozíku je vhodné zejména u tříd, kde je integrován žák s mozkovou obrnou, který vozík každodenně používá.

*Také zde záměrně neuvádíme u většiny aktivit konkrétní adaptace či přizpůsobení pro žáka se SVP, a to z toho důvodu, že každý žák má své individuální funkční schopnosti i osobnost. Jsme však přesvědčeni, že níže uvedené aktivity je při dostatečné míře kreativity možné realizovat jak s vozíčkářem, tak s žákem se senzoricou poruchou či žákem s poruchami učení/chování.*

#### **PROGRAM:**

##### **Rozcvičení**

- Motivace: Než se pustíme do vyšetřování, tak se řádně rozcvičíme.
- Pomůcky: 1-3 obruče
- Popis: Žáci se postaví do kruhu a chytí za ruce, mezi děti umístíme obruč (1–3 kusy) s pokynem, že se jej snaží co nejrychleji posunout k dalšímu spolužákovi. Po celou dobu aktivity se děti nesmí rozpojit.





### Výslech svědků – cedulky

- Motivace: trénujeme budoucí detektivy na vyslýchání svědků a představujeme se netradičně v týmu.
- Pomůcky: samolepky, fixy
- Popis: Každý dostane cedulku a fix, účastníci se na povel rozejdou do prostoru a pokaždé, když na někoho narazí, tak se ho musí na něco zeptat (velikost bot, délka malíčku na noze...), když jim odpoví, můžou si navzájem napsat na cedulku jedno písmeno jména (přezdívky), záleží na každém, co si řekne, že tam chce napsat. Hra končí, když mají všichni svoje jména hotová.

### Nácvik detektivních dovedností – pozorování nepřítel

- Motivace: Kdyby se náhodou zloděj objevil, tak jej budeme jen pozorovat a dopadení samotné necháme na policii, proto si nacvičíme pozorování.
- Pomůcky: roličky od toaletního papíru
- Popis: Žáci se rozdělí do dvojic a vezmou si do každé dvojice 2 roličky. Jeden (detektiv) se stává pozorovatelem, dřepne si a z roliček si vytvoří dalekohled a pozoruje druhého z dvojice. Druhý (zloděj) začíná hru u svého detektiva, po odpískání začátku se pohybuje po vymezeném území a snaží se utéct z dohledu. Zloděj se nesmí zastavit a nesmí schovat za stromy. Následuje výměna rolí.



### Lanové překážky

- Motivace: Někdy musíme za zlodějem vylézt i pěkně vysoko. Zkusíme překonat strach a budeme se snažit překonat lanové překážky vysoko nad zemí. Nejdříve se ale naučíme, jak vlézt do sedáku, jak přecvakávat karabinu, jak se jistit a vyslechneme všechny pokyny instruktora.
- Pomůcky: výbava pro lezení včetně helmy, obrázek bandity, fáborky, papírové koule
- Popis: Děti lezou překážky dle věku a svých schopností. Aby ti, co zrovna nejsou na lanech, měli co dělat, luští šifry nebo s pomocí dalších instruktorů překonávají nízké

lanové disciplíny (např. přecházejí nízko navázanou slack-line a trénují střelbu papírovými koulemi do obrázku padoucha, připevněného na stromě).

- Po splnění úkolů na lanových disciplínách získává celý tým první část PINu (číslo).
- Variace aktivity:
  - Na konci slack-line sundat kameru (fáborek), protože je na ní možná zachycen pachatel
  - Vozíčkář může z vysokých lan absolvovat alespoň „lanovku“, v případě těžšího postižení spolu s asistentem (jedou společně)
  - Šifry – tvorba identikitu. Různými šiframi jsou popsány základní znaky pachatele. Celkem je 6 možných pachatelů – např.: vytáhnou si poprvé – z kolonky somatotyp a jméno, namalují si základní postavu, pak si vytáhnou barvu vlasů... pokračují, než rozluští vše... Co z oblasti žáci luští, se rozhoduje losem, takže žádný obrázek nikdy nebude stejný. Pokud se jim podaří šifru rozluštit, mají za úkol dotyčného namalovat.

### Slepý čtverec

- Motivace: Během pátrání nás stopy zavedou i do sklepení, kde nahmatáme lano. Víme, že místo, které hledáme, je čtvercového tvaru, a proto se snažíme pomocí lana poslepu čtverec na zemi vytvořit.
- Pomůcky: lano, šátky nebo klapky na oči
- Popis: Žáky rozdělíme na dva nebo tři menší týmy. Ve skupině se všem žákům zavážou oči, postaví se k lanu na zemi, lano je svázané. Každý ho někde uchopí a musí se domluvit tak, aby utvořili čtverec z lana. Když si myslí, že ho mají, sundají šátky a přesvědčí se, co vytvořili. Následuje diskuse, co vzniklo a proč.
- Po splnění úkolu získává celý tým další část PINu (číslo).



### Prokázání odvahy – provázková cesta

- Motivace: Každý detektiv musí být odvážný a musí důvěřovat ostatním, zároveň musí umět sejmout otisky prstů, a tak to teď všechno natrénujeme.

- Pomůcky: provázky, klapky na oči, papír a fix
- Popis: Děti dostanou instrukce o pohybu po slepu a mají za úkol projít určitou dráhu poslepu, která je vytvořena dlouhým provázkem. Prakticky fungují ve dvojici – jeden nevidomý a jeden „hlídací anděl“. Na konci dráhy je umístěn papír, na který si každý po projití dráhy obkreslí ruku.
- Když všichni splní danou aktivitu, získává tým další část PINu (číslo).



### Zabezpečení stop

- Motivace: Pachatel zanechal na místě nějaké předměty a naším úkolem je zabezpečit jejich počet a typ.
- Pomůcky: vozíky, obrázky předmětů a něco, čím je připevníme na lavičku zespoda, zrcátko, papír a tužku
- Popis: Žáci jsou rozdělení do dvou týmů, každý tým dostane vozík a zrcátko. Jeden (=kůň) z dvojice může jen manipulovat s vozíkem a druhý (=vozičkář) jen se zrcátkem. Žáci jedou k lavičce, na které jsou zespod nalepené obrázky. Po zapamatování si jednoho předmětu se vrací na začátek, předávají štafetu, předmět zapisují. Pokaždé mohou zapsat jen jeden předmět za jednu cestu, i kdyby si jich pamatovali více. Cestu k lavičce oživíme obkroužením překážky, střelbou na cíl apod. Prakticky tedy hra vypadá tak, že děti dojedou vozíkem k lavičce, strčí pod lavičku zrcátko, hledají obrázek, který ještě nemají, zapamatují si jeden předmět, vrací se na začátek, na seznam zapisují, co zjistili, předávají vozík a zrcátko další dvojici. Vyhraje tým, který má všechny předměty



na seznamu jako první. Tým, který prohraje, složí a zazpívá krátkou píseň o strastech detektivního pátrání

### Číselné řazení

- Motivace: Abychom si vyzkoušeli práci s čísly a také neverbální komunikaci mezi jednotlivými členy týmu detektivů, potřebujeme se dorozumět.
- Pomůcky: samolepky s čísly
- Popis: Všichni se postaví do kruhu, zavrou oči a každému z žáků je na čelo připevněn jeden štítek s číslem. Po zahájení hry mají děti za úkol se co nejrychleji seřadit od nejmenšího po nejvyšší číslo. Během celé doby řazení se nesmí nikdo promluvit.
- modifikace pro starší děti – řazení probíhá na laně, kterého se každý musí stále nohama dotýkat
- modifikace pro mezipředmětové vztahy (matematika) – žáci se snaží bez použití slov vytvořit trojice tak, aby jejich součet čísel dával 100, čísla postupně obměňujeme

### Stopy v blátě

- Motivace: v okolí bylo nalezeno velké množství různých stop a je potřeba je prošetřit.
- Pomůcky: stopy a osoby (obrázky), papíry
- Popis: Rozdělení dětí do 3členných skupinek. Děti po vyběhnutí z místa A (základna), nesmí mluvit a běží do místa B (databáze osob), kde si jednu osobu vyberou, zapamatují si číslo u obrázku, a pokračují k místu C (bláto s otisky), kde vyberou správnou stopu, a zapamatují si číslo u ní, a vrací se výsledek zapsat. Každá trojice běží vždy společně (drží se za ruce), ale během vyhledávání v databázi osob a stop nesmí mluvit.
- Po splnění úkolu získává třída další číslo z PIN kódu.

### Studna

- Motivace: rezervní piny k zámku jsou ukryty ve studně, a proto se pro ně musíme potopit a vylovit je.
- Pomůcky: čísla na lístečcích, předměty ve studni
- Popis: Žáci se rozdělí do skupinek, ve kterých se budou potápět do studny. následně se postaví k čáře – vstupu do studny, na okraji studny musí vždy zůstat alespoň jeden z žáků – jako „zarážka“. Principem je vytvoření živého řetězu a zanoření se do studny,



Příklad časového harmonogramu teambuildingu

Sraz týmu: 7:30 na místě (4 členové)			
Privítání třídy: 8:00-8:30 v budově tělocvičně			
Oficiální zahájení teambuildingu: 8:30			
Zahájení aktivit: 9:00			
pořadí	aktivita	čas	počet potřebných instruktorů / asistentů
1	Jména a kreslení	9:00-9:20	1
2	Kinball – lehání	9:20-9:30	2
3	Kinball – rychlost	9:30-9:35	2 dohlíží, 2 se zapojí
4	Kinball – motorika	9:35-9:40	2 dohlíží, 2 se zapojí
5	Kinball – kruh, rychlost	9:40-9:50	4
6	Lano (různé varianty podběhu)	9:50-10:05	2 točí, 2 dohlíží
7	Běh špalírem – důvěra	10:05-10:10	1 dohlíží
8	Monstra	10:10-10:30	4 dohlíží
SVAČINA 10:30-10:50			
9	Kooperace – tenisák	10:50-11:00	1 na každé stanoviště (4)
10	Kruh důvěry – kooperace	11:00-11:05	3 dohlíží, navádí
11	Pád do natažených rukou	11:05-11:15	2 na každé stanoviště
12	Slepá dráha	11:15-11:30	4 po kruhu
13	Koukni a maluj	11:30-11:45	2 u každé skupiny
14	Gordický uzel	11:45-11:50	4 dohlíží
OBĚD 12:00-12:30			
složení částí skládačky, vyřešení hádanky, rozloučení 12:30-13:00			

## 4. Literatura

1. Daďová, K. (2007). Introduction to Adapted Physical Activities. Praha, UK FTVS.
2. DreamsforLife. (2016). YouTube CZ. <http://dreamsforlife.ro/About/>. [Online] 2016. [Citace: 1. únor 2019.]  
<https://www.youtube.com/channel/UCpJ38XM2BmcvNq98SGkdicg/videos>.
3. Hermochová, S., Vaňková, J. (2014). Hry pro rozvoj skupinové spolupráce. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0727-6.
4. Ješina, O., Kudláček, M., a kol. (2011). Aplikovaná tělesná výchova. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-244-2738-6.
5. Kriek, H. S. (2007). A survey of the prevalence and nature of teambuilding interventions in South African organisations. South African Journal of Business Management [online]. 38(4), 1-7 [cit. 2020-03-22]. DOI: 10.4102/sajbm.v38i4.589. ISSN 2078-5976. Dostupné z: <https://sajbm.org/index.php/sajbm/article/view/589>
6. Kudláček, M. a kol. (2013). Základy aplikovaných pohybových aktivit. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-244-3954-9.
7. Miller, B. C. Teambuilding - 50 krátkých aktivit. 1.vyd. Brno: Computer Press, ISBN 978-80-251-1618-0
8. Mohauptová, E. (2013). Týmový koučink. Praha: Portál. 978-80-262-0350-6.
9. Muller, T. (2017). YouTube CZ. Team Building Lessons for Life. [Online] [Citace: 1. únor 2019.] <https://www.youtube.com/watch?v=0iHXqmASIBI&t=214s>.
10. Neuman, J. (2014). Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 7. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.
11. Payne, V. (2007). Teambuilding workshop: trénink týmových dovedností. Brno: Computer Press, ISBN: 978-80-251-1588-6.
12. Plamínek, J. (2005). Vedení lidí, týmů a firem: praktický atlas managementu. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1092-7.
13. Reitmayerová, E., Broumová, V. (2007). Cílená zpětná vazba: Metody pro vedoucí skupin a učitele. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-317-8.
14. Rosenberg, M. (2007). Beyond the Basics of Experiential Learning. T+D, 61(12),26-28
15. Svatoš, V., Lebeda, P. (2005). Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy. Praha: Grada. 80-247-0318-1.
16. Šimek, P., a kol. (2019). Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Dr. Josefa Reebe s.r.o. ISBN: 978-80-7496-404-6.
17. Valkounová, T., Daniš, P. (2019). Nejlepší hry z lesních školek. 1. vyd. Brno: CPress. ISBN: 978-80-264-2570-0.
18. Zahrádková, E., Mohauptová, E. (2005). Teambuilding: Cesta k efektivní spolupráci. Praha: Portál. 80-7367-042-9.

## 5. Závěr

Inkluze je většinou populace vnímána jako záležitost vzdělávání, tedy školy. Nemůže být ale úspěšná, pokud třídní kolektivy „nepotáhnou za jeden provaz“, žáci nebudou kooperovat a v jejich sociální skupině bude chybět důvěra, spolupráce a tvořivost. K tomu mohou přispět teambuildingové aktivity a další prvky zážitkové pedagogiky popsané v této stručné publikaci. Čas investovaný do zlepšení třídního klimatu se bohatě vrátí i učitelům, protože se mu bude s danou třídou lépe pracovat.

Doufáme, že naše zkušenosti mohou podpořit učitele, ale i další odborníky v pořádání podobných akcí a napomoci tak lepšímu klimatu ve společnosti, prosociálnímu citění, a v konečném důsledku tak zlepšení kvality života dětí se specifickými potřebami. Pro další informace a inspiraci nabízíme webové stránky, které v rámci projektu vznikly a které budeme postupně doplňovat:

<https://pohybproinkluzi.ftvs.cuni.cz/>

