

PROGRAM ADAPTAČNÍHO KURZU (změna programu vyhrazena)

DEN 1

10.30 – 11.45 **Příjezd a ubytování** (budou-li pokoje volné)

12.00 – 13.00 **Oběd**

13.00 – 17.30 **Týmové odpoledne**

Motivační a kontaktní aktivity a hry zaměřené na rozvoj důvěry

V dopoledním programu čeká na účastníky první blok outdoorových aktivit. Připravíme několik her seznamovacích, kontaktních a zahřívacích (icebreakers). Tyto aktivity mají za úkol pomoci prolomit mezi žáky/studenty pomyslné ledové bariéry, přivést je ke vzájemnému kontaktu a poznání nebo jen k upevnění jmen spoluúčastníků kurzu. Jejich použití v úvodu kurzu má i motivační charakter.

Příklady aktivit:

Seznamovací hry

Řazení na kládě, hra na jména, gordický uzel, čísla na čele a další...

Hanojské věže

Zvětšenina známého hlavolamu, kdy je cílem přeskládat hanojskou věž na jiný kůl. Pomůže vám vzájemná spolupráce, rozdělení týmových rolí a třeba i nadhled.

Klávesnice

Úkolem týmu je v co nejkratším čase vyťukat kód na klávesnici. Zásadní je efektivní komunikace a udržení motivace během plnění úkolu.

Obří Ámos

Známa stolní hra převedená do obřích rozměrů. Cílem je získávat body za správně složená slova.

Obří pexeso

Závěrečná hra, kdy týmy sehrají pexeso. Domluva může probíhat jen přes vysílačku, nebude to tedy tak snadné.

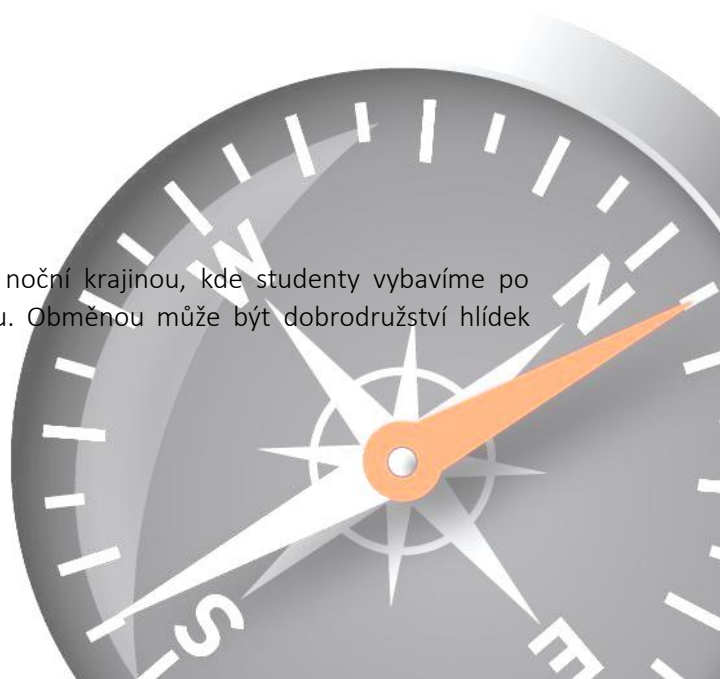
18.00 – 19.00 **Večeře**

17.30 – 18.30 a 18.30 – 19.30 **Relaxační bloky**

20.00 – 21.30 **Večerní program**

Výlet noční krajinou

Tento večerní program může být připraven jako výlet noční krajinou, kde studenty vybavíme po hlídkách čelovkami a ti se orientují v neznámém terénu. Obměnou může být dobrodružství hlídek v noční orientační výzvě.



DEN 2

08.00 – 09.00 Snídaně

09.00 – 17.30 **Týmový program**

SURVIVOR!



Celodenní tematická dobrodružná hra do venkovního prostředí na motivy slavné televizní soutěžní reality show Survivor! Během hry budete vystupovat za svůj kmen. Kmen, který musí společně překonávat překážky, rozhodovat se, spolupracovat, nést odpovědnost, ale i bojovat proti jiným kmenům v netradičních aktivitách zaměřených na obratnost, rychlost, strategii, komunikaci, paměť a představivost. Samotným soupeřením ovšem hra nekončí. Nejlepší kmeny se poté utkají o vítězství před kmenovou radou složenou z poražených týmů.

Závěr hry se neobejde bez tradiční kmenové rady. Ta bude mít nelehký úkol. Nejlepší týmy ji musí přesvědčit o své jedinečnosti, musí dokázat, proč právě jejich kmen si zaslouží zvítězit. Kmenová rada poté během anonymního hlasování sama rozhodne, kdo se stal nejlepším kmenem. I když se zdá, že vítěz je jenom jeden, během programu zjistíte, jak jste všichni jedineční.

Celá hra probíhá jako soutěž kmenů na různých stanovištích. Díky rotačnímu systému spolu vždy soutěží různé kmeny v různých aktivitách. To, že zvítězíte nebo prohrajete ve všech disciplínách ještě neznamená, že nemůžete být lepší než ostatní kmeny! Naděje umírá poslední. Kdo přežije?

A v jakých soutěžích se spolu kmeny mohou potkat v souboji?

POSUNOVAČKA
INTERLOCK

LÉTAJÍCÍ KOBEREC
MAXIPRAK

TANGRAM
LIÁNY

PEXESO
STAVĚNÍ VĚŽE

CORNHOLE



Video můžete shlédnout na: <https://www.youtube.com/watch?v=hos-AYrKwEA>



18.00 – 19.00 Večeře

17.30 – 18.30 a 18.30 – 19.30 Relaxační bloky

19.00 – 20.30 **Divadelní představení – příprava (viz. DEN 3)**

DEN 3

08.00 – 09.00 Snídaně

09.00 – 11.30 **RADOST SKRZE LOUTKOVÉ DIVADLO**

Zkoušeli jste někdy hrát ochotnické divadlo? Nebo jste třeba jen toužili stanout na prknech, co znamenají svět?

Cílem programu Radost skrze loutkové divadlo je sehrát divadelní představení. Program je rozdělen na 2 části. Příprava představení probíhá již předchozí večer. Originální je způsob ztvárnění, jelikož se jedná o loutkové divadlo. Herci vedou své živé loutky a dokonce za ně i mluví.

Výstupem programu je rozvoj kreativity a spolupráce v rámci týmu spolu s vytvořením kulturního programu.

11.30 – 12.00 Hodnocení programu

12.00 – 13.00 Oběd

13.30 Ukončení programu a odjezd autobusem



ADAPTAČNÍ KURZ

Informace pro studenty a jejich zákonné zástupce

- Organizátor kurzu:** VERTIGO ACTIVE CLASS, s.r.o., Na Hřebenech II 1062, 147 00 Praha 4 – Podolí
E-mail: activeclass@vertigosports.cz, tel. +420 777 132 641
- Termín:** 09. – 11. 9. 2024
- Místo konání kurzu:** Sporthotel Kácov, Kácov 307, 285 09 Kácov (www.sport-hotel.cz)
- Ubytování:** Čtyřlůžkové táborové chaty (<https://www.sport-hotel.cz/taborove-chaty>)
- **Nutno mít vlastní spací pytel**
- Stravování:** Plná penze (snídaně, oběd, svačina, večeře) včetně pitného režimu. Začínáme obědem první den a končíme obědem poslední den kurzu.
- Program:** Zážitekové aktivity, seznamovací a týmové hry propojené s pobytem v přírodě.
- Doprava:** Autobusem s bezpečnostními pásy, místo odjezdu bude upřesněno

SEZNAM POVINNÉHO A DOPORUČENÉHO VYBAVENÍ NA KURZ

Základní informací pro výběr oblečení je fakt, že se může během programu pošpinit či lehce poničit, zároveň musí být oblečení pohodlné a umožňující pohyb v přírodě během netradičních aktivit. Proto je nutno spíše dbát na praktickou funkčnost vybavení než na vzhled.

Seznam vybavení (tučně vyznačeno povinné vybavení):

- 👟 **Průkaz pojištění zdravotní pojišťovny (stačí kopie)**
- 👟 **Potvrzení o bezinfekčnosti (vyplněné s datem v den odjezdu na kurz)**
- 👟 **Léky v podepsaném obalu včetně uvedeného dávkování (pokud užívány)**
- 👟 **Spací pytel**
- 👟 **Láhev na pití**
- 👟 **šátek**
- 👟 Obuv - ideální je vyhovující běžná sportovní, nejlépe 2 páry, z nichž jeden se může během programu namočit
- 👟 3 x ponožky
- 👟 3 x spodní prádlo
- 👟 bunda (větrovka, fleece)
- 👟 2 x dlouhé sportovní kalhoty
- 👟 šortky
- 👟 3 x triko, 2 x mikina
- 👟 sluneční brýle, malý batoh
- 👟 pláštěnka
- 👟 pyžamo
- 👟 plavky
- 👟 kšiltovka nebo jiná pokrývka hlavy
- 👟 plastová láhev na pití
- 👟 hygienické potřeby (kartáček, pasta, mýdlo, šampon, lůj na rty, krém na opalování, repelent proti hmyzu)
- 👟 ručník
- 👟 kapesníčky
- 👟 pytel na špinavé prádlo
- 👟 čelovka nebo baterka
- 👟 hudební nástroje, společenské hry, blok včetně psacích potřeb
- 👟 kapesné (dle uvážení)

