



Orientační běh dětí 2. stupně základních škol.

Bakalářská práce

Studijní program: B1101 – Matematika
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R015 – Matematika se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Petra Pavlovcová**
Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Pavlovcová**
Osobní číslo: **P12000559**
Studijní program: **B1101 Matematika**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Matematika se zaměřením na vzdělávání**
Název tématu: **Orientační běh dětí 2. stupně základních škol.**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Charakteristika orientačního běhu, věková charakteristika dětí 2. stupně ZŠ, možnosti využití orientačního běhu na ZŠ, vytvoření souboru použitelných her.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČÁP, J., MAREŠ, J., 2007. Psychologie pro učitele. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-807-3672-737.

HNÍZDIL, J., a KIRCHNER J., 2005. Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový, horská kola, potápění. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1058-7.

JEŘÁBEK, P., 2008. Atletická příprava: děti a dorost. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0797-6

KOČ, B., 1973. Škola orientačního běhu. 1.vyd. Praha: Olympie 27-025-73

PRŮCHA, J., 2013. Moderní pedagogika. Praha: Portál. ISBN

978-80-262-0456-5

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jaroslav Kupr

Katedra tělesné výchovy

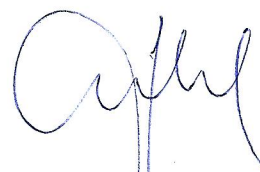
Datum zadání bakalářské práce: **16. dubna 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 17. dubna 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala Mgr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za odborné vedení, ochotu, trpělivost a cenné rady, které vedly k úspěšnému dokončení bakalářské práce. Dále děkuji oddílu Slavia Liberec orienteering, který poskytl podklady mapy Žulák pro orientační běh.

V neposlední řadě děkuji všem učitelům tělesné výchovy na základních školách a žákům osmých tříd, kteří vyplnili jim určené dotazníky. Bez jejich spolupráce by tato bakalářské práce nemohla vzniknout.

Orientační běh dětí 2. stupně základních škol

Petra Pavlovcová BP – 2016 Vedoucí BP: Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Anotace

Cílem bakalářské práce je vytvoření příručky pro výuku orientačního běhu na 2. stupni základních škol. Práce se věnuje charakteristice orientačního běhu, věkové charakteristice dětí na 2. stupni ZŠ a využití orientačního běhu v rámci RVP. Součástí práce je anketní šetření mezi žáky 2. stupně ZŠ a mezi učiteli TV na ZŠ. Šetření se účastnilo 107 žáků a 17 učitelů. Na základě výsledků anketního šetření byla vytvořena příručka pro využití orientačního běhu na 2. stupni ZŠ. Příručka obsahuje úvodní prezentaci pro seznámení žáků s orientačním během, soubor orientačních her a cvičení, a také připravené tréninky pro ŽS v oblasti Lidové sady v Liberci.

Klíčová slova: Lidové sady Liberec, mapové tréninky, orientační běh, orientační hry, pubescence, RVP

Orienteering for children at primary school

Annotation

The main goal of the bachelor thesis is to create a handbook for teaching orienteering at the upper primary schools. The bachelor thesis includes characteristics of orienteering, age characteristics of children at upper primary school and the use of orienteering within the RVP. Part of this work is a questionnaire survey among pupils and PE teachers of the upper primary school. 107 pupils and 17 teachers participated in this questionnaire survey. Based on the results of the public inquiry, a handbook for use of orienteering at the upper primary school was created. The handbook includes an introductory presentation to acquaint pupils with orienteering, a set of orientation games and exercises, and also prepared map trainings for primary school in Lidové sady in Liberec.

Key words: Lidové sady Liberec, map trainings, orienteering, orientation games, pubescence, RVP

OBSAH

Úvod.....	11
1 Cíl práce.....	13
2 Orientační běh.....	14
2.1 Charakteristika orientačního běhu.....	14
2.2 Historie orientačního běhu.....	14
2.3 Definice pojmů.....	14
2.3.1 Mapa.....	14
2.3.2 Vrstevnice.....	15
2.3.3 Mapový klíč.....	15
2.3.4 Buzola a azimut.....	16
2.3.5 Trať a kontroly.....	17
2.3.6 SPORTident.....	17
2.3.7 Popisy kontrol.....	18
2.3.8 Výstroj orientačního běžce.....	18
3 Pubescence.....	19
3.1 Vymezení období pubescence.....	19
3.2 Tělesný vývoj.....	19
3.3 Motorický vývoj.....	20
3.4 Sociální vývoj.....	20
4 Orientační běh v rámci Rámcového vzdělávacího programu.....	22
5 Pohybové schopnosti.....	25
5.1 Rychlostní schopnosti.....	25
5.2 Vytrvalostní schopnosti.....	25
5.3 Silové schopnosti.....	26
5.4 Obratnost a pohyblivost.....	26
6 Učitel tělesné výchovy a výuka orientačního běhu.....	27
6.1 Učitel tělesné výchovy.....	27
6.2 Didaktika výuky orientačního běhu.....	27
6.3 Sport a výchova.....	28
7 Anketní šetření.....	30
7.1 Metodika anketního šetření.....	30
7.2 Charakteristika souboru.....	30

7.3	Výsledky anketního šetření a diskuze	30
7.3.1	Učitel tělesné výchovy	30
7.3.2	Žák.....	34
7.4	Závěry anketního šetření	36
8	Příručka k výuce orientačního běhu.....	37
8.1	Prezentace	37
8.2	Seznam mapových značek	37
8.3	Soubor her a cvičení.....	38
8.3.1	Hry do tělocvičny	39
8.3.2	Hry do lesa.....	48
8.4	Trénink s mapou.....	51
8.4.1	Hvězdice	51
8.4.2	Okruhy.....	53
8.4.3	Linie.....	57
8.4.4	Azimuták.....	59
8.4.5	Závod.....	62
9	Závěr	64
10	Použitá literatura	66
11	Přílohy.....	68

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Seznam mapových značek pro OB.....	38
Obrázek č. 2: Obrázek pro hru kreslení obrázků.....	42
Obrázek č. 3: Cesta na start hvězdice	52
Obrázek č. 4: Mapa hvězdice.....	53
Obrázek č. 5: Cesta na start okruhů	54
Obrázek č. 6: Okruh A	56
Obrázek č. 7: Okruh B	56
Obrázek č. 8: Okruh C	57
Obrázek č. 9: Okruh D	57
Obrázek č. 10: Cesta na start linie	58
Obrázek č. 11: Mapa linie.....	59
Obrázek č. 12: Cesta na start azimutůáku	60
Obrázek č. 13: Kompletní mapa azimutůák	61
Obrázek č. 14: Mapa azimutůák.....	61
Obrázek č. 15: Cesta na start závodu	62
Obrázek č. 16: Mapa závodu	63

Seznam grafů

Graf č. 1: Zkušenost učitelů s hrou geocaching.....	31
Graf č. 2: Zařazení geocachingu do výuky TV nebo sportovního kurzu.....	31
Graf č. 3: Zařazení orientačního běhu do výuky TV nebo sportovního kurzu	32
Graf č. 4: Proč se učitelé neúčastní se žáky přeboru ZŠ v orientačním běhu.....	33
Graf č. 5: Využití metodického materiálu k výuce orientačního běhu	34
Graf č. 6: Zkušenost žáků s orientačním během.....	35
Graf č. 7: Zkušenost žáků s hrou geocaching	35

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Prázdná tabulka pro hráče pro hru Pět vteřin a dost!	39
Tabulka č. 2: Vyplněná vzorová tabulka pro hru Pět vteřin a dost!	40
Tabulka č. 3: Sledy kódů pro hru Pamatuj si kód.....	47
Tabulka č. 4: Tabulka na zapisování časů okruhů	55

Seznam použitých zkratk a symbolů

IOF	International orienteering federation, v českém jazyce mezinárodní federace orientačního běhu
OB	Orientační běh
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
ZŠ	Základní škola

ÚVOD

Orientační běh je neolympijským sport vhodný pro všechny věkové kategorie. Tento sport spojuje fyzické a mentální předpoklady sportovce. Toto vystihuje ve svém citátu maďarská závodnice Sarlota Monspart (mistryně světa z roku 1972): „Jsi-li výjimečně pohybově nadaný, staň se olympionikem. Jsi-li mentální génius, staň se profesionálním šachistou. Jsi-li průměrný člověk, jakým se sama cítím, můžeš být úspěšným orientačním běžcem.“

Orientační běh je charakterizován pohybem v neznámém terénu. Závod v orientačním běhu je určen startem, kontrolami, které musí závodník najít v daném pořadí a cílem. Postup mezi kontrolami si závodník volí sám. Běžec má k dispozici mapu, ve které má svoji trať nakreslenou. Vítězí ten, kdo proběhne danou trať v nejkratším čase (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Pod slovem orientační běh si představíme lidi běžající po lese s mapou, ale tento sport má i další, méně známá odvětví. V těchto odvětvích závodníci využívají speciální vybavení jako je horské kolo nebo běžky.

Orientační sporty se v současné době stále rozvíjejí a začínají být stále více medializované. Důsledkem neustálého vývoje orientačního běhu je většina literárních zdrojů zastaralá. Metody tréninku a taktika v tomto sportu se mění. Nejvíce k tomuto tématu přispívají vrcholoví sportovci z celého světa.

Orientačnímu běhu se věnuji již více než deset let a pět let jsem závodila na vrcholové úrovni v dorosteneckých a juniorských kategoriích. Nějaký čas jsem trénovala žáky turnovského oddílu orientačního běhu a několikrát jsem se zúčastnila letního tábora zaměřeného na orientační běh jako praktikantka a později i jako vedoucí. Během těchto let jsem se seznámila s množstvím různých her a cvičení zaměřených na zdokonalování orientačních dovedností. Proto si myslím, že mám dostatek zkušeností s tímto sportem.

V současné době klesá zájem dětí o veškeré sportovní aktivity a s tím souvisí pokles jejich fyzické kondice. To je způsobeno rozvojem moderních technologií a změnou společenských hodnot, protože děti tráví volný čas jiným způsobem než třeba jejich vrstevníci před deseti či dvaceti lety (Galloway, 2007).

Žáci by se měli ve výuce tělesné výchovy seznámit s co nejvíce různými sporty. Organizace výuky některých sportů je výrazně náročnější na přípravu i na množství pomůcek potřebných k danému sportu, ale přesto by se měl orientační běh ve všech základních školách vyučovat. Tato bakalářská práce by mohla výuku orientačního běhu učitelům alespoň trochu usnadnit (MŠMT, 2015).

Součástí bakalářské práce by měla být vytvořena příručka pro výuku orientačního běhu na základních školách. Příručka by měla usnadnit učitelům zařazení orientačního běhu do výuky tělesné výchovy. Tuto příručku by mohli využít i trenéři žákovských skupin v oddílech orientačního běhu.

1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření příručky pro výuku orientačního běhu na 2. stupni základních škol. Příručka obsahuje úvodní prezentaci pro seznámení žáků s orientačním během, soubor orientačních her a cvičení, a také připravené tréninky pro ŽS z Liberce.

Dílčí úkoly:

1. Charakteristika orientačního běhu.
2. Věková charakteristika dětí 2. stupně základní školy.
3. Využití orientačního běhu v rámci RVP.
4. Anketní šetření mezi žáky 2. stupně základních škol a učiteli tělesné výchovy na základních školách.
5. Vyhodnocení anket.
6. Vytvoření souboru her a cvičení pro využití orientačního běhu na ZŠ.

2 ORIENTAČNÍ BĚH

2.1 Charakteristika orientačního běhu

V pravidlech orientačního běhu pro rok 2015 můžeme najít přesnou definici orientačního běhu. Definice zní takto: „Orientační běh je sport, jehož podstatou je spojení vlastního pohybu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm za pomoci mapy a buzoly absolvují závodní trať určenou startem, kontrolami a cílem. Závodník se během svého výkonu pohybuje vlastními silami libovolně terénem, omezen může být příkázanými povinnými úseky a zakázanými prostory. Cílem sportovního výkonu závodníka je absolvovat určenou závodní trať v co nejkratším čase“ (Orientační běh, 2015).

2.2 Historie orientačního běhu

Kolébkou orientačního běhu je Skandinávie. V Norsku se v roce 1897 konal první závod. V roce 1950 se začalo v turistickém duchu závodit i u nás, ale nebyly to takové závody, jaké známe dnes. Závodily soutěžní hlídky, které měli v batohu povinnou zátěž a běh byl zakázán. Ze svazu turistiky se v roce 1969 vyčlenil samostatný Československý svaz orientačního běhu. V roce 1961 byla založena mezinárodní federace orientačního běhu (IOF), která zastřešuje všechny orientační soutěže po celém světě. Ke světové špičce patří již od počátku tohoto sportu běžci ze Skandinávie, kteří mají vynikající zázemí a podmínky. Rozlehlé lesní plochy po celé Skandinávii jsou tím důkazem (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Oddíly orientačního běhu jsou dnes již ve všech větších městech České republiky a většina z nich má i žákovskou skupinu, které se systematicky věnují.

2.3 Definice pojmů

2.3.1 Mapa

Mapa zobrazuje zmenšený obraz skutečného terénu a je základní pomůckou orientačního běžce (Dvořák & Sýkora, 1980).

Orientační běh využívá speciálních map, které jsou zhotoveny konkrétně pro tento sport. Mapa musí odpovídat platnému mapovému klíči pro danou disciplínu. Tyto mapy jsou velmi podrobné a jsou v nich znázorněny i detaily, které například

v turistických mapách nenajdeme. Například různé terénní útvary, jednotlivé budovy, malé pěšinky, ale i různé druhy lesních porostů (Orientační běh, 2015).

S podrobnostmi zakreslených detailů souvisí měřítko map, které nám říká, kolikrát je zmapovaný prostor zmenšen na velikost odpovídající mapy. V orientačním běhu se nejčastěji setkáváme s měřítky 1:5 000, 1:7 500, 1:10 000 nebo 1:15 000, která umožňují nejlépe zachytit objekty důležité pro orientaci v terénu a přitom je v mapě zaznamenán dostatečně velký prostor pro uspořádání závodů (Dvořák & Sýkora, 1980).

2.3.2 Vrstevnice

Vrstevnice jsou pomyslné čáry, které spojují místa se stejnou nadmořskou výškou. V mapě je vidíme jako hnědé čáry, ale v terénu je na první pohled nenajdeme. Používají se pro zakres terénu a terénních tvarů. Podle vrstevnic poznáme velikost kopce, strmost svahu apod. Je velmi důležité se naučit vrstevnicím porozumět a orientovat se v nich. Pokud nemá závodník osvojeny tyto dovednosti, může si myslet, že ke kontrole bude sbíhat a on k ní bude naopak muset běžet do kopce (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Základní vrstevnice mohou být zakreslovány v různých intervalech, které znázorňují výškový rozdíl mezi dvěma vrstevnicemi nad sebou. Tento interval nám udává ekvidistance, která je vždy zaznamenána na okraji mapy. Nejčastěji se používá ekvidistance 2,5 m nebo 5 m. Pro přehlednější orientaci v mapě, jako v celku, je každá pátá vrstevnice zakreslena silnější čarou. Vrstevnice zakreslené silnější čarou nazýváme vrstevnicemi hlavními. V méně kopcovitém terénu mapař využívá pomocných vrstevnic, které jsou zakresleny hnědou přerušovanou čarou. Pomocné vrstevnice mají poloviční ekvidistanci než vrstevnice základní (Koč, 1975).

2.3.3 Mapový klíč

Mapový klíč pro orientační běh je jednotný a liší se od turistického. Je to soubor pravidel pro používání mapových značek na mapách pro orientační běh a o jejich dodržování se stará komise kartografů, kteří jsou členy IOF. To znamená, že když přijedeme na závody například na Nový Zéland, nebudeme mít problém porozumět místní mapě pro orientační běh, protože bude zmapována pomocí stejných značek a podle stejných pravidel jaké známe u nás v České republice (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Mapový klíč zahrnuje všechny mapové značky, které se využívají k vytvoření mapy pro orientační běh. Mapový klíč pro orientační běh zahrnuje všechny značky, které vykreslují i malé detaily v terénu. Celý obsah mapy je vykreslen pomocí mapového klíče. Jednotlivé značky na mapě se překrývají a doplňují tak, aby vytvořily mapu jako celek (Dvořák & Sýkora, 1980).

V mapě je každá část přírody zakreslena pomocí jiné barvy, která tuto oblast charakterizuje. Bílá, žlutá a zelená barva zaznamenává všechny typy vegetace. Bílou barvou jsou na mapě zakresleny lesy, žlutou barvou otevřené prostory a odstíny zelené barvy označují hustotu lesa. Pomocí modré barvy se zakresluje veškeré vodstvo, které se v daném prostoru nachází. Hnědá barva vykresluje všechny terénní tvary od vrstevnic po kupy, jámy a prohlubně. Poslední barva, kterou mapy využívají je černá. Černou barvou se na mapě zakreslují skály, kameny, veškeré komunikace a objekty vytvořené člověkem jako jsou například domy, posedy nebo elektrické vedení (Hnízdil, 2015a).

2.3.4 Buzola a azimut

Buzola a mapa jsou nejdůležitějším „náradím“ orientačního běžce. Buzola je přístroj, který pomáhá závodníkovi s orientací v terénu a pomocí něhož určíme světové strany a azimut. Hlavní částí buzoly je magnetická střílka, jejíž severní hrot je natřen na červeno a neustále směřuje na sever. Pro orientačního běžce je důležité, aby byla buzola rychlá. To znamená, aby se její střílka ukazující na sever co nejrychleji ustálila ve správném směru (Koč, 1980).

V současné době rozlišujeme dva hlavní typy buzol. Známější je desková buzola, to je buzola, kterou zná asi každý, kdo se nevěnuje orientačnímu běhu. Desková buzola se upevňuje pomocí tkaničky k zápěstí závodníka, aby byla stále v kontaktu s mapou. Orientační běžci většinou používají palcovou buzolu, kterou nemusí držet v ruce, ale nasadí si ji na palec. Palcové buzoly se ještě dělí na pravé a levé, podle toho na palec jaké ruky se buzola nasazuje. Součástí některých buzol bývá i malá lupa, která umožňuje lepší čtení z mapy (Došla, 2010).

Pomocí mapy a buzoly můžeme určit azimut. Azimut není nic složitějšího. Je to vlastně úhel, který svírá úhel směru běhu se severojižní osou na mapě. V některých terénech je azimut velmi důležitý a naopak v některých závodech je téměř zbytečný. Pro orientačního běžce je také důležitá znalost světových stran, protože každá kontrola má v popisech přesně uvedeno na jaké straně daného objektu se kontrola nachází.

V některých případech může být rozdíl mezi východní a západní stranou výrazný (Hnízdil, 2015a).

2.3.5 Trať a kontroly

Trať závodu je na mapu natištěna červenofialovou barvou. Trať se skládá z trojúhelníku, který znázorňuje start, koleček značících kontroly a dvojitého kolečka na místě cíle. Jednotlivé části trati jsou pospojovány čarami a kontroly postupně očíslovány. Čísla kontrol určují pořadí, ve kterém závodník musí danou trať absolvovat (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Na místě kontroly v terénu je umístěn stojan ve tvaru písmene T, na kterém je pověšen trojboký oranžovo-bílý plátěný lampion o rozměrech stran 30 × 30 cm. Každá kontrola má na sobě štítek s číslem, číslo nazýváme kódem, podle kterého si závodník může podle popisů zkontrolovat, zda našel tu správnou kontrolu. Součástí každé kontroly je elektronické zařízení, které při vložení čipu závodníka zabliká, zapípá a zaznamená do čipu informace o průchodu kontrolou. Elektronické zařízení se používají převážně v závodech, v tréninku lze využít průkazky a kleštičky s bodci, které jsou většinou součástí každého stojanu (Hnízdil, 2015a).

2.3.6 SPORTident

Sportident je elektronický systém, který se využívá v České republice již od 90. let 20. století. V současné době je používání systému Sportident ve všech závodech orientačního běhu běžná věc. Závodník má pomocí gumičky na prstu připevněný čip. Při průchodu každou kontrolou musí závodník vložit čip do elektronické krabičky, která je na stojanu každé kontroly. Po vložení čipu do kontrolní jednotky, by měla krabička zapípat a červeně zablikat. Pokud se toto nestane, může to být známka toho, že zařízení není v pořádku a kontrola nebude správně zaznamenána do čipu. V tomto případě je závodník povinen kontrolu mechanicky pomocí kleštiček orazit do vyznačeného místa na mapě. V cíli si každý závodník musí svůj čip vyčíst, to znamená, že ho vloží do vyčítací krabičky, která je připojena k počítači. Ihned po vyčtení čipu dostane závodník lísteček s mezičasy, výsledným časem a průběžným pořadím. Po vyčtení čipů všech závodníků je pořadatel schopen v krátkém čase zpracovat celkové výsledky závodu. Kromě systému Sportident

se v orientačním běhu využívá ještě systém Emit. S tímto systémem se můžeme setkat hlavně v zemích Skandinávie (Došla, 2010).

2.3.7 Popisy kontrol

Každý závodník si před startem závodu vezme popisy kontrol pro jeho kategorii. Popisy kontrol udávají závodníkovi přesné informace o kontrole. V popisech je uveden kód každé kontroly, podle kterého si závodník může zkontrolovat, zda je jím nalezená kontrola správná. Kromě kódu je v popisech kontrol uvedena kategorie, pro jakou jsou popisy určeny, délka tratě, převýšení a také informace, které upřesňují umístění kontroly. Z mapy závodník pozná, u jakého objektu se kontrola nachází, ale nepozná jak je objekt velký nebo na jaké straně objektu se kontrola nachází. Popisy kontrol jsou zaznamenány pomocí piktogramů, které jsou mezinárodně uznávané a srozumitelné pro závodníky z celého světa (Hnízdil & Kirchner, 2005).

2.3.8 Výstroj orientačního běžce

Pod pojmem výstroj závodníka v orientačním běhu, bychom si měli představit oblečení, které má na sobě oblečeno během závodů. Orientační běžec běhá závod především terénem, proto je velmi důležité používání vhodné obuvi. Boty, které si obouvají orientační běžci, se často nazývají orientky. Podrážka těchto bot je tvořena špunty, podobně jako mají fotbalisté u kopaček, ale navíc jsou do špuntů vsazeny hřeby, které zabraňují uklouznutí při běhu z kopce nebo na mokřem povrchu (Koč, 1980).

Pravidla orientačního běhu doporučují zakrytí dolních končetin. V zemích Skandinávie je zakrytí dolních končetin dokonce povinné. Většina závodníků používá podkolenky vyrobené přímo pro orientační běh. Od obyčejných podkolenek se liší tím, že mají zpevněnou přední část na holeni, tak aby byla odolná proti klackům, ostružinám nebo kopřivám. Místo podkolenek se někdy používají prorážecíky, které si závodník upevní na holeně a mají stejnou funkci jako podkolenky, ale jsou vyrobeny z pevnějšího materiálu. Kalhoty a tričko většinou tvoří oddílový dres. Vhodným doplňkem je čelenka, která zabraňuje potu, aby se dostal do očí závodníka (vlastní zkušenost autorky práce).

3 PUBESCENCE

3.1 Vymezení období pubescence

Do období pubescence, někdy také období staršího školního věku, se zařazují děti, ve věku přibližně 11-15 let. Toto období můžeme označit jako přechod mezi dětstvím a dospělostí. Období pubescence je zahájeno prvními známkami pohlavního dospívání, objevují se první sekundární pohlavní znaky a je zrychlený růst jedince. Celé období provází velké biologické a psychologické změny. Období končí dosažením reprodukční schopnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V celkovém vývoji se postupně mění způsob myšlení. Jedinci jsou schopni přemýšlet abstraktně. Dospívající se začínají osamostatňovat a důležitou roli pro ně mají vrstevníci, se kterými se ztotožňují. Většina jedinců v tomto období prožívá první milostné vztahy a získává nové zkušenosti jak se chovat k jedincům opačného pohlaví. Toto období je zakončeno ukončením školní docházky a výběrem budoucího povolání (Vágnerová, 2000).

Období pubescence střídá období adolescence neboli dospívání, kdy dochází k dosažení plné reprodukční zralosti, dokončení tělesného růstu, mění se postavení jedince (přechod na střední školu, učiliště), začínají hlubší erotické vztahy (Čáp & Mareš, 2007).

3.2 Tělesný vývoj

Růst do výšky je zrychlený a je doprovázen změnami v proporcionality, objevují se druhotné pohlavní znaky. V tomto období vznikají velké vývojové rozdíly mezi chlapci a dívkami, které jsou na začátku období nejvýraznější. Kolem dvanáctého roku se tyto rozdíly postupně začínají vyrovnávat (Machová, 1993).

U chlapců je významný tělesný růst doprovázen rozvojem svalové hmoty. Dříve dospívající chlapci zaujímají vedoucí roli oproti malým, slabým a tělesně nevypělým chlapcům. Na rozdíl od chlapců, u dívek jsou nápadnější sekundární pohlavní znaky. Vývoj sekundárních pohlavních znaků bývá považován za kvalitativní změny. Dívky se stávají v důsledku těchto změn fyzicky dospělé a jejich okolí může mít strach z předčasné sexuální aktivity (Vágnerová, 2000).

V důsledku rychlého růstu těla dochází k růstu dlouhých kostí do délky. Kostí rostou daleko rychleji než svaly a šlachy, a tím je zapříčiněno snížení svalové pružnosti, kloubní pohyblivosti a to může vést k diskoordinačním projevům. V tomto období jsou výrazné rozdíly mezi oběma pohlavími. Chlapcům narůstá svalová hmota a tím roste jejich pohybová výkonnost. Dívkám se v oblasti boků a hýždí ukládá zvýšené množství podkožního tuku a to je příčinou, že mnoho dívek v tomto období dosahuje maxima své pohybové výkonnosti (Jeřábek, 2008).

3.3 Motorický vývoj

Vývoj motoriky je v období pubescence většinou výraznější než v předcházejícím období. Jedinec si rychle osvojuje dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, pohybovou koordinaci a cit pro rovnováhu. Rychlý rozvoj motorických schopností vede u některých jedinců k hlubšímu zájmu o sport (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Psychomotorický vývoj se dostává do konečných fází. Logická paměť se dostává do popředí před pamětí mechanickou. Myšlení pubescentních jedinců se téměř neliší od myšlení dospělých, ale je ovlivněno nevyrovnanou osobností, která prochází pubertálním vývojem (Machová, 1993).

3.4 Sociální vývoj

V pubescentním období se mění pohled jedinců na ostatní lidi. Děti v mladším školním věku si všímají vzhledu ostatních lidí na rozdíl od pubescentů, kteří se zajímají o to, jací lidé jsou a jak by se mohli změnit (Vágnerová, 2000).

Ve školním věku se rozvíjejí vztahy s různými lidmi mimo rodinu. S vrstevníky, učiteli, ale i s dalšími cizími lidmi, které představují autoritu. V různých sociálních skupinách si dítě postupně vytváří jeho role a postavení, které v dané skupině zaujímá. Jedinci se snaží začlenit do skupiny vrstevníků a učí se v dané skupině odpovídajícím způsobem komunikovat a navázat kladné vztahy. Jedinec nerad přijímá názory a rozhodnutí autority, z čehož vyplývá, že pubescent odmítá podřízenou roli. Také v komunikaci dochází často ke konfliktům mezi dospělými a pubescentem. Pokud dospívající nemá pocit, že je přijat za rovnocenného partnera, tak přestává být ochoten naslouchat dospělým a komunikovat s nimi (Čáp & Mareš, 2007; Vágnerová, 2005).

Pubescent chce být ve skupině vrstevníků rovnocenným členem. Přijetí pubescenta skupinou přináší jedinci jakési uspokojení a jistotu, na jejímž základě si může vytvářet vlastní sebehodnocení, které bylo ovlivněno velkými změnami v průběhu dospívání. Pubescent se snaží ztotožňovat s určitou skupinou vrstevníků, přebírá její názory, postoje, styl vyjadřování i módu. Osamostatnění se mladistvého od rodiny může vést u některých jedinců k závislosti na vybrané skupině vrstevníků (Čáp & Mareš, 2007).

Období pubescence se někdy nazývá obdobím druhého vzdoru. Je to období neklidu, přecitlivělosti, výkyvů nálad a výbušností. Toto chování je zapříčiněno náhlými hormonálními změnami provázejícími pubertální vývoj. Neklid, výkyvy nálad a obtížná koncentrace často způsobují zhoršené školní výsledky, které mají dále vliv na výběr budoucího povolání nebo následného studia (Machová, 1993).

4 ORIENTAČNÍ BĚH V RÁMCI RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Informace v této kapitole jsou zpracovány z dokumentu s názvem Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (MŠMT, 2015) platného od 1. 9. 2013, který je ke stažení na internetových stránkách ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) byl schválen 31. 8. 2005 a 1. září 2007 zahájily všechny základní školy výučování podle školních vzdělávacích programů (dále jen ŠVP) vytvořených školami v souladu s RVP ZV. Od 1. 9. 2013 platí nová upravená verze rámcového vzdělávacího programu pro základní školy.

Každá škola si tvoří vlastní ŠVP, který nesmí být v rozporu s RVP ZV. V RVP ZV nejsou definovány jednotlivé předměty, ale pouze vzdělávací oblasti. Ve vlastním ŠVP si názvy, obsah i strukturu jednotlivých předmětů určuje škola. Každá škola si rozděluje učivo všech předmětů do jednotlivých ročníků sama. V RVP ZV jsou definovány jen očekávané výstupy pro pátý a devátý ročník, které jsou závazné.

Povinností každé školy je vytvořit vlastní ŠVP, který je v souladu s RVP ZV. V ŠVP by měla škola konkretizovat údaje z RVP ZV a doplnit ho o údaje, které považuje za důležité.

RVP ZV je rozdělen do čtyř částí. První část vymezuje rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání v systému kurikulárních dokumentů. Druhá část se věnuje charakteristice základního vzdělávání. Hlavním tématem třetí částí RVP ZV jsou cíle základního vzdělávání, klíčové kompetence, vzdělávací oblasti a průřezová témata. Poslední část je věnována vzdělávání žáků mimořádně nadaných a vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Obor tělesná výchova je zahrnuta ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Do této oblasti kromě tělesné výchovy patří také výchova ke zdraví.

Tělesná výchova zahrnuje mezi učivo pro 2. stupeň činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví:

- význam pohybu pro zdraví,
- zdravotně orientovaná zdatnost,
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí,
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- pohybové hry – netradiční pohybové hry a aktivity,
- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí,
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem,
- úpoly – základy sebeobrany,
- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, vrh koulí,
- sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace (alespoň dvě hry podle výběru školy),
- turistika a sporty v přírodě – uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu,
- plavání,
- lyžování, snowboarding, bruslení,
- další (i netradiční) pohybové činnosti – podle podmínek školy a zájmu žáků.

Činnosti podporující pohybové učení:

- komunikace v TV,
- organizace prostoru a pohybových činností,
- historie a současnost sportu,
- pravidla osvojování pohybových činností,
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech,
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností.

Turistika a sporty v přírodě zahrnují i základy orientačního běhu, který v současné době nepatří mezi známé sporty. To znamená, že všichni žáci základních škol by se měli během jejich devítileté školní docházky s orientačním během seznámit.

Výuku základů orientačního běhu v RVP ZV zahrnuje i kapitola Člověk a příroda. Tato kapitola zahrnuje předměty, které se zabývají problémy spojenými se zkoumáním přírody. Předměty zeměpis, fyzika, přírodopis a chemie pomáhají žákům porozumět procesům přírody a získané znalosti využít v běžném životě.

Vzdělávací obor zeměpis obsahuje několik částí a jedna z těchto částí je terénní geografická výuka, praxe a aplikace. Terénní geografická výuka, praxe a aplikace má předepsané učivo:

- cvičení a pozorování v terénu místní krajiny, geografické exkurze – orientační body, jevy, pomůcky a přístroje; stanoviště, určování hlavních a vedlejších světových stran, pohyb podle mapy a azimutu, odhad vzdáleností a výšek objektů v terénu; jednoduché panoramatické náčrtky krajiny, situační plány, schematické náčrtky pochodové osy, hodnocení přírodních jevů a ukazatelů,
- ochrana člověka při ohrožení zdraví a života – živelné pohromy; opatření, chování a jednání při nebezpečí živelných pohrom v modelových situacích.

Z předešlého textu lze vyvodit, že výuka orientačního běhu není zahrnuta v rámci RVP ZV jen do tělesné výchovy, ale také do výuky zeměpisu, kde by si žáci druhého stupně základních škol měli prakticky vyzkoušet pohyb v terénu podle mapy a buzoly, odhad vzdáleností nebo výrobu schematických plánek.

Orientální běh by měl být zahrnut jak do výuky tělesné výchovy, tak do výuky zeměpisu na 2. stupni základních škol. V tomto případě můžeme poukázat na to, že v některých situacích je možné propojit výuku zeměpisu s výukou tělesné výchovy ve prospěch obou předmětů.

5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pojem pohybové schopnosti zahrnuje předpoklady pro vykonání určitého pohybu. Pohybové schopnosti můžeme dělit podle charakteru pohybu, způsobu svalové práce a nervosvalové koordinace. Mezi nejznámější patří rychlost, vytrvalost, síla a obratnost (Jeřábek, 2008).

Mezi základní cíle ve školní tělesné výchově patří i rozvoj pohybových schopností žáků a s tím spojenou tělesnou zdatnost. Celkový a systematický rozvoj pohybových schopností žáků v závislosti na jejich pohlaví a věku zvyšuje tělesnou zdatnost, výkonnost a odolnost (Vilímová, 2009).

5.1 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti můžeme definovat jako schopnost provést daný pohyb v co nejkratším čase nebo provádět určité pohyby s co nejvyšší frekvencí. Překonání určité vzdálenosti v co nejkratším čase se nazývá lokomoční rychlost. Rychlost můžeme rozdělit na dvě složky, pomocí kterých můžeme určovat rychlostní schopnosti jedinců. Délka času, která uplyne od vydání povelu organismu k nějaké činnosti po okamžik, kdy je tento pohyb zahájen, se nazývá reakční rychlost. Druhá složka je akční rychlost. Akční rychlost je popisována jako doba, po kterou je vykonáván určitý pohyb (Jeřábek, 2008).

Při nácviu rychlostních dovedností je důležitá správnost technického provedení daného pohybu. Jestliže žák nevykonává daný pohyb technicky správně, nemůže dosáhnout individuální maximální rychlosti a navíc dochází k upevňování špatné techniky. Rychlostní schopnosti ve školní tělesné výchově rozvíjíme především pomocí různých soutěživých her (Vilímová, 2009).

5.2 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost co nejdéle se stejnou intenzitou. Rozlišujeme vytrvalost krátkodobou, střednědobou nebo dlouhodobou podle délky trvání výkonu. Vytrvalostní schopnosti jsou nejlépe ovlivnitelné tréninkem, při vhodně zvolených metodách tréninku lze dosáhnout výrazného zlepšení. Vytrvalost je možné rozvíjet po celý život (Jeřábek, 2008).

Základ tělesné zdatnosti tvoří svou komplexní povahou vytrvalostní schopnosti. Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet pomocí souvislé metody, kdy jsou cvičení prováděna nízkou intenzitou bez přerušení. Pokud se v průběhu cvičení mění intenzita, tak se jedná o metodu střídavou a u dětí nejoblíbenější metoda je metoda intervalová, ve které dochází ke kombinaci různých cyklických pohybových činností (Vilímová, 2009).

5.3 Silové schopnosti

Silové schopnosti můžeme definovat jako schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalové činnosti. Síla je základem jakéhokoliv pohybu, rozvíjet silové schopnosti je potřeba již od narození. Rozeznáváme sílu statickou a dynamickou. Dynamická síla je charakteristická pohybem těla nebo jeho částí. Statická síla naopak pohyb nevyužívá, jde například o udržení nějaké pozice těla (Jeřábek, 2008).

V období středního školního věku rozvíjíme u žáků především sílu dynamickou a teprve u patnáctiletých žáků se doporučuje praktikovat posilovací trénink s využitím trenažerů, které vlastní většina škol. Při výběru posilovacích cvičení pro žáky se musí dbát na jejich pohlaví, věk, ale i současný stav tělesné zdatnosti. V tělesné výchově se nejčastěji využívají metody přirozeného posilování, komplexní metoda nebo metoda opakovaného úsilí. Metoda přirozeného posilování využívá převážně přirozené pohyby, jako jsou běhy, skoky nebo šplh. Komplexní metoda se soustředí na rozvoj více schopností a metoda opakovaných úsilí zahrnuje cvičení s malou zátěží, a s co největší rychlostí (Vilímová, 2009).

5.4 Obratnost a pohyblivost

Obratnost je komplex schopností umožňující účelně koordinovat vlastní pohyby, reagovat na měnící se podmínky a rychle si osvojit nové pohyby. Rozvoj obratnosti probíhá již od prvních pohybů novorozence. Nácvik obratnosti je vytváření nových pohybových vzorců a jejich aplikace v různých podmínkách (Jeřábek, 2008).

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby v co největším rozsahu závislém na kloubním systému člověka. Pohyblivost jedince je ovlivněna charakterem kloubního spojení, elasticitou svalů, šlach a vazů. Dívky mají lepší předpoklady k pohyblivosti (Jeřábek, 2008).

6 UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY A VÝUKA ORIENTAČNÍHO BĚHU

6.1 Učitel tělesné výchovy

V učitelské profesi hrají velkou roli osobnostní charakteristiky, to znamená, že společnost od učitelů očekává určité chování a rysy, které by měl dobrý učitel splňovat. Tyto požadavky zformulovat J. A. Komenský s dalšími pedagogy-teoretiky. Kvalitu učitele mohou určovat vlastnosti jako je stupeň učitelovy kvalifikace, specializace, věk, profesní zkušenosti nebo verbální schopnosti (Průcha, 2013).

Učitel patří mezi hlavní činitele, kteří určují úroveň vzdělání a výchovy. Učitel volí obsah učební látky a její strukturu, postup a formu vyučování a na tomto závisí úroveň vzdělání a výchovy dětí a mládeže. Úroveň vzdělání a výchovy dále ovlivňuje materiální zabezpečení a individuální psychický a fyzický stav žáků (Vilímová, 2009).

Profese učitelství a trenérství by měla splňovat následující schopnosti. Pomocí intuice by učitel měl předvídat chování žáků v různých situacích a pokusit se porozumět ostatním. Pokud učitel má nedostatek vrozených dispozic, může si pomoci využitím nastudování psychologie (Slepička & Hošek & Hátlová, 2006).

Jak již bylo uvedeno dříve, každý učitel by měl splňovat určité vlastnosti. Paulík (2006, s. 142) uvádí, že předpokladem pro dosahování stanovených cílů při práci se žáky v období dospívání a krátce po něm je zejména učitelova sociální zralost, adaptovanost, schopnost kritického sebehodnocení a jeho využívání jako podnětu ke kultivaci své osobnosti, rozvíjení všeobecného i odborného vzdělání a jeho tvůrčí praktické uplatňování. Dále je to pochopení pro problémy žáků, organizační a metodické schopnosti, rozvinuté charakterové vlastnosti jako spravedlnost, spolehlivost, zodpovědnost, píle, důslednost atd. Pro tělesnou výchovu je důležitá rovněž vitalita, určitá úroveň pohybových schopností a dovedností a intenzivní zájem o tělovýchovné a sportovní dění.

6.2 Didaktika výuky orientačního běhu

Tato kapitola je napsána podle učebních textů s názvem Orientační běh pro trenéry II. a III. třídy (Ševčík, 1978).

V orientačním běhu u mládeže není ani tak důležitá fyzická připravenost jako připravenost orientační. Pokud žák zvolí špatný postup mezi kontrolami nebo nebude moct kontrolu najít, tak mu nepomůže ani rychlý běh. Z tohoto důvodu je velmi důležité věnovat pozornost orientační přípravě.

Hned na začátku je důležité žákům ukázat, že něco znají a že je dobré rozvíjet dovednost v tomto sportu a zdokonalovat se v něm. Pokud žáci toto pochopí, měli by být dostatečně motivováni do dalšího tréninku, který je v této chvíli mnohem důležitější než účast na závodech.

Na start prvního závodu by se měl závodník postavit až tehdy, když má dostatečné znalosti pro to, aby závod v orientačním běhu bez větších problémů v přijatelném čase dokončil. Pokud by se žák postavil na start závodů bez předešlé přípravy, nalezení všech kontrol by pro něho bylo velice obtížné a hrozilo by nebezpečí, že příště už nebude mít chuť se podobných závodů zúčastnit.

Na australských stránkách Orienteering Queensland se můžeme dočíst, že orientační hry jsou nejlepší zdrojem učitelů a trenérů pro výuku orientačního běhu. Různé varianty orientačních her slouží ke zdokonalování orientačních dovedností u žáků i dorostenců. Zábavnou formou se žáci učí a spolupracují v týmech (Orienteering Queensland, 2016).

6.3 Sport a výchova

V současné době výchovu chápeme jako cílevědomé a plánovité sociální jednání. Socializace ve sportu znamená přijetí nároků sportovní činnosti. Výchova je komplexní proces, zahrnuje oblast vzdělávací, která obsahuje vědomosti a dovednosti. Druhou oblastí výchovy je působení na sportovce (Svoboda, 2008).

K výchově ve sportu nebo v tělesné výchově se využívá několika metod. Mezi nejčastější patří metoda odměny a trestu, kladení požadavků, cvičení, přesvědčování a další. Využívání těchto metod závisí na praktických zkušenostech a teoretických znalostech trenéra nebo učitele (Vilímová, 2009).

Ve sportu je jedním ze společenských úkolů výchova mladého sportovce. Dítě si k trenérovi vytváří blízký vztah, a proto je cílená výchova trenérem velmi důležitá. Sportovní výchova napomáhá rozvoji osobnosti, osvojování dovedností a vědomostí. Sportovní výchovu můžeme charakterizovat jako záměrné působení na sportovce, při

kterém se formuje aktivní vztah člověka k přírodě, lidem a k sobě samému (Koč, 1975; Dvořák & Sýkora, 1980).

Ve školní tělesné výchově se může sport stát jedním z výchovných prostředků. Sportovní činnosti, především hry utužují vztahy mezi žáky, vedou k získávání nových dovedností a podporují jejich osobnostní rozvoj (Paulík, 2006).

7 ANKETNÍ ŠETŘENÍ

7.1 Metodika anketního šetření

Anketní šetření se skládalo ze dvou částí, ankety pro učitele tělesné výchovy na základních školách a ankety pro žáky osmých tříd základních škol. Anketní šetření bylo zaměřeno na základní školy v Libereckém kraji. Ankety byly dány do čtyř škol z Liberce a do dvou škol z Turnova. Anketní šetření na základních školách probíhalo na podzim v roce 2015.

Anketa pro učitele tělesné výchovy se skládala z 15 otázek, 1 byla otevřená a 14 uzavřených. Anketa pro žáky osmých tříd základních škol obsahovala 11 otázek z toho 3 otevřené a 8 uzavřené. Otázky byly zaměřeny na znalosti orientačního běhu a geocachingu.

Žákům osmých tříd základních škol bylo rozdáno 150 anket a vrátilo se jich 107. Učitelům tělesné výchovy na základních školách bylo rozdáno 20 anket a vrátilo se 17 vyplněných anket. Návratnost anket od žáků byla 71 % a od učitelů tělesné výchovy 85 %.

7.2 Charakteristika souboru

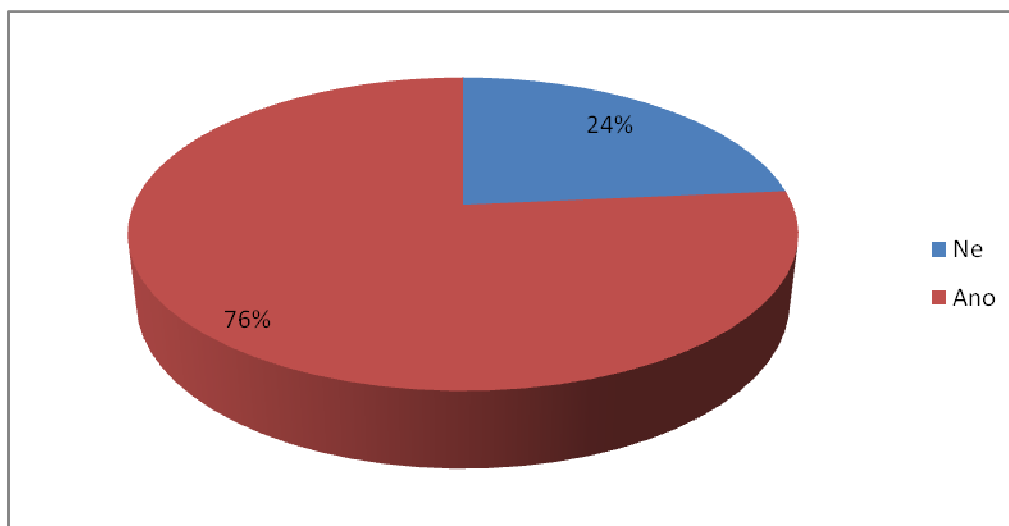
Ankety pro učitele tělesné výchovy na základních školách se zúčastnilo 17 učitelů. Z toho bylo devět žen a osm mužů. Pouze tři učitelé jsou starší než 45 let. Sedm učitelů je ve věku mezi 25 až 35 lety a sedm učitelů ve věku mezi 35 až 45 lety. Jen dva učitelé mají praxi v učitelství kratší než pět let a čtyři učitelé mají praxi více než 15 let. 5-10 let má praxi šest učitelů a 10-15letou praxi má pět učitelů.

Do ankety pro žáky základních škol se zapojilo 117 žáků osmých tříd z šesti základních škol z Libereckého kraje, z toho 52 dívek (49 %) a 55 chlapců (51 %).

7.3 Výsledky anketního šetření a diskuze

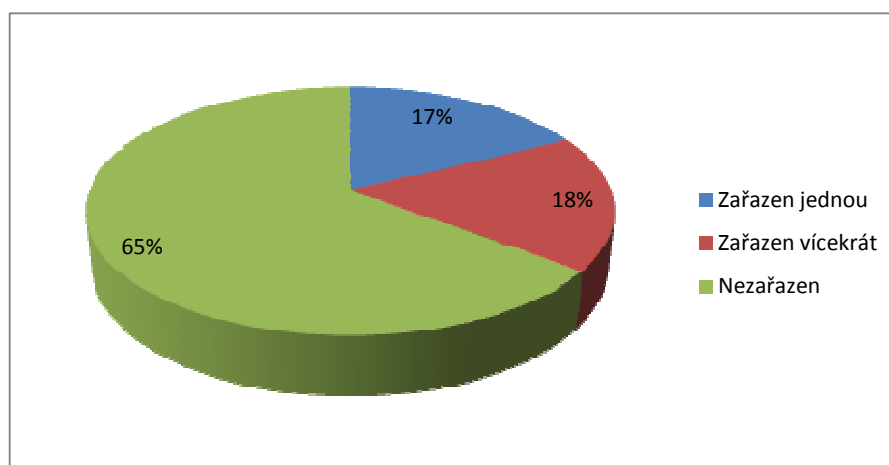
7.3.1 Učitel tělesné výchovy

Na 5. otázku, zda se učitelé někdy setkali s hrou geocaching odpověděli 4 učitelé záporně a zbylých 13 učitelů kladně. Z grafu č. 1 tedy vyplývá, že 76 % učitelů se s geocachingem setkalo a 24 % učitelů se s touto aktivitou nesetkalo. Učitelé si geocaching zkusili většinou na střední či vysoké škole nebo se mu občas věnují.



Graf č. 1: Zkušenost učitelů s hrou geocaching

Přestože 13 učitelů se s geocachingem setkala, tak tuto aktivitu do výuky pouze jednou zařadili 3 učitelé a vícekrát organizovali geocaching v rámci tělesné výchovy nebo sportovního kurzu také jen 3 učitelé. Zbývajících 11 učitelů geocaching do výuky nezařazují, protože s ním nemají zkušenosti nebo škola nemá pro tuto aktivitu dostatečné vybavení. Odpovědi na otázku, zda učitelé zařazují geocaching do výuky tělesné výchovy nebo sportovního kurzu znázorňuje graf č. 2.

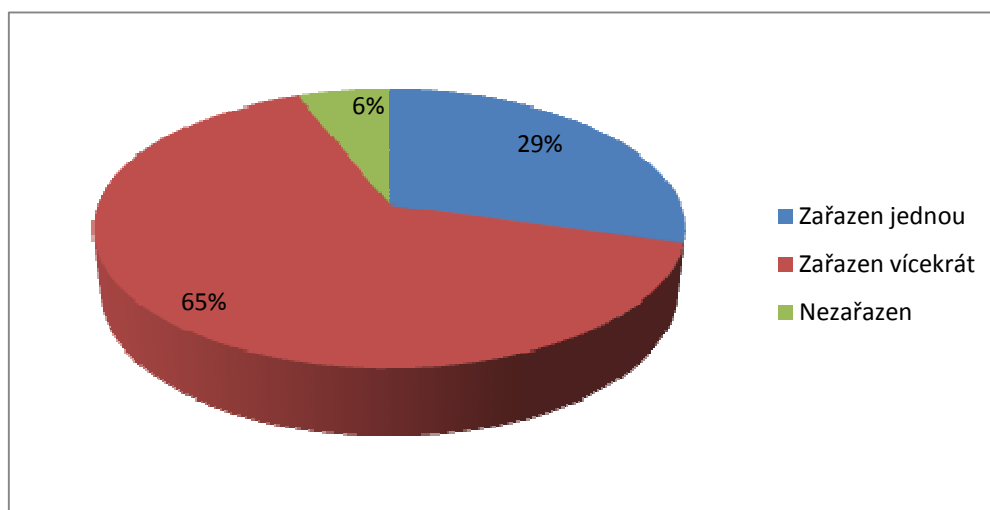


Graf č. 2: Zařazení geocachingu učiteli do výuky TV nebo sportovního kurzu

Všichni dotázaní se setkali alespoň jednou s orientačním během. 13 z nich zkusilo orientační běh během studia na střední nebo vysoké škole. 3 učitelé se dříve

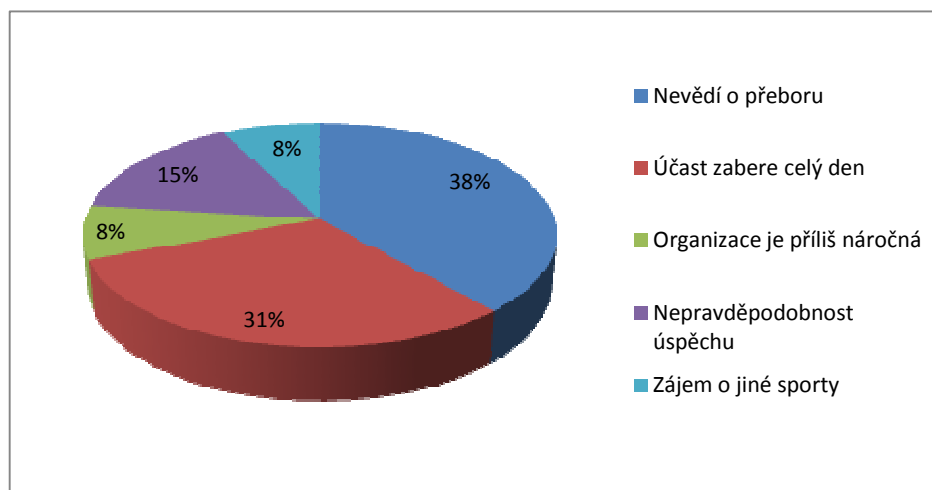
orientačnímu běhu věnovali a 7 učitelů se příležitostně účastní závodů v orientačním běhu.

Z grafu č. 3 vyplývá, že 11 učitelů tělesné výchovy (65 %) vedlo několikrát výuku orientačního běhu v rámci tělesné výchovy nebo sportovního kurzu. 5 učitelů (29 %) vedlo výuku orientačního běhu jen jednou a pouze 1 z učitelů (6 %) orientační běh nikdy nezařadil do výuky tělesné výchovy ani na sportovní kurz, protože škola nemá dostatečné vybavení pro tento sport a příprava a organizace orientačního běhu je náročná.



Graf č. 3: Zařazení orientačního běhu do výuky TV nebo sportovního kurzu

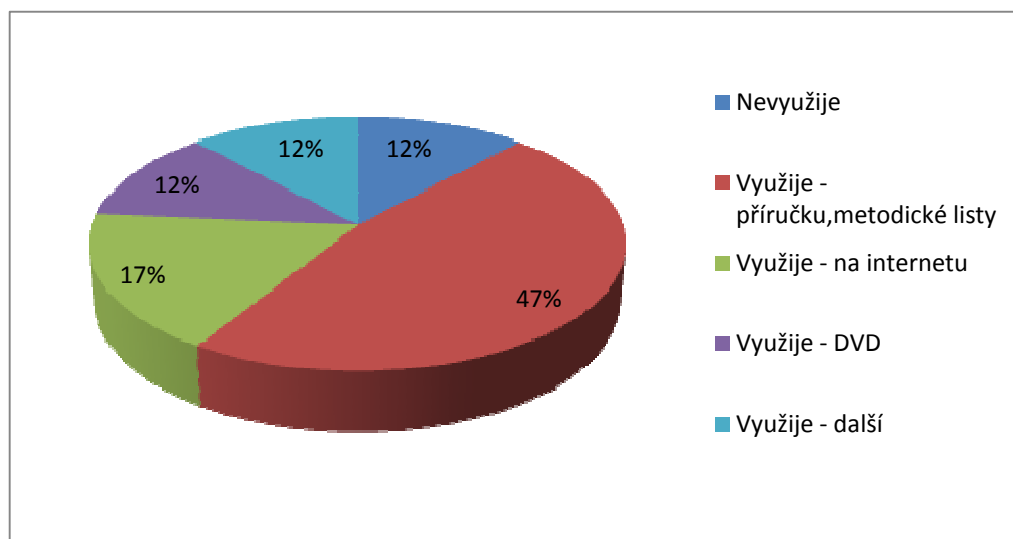
Odpovědi na otázku, zda se učitelé účastní s žáky přeboru základních škol v orientačním běhu, byly překvapující. Přeboru základních škol v orientačním běhu se účastní se svými žáky pouze 3 učitelé (18 %), zbylých 14 učitelů (82 %) se ho neúčastní z různých důvodů. 5 učitelů (29 %) o přeboru základních škol v orientačním běhu vůbec neví. Dalších 5 učitelů (29 %) tvrdí, že účast zabere celý den a organizace je příliš náročná a 4 učitelé (24 %) si myslí, že by většina žáků závod nezvládla nebo by neměli šanci na úspěch, protože se věnují jiným sportům. Důvody, proč se učitelé se svými žáky neúčastní přeboru škol v orientačním běhu, jsou znázorněny v grafu č. 4.



Graf č. 4: Proč se učitelé neúčastní se žáky přeboru ZŠ v orientačním běhu

5 učitelů (29 %) si myslí, že je k dostání dostatek metodického materiálu k výuce orientačního běhu. 7 učitelů (41 %) si myslí opak a 5 učitelů (29 %) neví. Většina učitelů tvrdí, že k výuce orientačního běhu žádné informace nepotřebují, protože si vystačí s tím, co ví. 3 učitelé (18 %) informace nepotřebují, jelikož orientační běh nevyučují. Pokud učitelé zjišťují nějaké informace k výuce orientačního běhu, tak je hledají převážně na internetu, ale i v literatuře nebo se ptají kolegů či přátel, kteří se orientačnímu běhu věnují.

Poslední otázka ankety zjišťovala, zda by učitelé využili metodický materiál k výuce orientačního běhu dodaný do základní školy, kde vyučují tělesnou výchovu. Odpovědi na tuto otázku můžeme vidět v grafu č. 5. Pouze 2 učitelé (12 %) by metodický materiál dodaný do škol nevyužili. Zbýlých 16 učitelů (94 %) by tento materiál využilo a preferovali by příručku k výuce orientačního běhu. Jeden dotazovaný navrhl projekt vedený zkušeným člověkem a další návrh byl dodání map pro orientační běh v okolí daných škol.



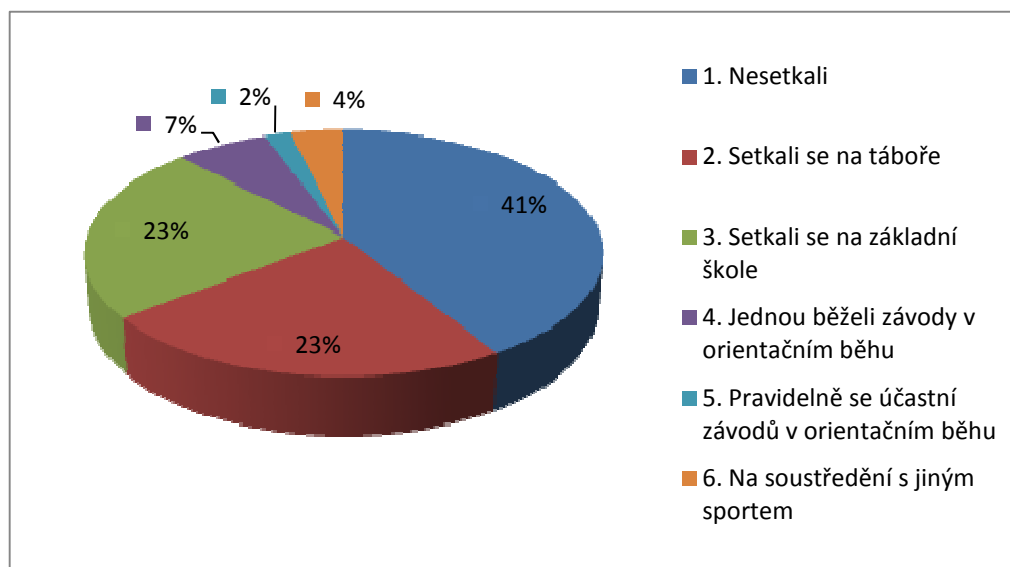
Graf č. 5: Využití metodického materiálu k výuce orientačního běhu

7.3.2 Žák

Vyplněné ankety žáky osmých tříd základních škol ukazují, že se žáci věnují různým odvětvím sportů, ale 22 žáků (21 %) se žádnému sportu ve volném čase nevěnuje.

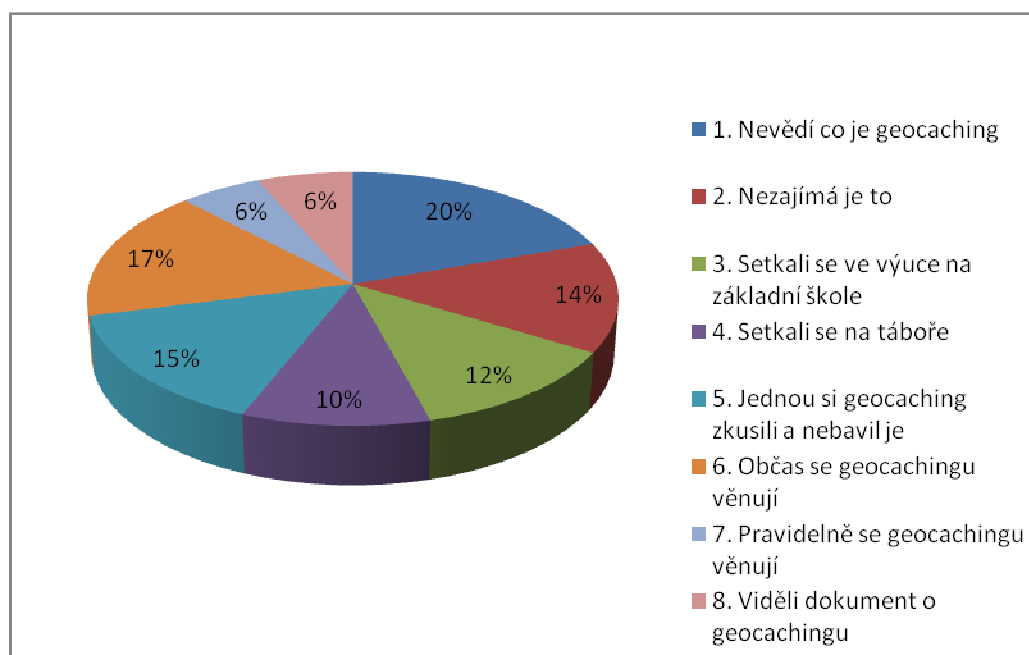
Další otázka ankety byla otevřená. Žáci měli vlastními slovy charakterizovat orientační běh. 11 žáků (10 %) buď vůbec neodpovědělo, nebo napsalo nevim. Všichni ostatní se orientační běh pokusili popsat, ale odpověď 25 žáků (29 %) byla špatná. Ve správné odpovědi se muselo vyskytnout, že orientační běh je běh v terénu nebo v lese podle mapy.

Žáci ze dvou základních škol odpověděli, že se s orientačním během na základní škole setkali. Graf č. 6 znázorňuje, zda se děti s orientačním během někde setkaly a pokud ano tak kde. 44 žáků (41 %) se s orientačním během nikdy nesetkalo. Pravidelně se orientačnímu běhu věnují jen 2 žáci (2 %). Nejvíce žáků se s tímto sportem setkalo na táboře. 8 žáků (7 %) se jednou zúčastnilo závodů v orientačním běhu.



Graf č. 6: Zkušenost žáků s orientačním během

S geocachingem se setkala více žáků než s orientačním během. Pouze 36 žáků (20 %) se s geocachingem nikdy nesetkalo nebo je geocaching nezajímá, zbylých 71 žáků (80 %) ví co geocaching je a většina z nich si ho alespoň jednou vyzkoušelo. Sedm žáků ze 71 žáků si geocaching nezkusilo, ale vidělo dokument o této aktivitě v televizi nebo na internetu. Graf č. 7 znázorňuje, jakou mají žáci základních škol zkušenost s orientačním během.



Graf č. 7: Zkušenost žáků s hrou geocaching

Otázky číslo 9, 10 a 11 byly pouze otázkami doplňujícími a většina žáků na ně neodpověděla nebo odpověď byla záporná. Pokud žáci znali někoho, kdo se orientačnímu běhu věnuje, tak většinou psali spolužáka, kamaráda nebo někoho z rodiny. Pouze 7 žáků (7 %) vyjmenovalo alespoň jeden oddíl orientačního běhu. Otázka jaké varianty orientačního běhu existují, byla asi nejtěžší, protože se na ní pokusilo odpovědět jen 16 žáků (15 %). Z těchto odpovědí se pouze 5 dá považovat za správnou odpověď. V odpovědi se vyskytl orientační běh pro handicapované, na kole a na lyžích. Za správnou odpověď nebylo uznáno lesní, v přírodě, na závodišti nebo běh podle hvězd.

7.4 Závěry anketního šetření

Z anket od učitelů tělesné výchovy vyplývá, že všichni učitelé se alespoň jednou setkali s orientačním během, ale jen 5 učitelů (29 %) zařadilo orientační běh do výuky víckrát. Překvapující je, že 5 učitelů (29 %) vůbec neví o přeboru základních škol v orientačním běhu a jen 3 učitelé (18 %) se přeboru se svými žáky účastní. Výsledky anket od žáků základních škol dokazují, že pětina žáků se nevěnuje žádnému sportu a 44 žáků (41 %) se nikdy neseťkalo s orientačním během.

Orientační běh není na základních školách moc rozšířený, ale pozitivní je, že 15 učitelů (88 %) by využilo metodický materiál k výuce orientačního běhu, dodaný do daných škol. Závěrem anketního šetření lze konstatovat, že většina učitelů základních škol by využila příručku pro výuku orientačního běhu, která by se dala zpracovat různými způsoby od papírové formy přes výukové DVD až po internetové stránky zabývající se touto problematikou.

8 PŘÍRUČKA K VÝUCE ORIENTAČNÍHO BĚHU

8.1 Prezentace

Jedna z příloh k této práci je úvodní prezentace o orientačním běhu vytvořena v aplikaci Microsoft Office PowerPoint. Prezentace s názvem Orientační běh by měla sloužit k seznámení žáků s tímto sportem. Žáci by měli získat základní představu o tom, co orientační běh je a také by je prezentace měla motivovat k tomu, aby si chtěli představený sport vyzkoušet. Prezentaci lze vidět v příloze E.

Připravená prezentace obsahuje 13 snímků. Na úvodu prezentace se dozvíme, co je to orientační běh. Následující snímek seznámí žáky s tím, jak orientační běh vznikl a jak se vyvíjel. Další snímky popisují jednotlivé pomůcky k orientačnímu běhu jako je buzola, čip, mapa nebo kontrola. Zbylé snímky se zabývají definováním pojmů, jako je trať, popisy kontrol či odvětví orientačních sportů a závodní disciplíny. Na závěr prezentace jsou vypsány zdroje, pomocí kterých byla prezentace vytvořena.

S pomocí této prezentace by i učitel, který nemá s orientačním během mnoho zkušeností, mohl bez problémů žáky s tímto sportem seznámit. Po seznámení žáků s orientačním během pomocí prezentace by bylo vhodné, aby vyučující pustil žákům nějaké video, ve kterém je zachycen závod v orientačním běhu buď v České republice, nebo některý z prestižních závodů ve Skandinávii.

8.2 Seznam mapových značek

Pro lepší porozumění mapě a práci s ní je velmi důležitá znalost mapových značek pro orientační běh. Pokud někdo nezná mapové značky je pro něho velmi obtížné se podle mapy orientovat a volit nejlepší postup mezi jednotlivými kontrolami.

Na obrázku č. 1 je přehled základních značek, které se nejčastěji vyskytují na mapách pro orientační běh. Mapa je vykreslena pomocí šesti barev. Každá barva na mapě představuje jinou součást přírodního prostředí (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Bílá, žlutá a zelená barva charakterizuje vegetaci. Bílá barva značí vysoký les, žlutou barvou jsou zakresleny otevřené plochy, jako pole, louky nebo paseky a zelená barva znázorňuje hustší části lesa. Čím je zelená barva tmavší, tím víc je les hustý a hůř se v něm běží.

Modrá barva na mapě znamená veškerou vodu od pramenů před potoky až k řekám a rybníkům. Hnědá barva znázorňuje terénní tvary jako jámy, kupy nebo hliněné srázky. Nejdůležitější hnědou značkou jsou vrstevnice, pomocí kterých jsou vykresleny všechny kopce a údolí. Černou barvou je nakresleno nejvíc značek na mapě. Nejdůležitější jsou veškeré komunikace od silnic po malé pěšinky. Černá barva také zobrazuje skály, kameny, skalní srázy a veškeré objekty vyrobené člověkem jako jsou budovy, posedy, krmelce nebo dráty elektrického vedení (Hnízdil & Kirchner, 2005).

	vysoký les, louka		vrstevnice
	obdělávaná půda, sad		hlavní, pomocná vrstevnice
	paseka, paseka se stromy		kupa, kupka
	podrost průběžný, průchodný		prohlubeň, jáma
	hustník průběžný, průchodný		sráz, hrázka
	neprůchodný porost		rýha, mělká rýha
	hranice porostů		skalní sráz schůdný, neschůdný
	silnice		kámen, balvan, skupina kamenů
	zpevněná cesta, cesta		jezero, potok
	pěšina, průsek		mokrá jáma, pramen, studna
	železnice, el.vedení		bažina, bažinka
	plot, kamenná zeď		Zvláštní mapové značky:
	budova, zřícenina		vývrat
	vysoká věž, posed, krmelec		výrazný strom

Obrázek č. 1: Seznam mapových značek pro OB

Zdroj: Hnízdil, 2015a

Se všemi mapovými značkami by se měli žáci seznámit dřív, než se budou muset s pomocí mapy sami orientovat v přírodě. V souboru her a cvičení je několik her, které slouží pro zdokonalení znalosti mapových značek.

8.3 Soubor her a cvičení

Tato kapitola obsahuje 18 her a cvičení pro zdokonalení znalostí mapových značek, orientace v prostoru, práce s busolou a dalších dovedností potřebných pro orientační běh. Tato kapitola nezahrnuje hry pro rozvoj vytrvalostních, rychlostních a silových schopností, které jsou nezbytné pro podání dobrého výkonu v závodech orientačního běhu.

Hry jsou rozděleny do dvou podkapitol. Hry do tělocvičny a hry do lesa. Hry do tělocvičny jsou ještě dále děleny do skupin podle toho, jaká dovednost se u dětí pomocí vybraných her rozvíjí.

Na začátku každé hry jsou vypsány pomůcky, které jsou pro hru potřebné. Pokud mezi pomůcky patří i nějaká speciální tabulka, tak je k popisu hry vždy přiložen vzor dané tabulky, aby vyučující věděl, jak má tabulka vypadat a případně si ji mohl jen vytisknout.

8.3.1 Hry do tělocvičny

HRY NA PROCVIČENÍ MAPOVÝCH ZNAČEK

Pět vteřin a dost!








(KOČ, 1980)

Pomůcky: Prázdné tabulky pro každého hráče (příklad tabulka č. 1), předkreslené tabulky se znaky (příklad tabulka č. 2), psací potřeby pro každého hráče.

Příprava: Pro každého hráče připravíme určitý počet tabulek se šestnácti políčky a stejné tabulky, které budou vzorové. Do některých políček vzorových tabulek vyplníme mapové značky, písmenka nebo nějaké znaky. Většinou používáme 5-8 symbolů.

Tabulka č. 1: Prázdňá tabulka pro hráče pro hru Pět vteřin a dost!

Tabulka č. 2: Vyplněná vzorová tabulka pro hru Pět vteřin a dost!

Průběh hry: Každý hráč má před sebou prázdnou tabulku se šestnácti políčky. Když jsou všichni připraveni, je jim ukázána vyplněná tabulka. Soutěžící mají několik vteřin na to, aby si zapamatovali její obsah. Po zakrytí tabulky je jejich úkolem zakreslit správné symboly se správným umístěním do čtverce. Pokud zvýšíme počet políček ve čtverci nebo počet umístěných symbolů bude hra obtížnější.

Čísla

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Kartičky s čísly 1-20 pro každou skupinu.

Příprava: Na konec tělocvičny naskládáme do sloupců kartičky s čísly, tak aby byly nápísem dolů. Rozdělíme žáky do libovolně početných skupin.

Průběh hry: Na povel vybíhá první člen z každé skupiny k číslům a obrací libovolnou kartičku. Pokud je na kartičce číslo jedna, bere kartičku a běží zpátky ke svému družstvu, pokud na kartičce není jednička, kartičku musí položit zpět a běžet zpátky ke svému družstvu. Po návratu prvního člena vybíhá člen druhý a hledá správnou kartičku. Pokud člen před ním přinesl kartičku s číslem jedna, následující člen hledá kartičku s číslem dva. Pokud se první člen vrátil bez kartičky, protože otočil jiné číslo, hledá

následující člen stále kartičku s číslem jedna. Takto se pokračuje tak dlouho, dokud žáci nenanosí postupně všechny kartičky. Cílem hry je přinést postupně všechny kartičky ve správném pořadí za co nejkratší čas.

Obměna: Místo kartiček s čísly lze využít kartičky s mapovými značkami, které se nachází v příloze C. K této variantě je potřeba připravit i seznam pořadí značek, podle kterého budou žáci kartičky s mapovými značkami hledat a nosit.

Hledání správné značky

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Kartičky s mapovými značkami (příloha C).

Příprava: Všechny kartičky se značkami rozmístíme po celé tělocvičně obrázkem dolů. Žáky rozdělíme do libovolně velkých skupin, nejlépe do trojic.

Průběh hry: Všichni stojí na jedné straně tělocvičny. Učitel vysloví název nějaké mapové značky, v tu chvíli vybíhá první člen z družstva a snaží se co nejrychleji najít tuto značku. Vždy otočí jednu kartičku, pokud na ní není správná značka, kartičku zase vrátí na stejné místo a běží ke kartičce jiné. Ten kdo najde správnou kartičku, tak si ji nechá a všichni, kdo hledali tuto značku, se vrací zpět ke svému družstvu. Učitel řekne další značku a vybíhá druhý člen z každého družstva. Vítězí to družstvo, které má po sesbírání všech značek nejvíce kartiček nebo družstvo, které přineslo nejdříve daný počet kartiček s mapovou značkou.

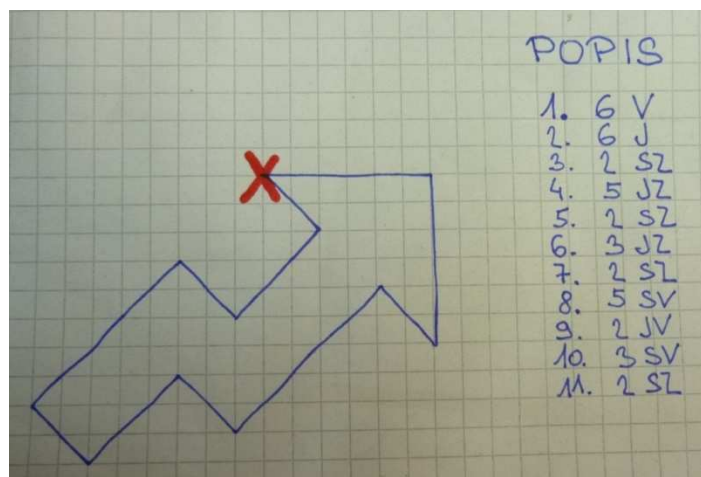
HRY NA PROCVIČENÍ SVĚTOVÝCH STRAN

Kreslení obrázku

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Psací potřeby, čtverečkovaný papír pro každého žáka.

Příprava: Učitel připraví obrázek, který by měli žáci nakreslit. Obrázek by měl být nakreslený pomocí jedné čáry (příklad vidíme na obrázku č. 2). K obrázku je možné mít připravený i slovní popis, který je k vidění také na obrázku č. 2.



Obrázek č. 2: Obrázek pro hru kreslení obrázků

Průběh hry: Nejdříve učitel žákům řekne, v jakých místech papíru začnou kreslit. Pak bude postupně diktovat jakým směrem a jak dlouhou čaru mají nakreslit. Příklad: 6 čtverečků na východ, 6 čtverečků na jih atd. Pokud jsou připravené obrázky jednoduché, bude jich potřeba více.

Obměna: Žáci soutěží po dvojicích nebo samostatně. Dvojice kreslí jeden obrázek dohromady. Na druhé straně tělocvičny je vyvěšený slovní popis obrázku, podle kterého žáci musí daný obrázek nakreslit. První vyběhne a zapamatuje si první část popisu, běží zpátky, na papír nakreslí, co si pamatuje, a pak vybíhá druhý z dvojice. Takto se střídají tak dlouho, dokud nemají obrázek celý. Po tělocvičně mohou být rozmístěny popisy pro různé obrázky a žáci jich musí během určeného času správně nakreslit co nejvíce.

Běh ke světovým stranám

(inspirace z Hnízdil, 2015b)

Pomůcky: Žádné.

Průběh hry: Všichni žáci stojí uprostřed tělocvičny. Učitel určí, na jaké straně tělocvičny je sever. Před začátkem hry učitel s žáky zopakuje světové strany, aby věděli, kde bude jih, západ a východ. Hru odstartuje učitel tím, že vysloví nějakou světovou stranu. V té chvíli žáci vybíhají a musí se dotknout zdi tělocvičny na té straně, kterou řekl učitel. Vítězí ten, kdo je první zpátky uprostřed tělocvičny. Vítěz může získat bod nebo místo učitele říká další světovou stranu.

Obměna: Učitel může říkat žákům různé způsoby, jakými se budou muset dostat na danou stranu a zpět.

Příklad: skákat snožmo, běžet pozadu, běžet po čtyřech atd.

Učitel může najednou vyslovit více světových stran (př.: sever, jihovýchod, západ) a žáci je musejí v daném pořadí všechny oběhnout.

Štafetový závod s oražením světových stran

(inspirace z Hnízdil, 2015b)

Pomůcky: Průkazky (příloha D), lampiony s kleštěmi.

Příprava: Průkazky s 20-30 poli nebo více průkazek, ve kterých budou vepsány světové strany v různém pořadí. Žáky rozdělíme do družstev asi po 6-7 lidech. Každé družstvo dostane jednu průkazku. Na střed jedné stěny tělocvičny umístíme papír s velkým písmenem S jako sever a lampion. Ostatní stěny tělocvičny budou představovat jih, západ a východ. Rohy tělocvičny SV, SZ, JV, JZ. Na každém z těchto míst bude viset jeden lampion s kleštěmi.

Průběh hry: Po odstartování, ze středu tělocvičny, vybíhá první člen každého družstva na tu stranu, kterou má v prvním políčku průkazky. Orazí kontrolu a vrací se zpět. Předá průkazku druhému členu družstva, který běží na další kontrolu. Toto se opakuje, dokud není průkazka plná a štafeta nemá oraženy všechny kontroly. Po doběhnutí všech družstev si žáci navzájem zkontrolují správnost ražení podle vzorové průkazky. Za každou chybně oraženou kontrolu může být přidělena penalizace, nebo družstvo diskvalifikováno, v závislosti na předchozí domluvě.

HRÝ NA ROZVOJ PAMĚTI A MAPOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Pamatuj si nejmíc

(inspirace z Ševčík, 1978)

Pomůcky: Papír a tužky pro každého žáka, kartičky s čísly a mapovými značkami (kartičky s mapovými značkami v příloze C).

Příprava: Vyučující rozmístí po tělocvičny přibližně dvacet kartiček s libovolnými mapovými značkami a různými čísly. Všichni žáci budou na jedné straně tělocvičny s papírem a tužkou.

Průběh hry: Na znamení se žáci rozběhnou po tělocvičně a snaží se zapamatovat si co nejvíce značek a čísel. Na smluvený signál se vrátí ke svému papíru a napíší co nejvíce čísel a značek, které si pamatují. Vítězí ten žák, který má nejvíce správných objektů.

Přenášení kontrol

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Vzorové a čisté mapy, psací potřeby.

Příprava: Na jedné straně tělocvičny se rozloží pro každého žáka jedna čistá mapa s tužkou. Na druhé straně tělocvičny se rozmístí stejné vzorové mapy s libovolně zakroužkovanými kontrolami.

Průběh hry: Každý žák se postaví k jedné čisté mapě. Na povel všichni vyběhnou k mapám na druhé straně tělocvičny a snaží se zapamatovat co nejvíce kontrol. Poté běží zpět ke své mapě a kontroly zakreslí. Toto trvá tak dlouho, dokud nepřekreslí do své mapy všechny kontroly. Vítěz je ten, kdo překreslí v co nejkratším čase správně všechny kontroly. Je dobré předem určit penalizaci za chybějící nebo špatně zakreslenou kontrolu.

Obměna: Na cestě k mapám mohou žáci překonávat různé překážky jako je třeba slalom mezi kužely, přeskokování lavičky nebo provedení kotoulu na žíněnce. Po určitém čase může učitel měnit způsoby běhu. Na písknutí musí všichni začít běhat pozadu, skákat po jedné noze a podobně.

Pokud chceme těžší variantu této hry, tak vzorovou mapu rozstříháme a rozmístíme po tělocvičně jednotlivé ústřížky. Žáci musí postupně překreslovat kontroly ze všech částí mapy. Náročnost této hry spočívá v tom, že žáci nevědí, z jaké části mapy je výřez, na kterém je zakreslena hledaná kontrola.

Výroba mapy

(inspirováno z Hnízdil, 2015b)

Pomůcky: Čisté bílé papíry pro každého, barevné pastelky.

Průběh hry: Úkolem dětí bude vytvořit mapu tělocvičny nebo třídy v daném měřítku. Učitel může žákům určit, jaké symboly mají pro jaké nářadí/nábytek využít. V mapě by mělo být zakresleno všechno, co se v daném prostoru nachází. Pro zkušenější žáky je

možné i zadat měřítko v jakém by měli mapu kreslit. Nakreslené mapy se dá i dále využít třeba pro uspořádání malého závůdku.

Obměna: Na začátku hry můžeme žáky nechat rozmístit po tělocvičně různé nářadí, které pak musí všechno zaznamenat do vlastní mapy. S využitím nářadí se lépe staví závůdek po tělocvičně na vyrobené mapě.

Pexesový turnaj

(inspirováno z Ševčík, 1978)

Pomůcky: Vždy dvě stejné mapy rozstříhané na stejně velké čtverečky.

Příprava hry: Vytvoříme dvojice nebo družstva, ve kterých budou žáci proti sobě soutěžit. Učitel může zvolit jakýkoliv systém turnaje, podle toho, kolik bude mít k dispozici mapových pexes a kolik žáků se bude účastnit.

Průběh hry: Všechny čtverečky nastříhané z dvojice stejných map rozmístíme na podložku bílou stranou nahoru. Každý z hráčů má možnost obrátit vždy dvě kartičky. Pokud se dvě obrácené kartičky shodují, hráč, který je otočil, získává bod a kartičky si vezme. Tento hráč má právo otočit další dva čtverečky. Oba hráči se střídají tak dlouho, dokud nevyberou všechny kartičky. Vítězí ten hráč, který získá více bodů.

HRY NA ROZVOJ ORIENTACE

Čtverec

(inspirováno z Dvořák & Sýkora, 1980)

Pomůcky: Noviny, šátek na zavázání očí.

Průběh hry: První soutěžící se postaví se zavázanýma očima na noviny, udělá pět kroků vpřed a následuje první obrat vpravo o 90°, pak opět udělá pět kroků vpřed a druhý obrat vpravo o 90°, dalších pět kroků a poslední obrat doprava o 90°. Po třetím obratu následuje posledních pět kroků a soutěžící by se měl vrátit zpět na noviny.

Obměna: Změnou vzdálenosti se zvyšuje nebo snižuje obtížnost.

Mapové puzzle

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Rozstříhané mapy na stejné dílky (počet map musí odpovídat počtu skupin žáků).

Příprava hry: Žáky rozdělíme do skupin, nejlépe do trojic nebo čtveřic. Na druhý konec tělocvičny položíme před každou skupinu hromádku rozstříhané mapy.

Průběh hry: Po odstartování žáci po jednom běhají na druhou stranu tělocvičny a vždy přinesou jeden dílek mapy. V družstvu se pravidelně střídají, dokud nemají všechny dílky. Vítězí to družstvo, které má první složenou celou mapu.

Hvězdice

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Fáborky na označení stanovišť.

Příprava: Určíme si místo startu/cíle někde uprostřed tělocvičny a několik stanovišť v dostupném prostoru. Stanoviště můžeme označit fáborkem či nějakou značkou. Na každé stanoviště pověsíme lísteček s jednoduchým úkolem. Poté určíme dvojice, ve kterých budou žáci závodit.

Průběh hry: Po odstartování vybíhá z každé dvojice jeden žák na libovolně zvolené stanoviště, kde musí splnit úkol. Po splnění úkolu se co nejrychleji vrací na start, aby mohl vyběhnout druhý člen. Oba dva z dvojice se střídají tak dlouho, dokud neoběhnou všechna stanoviště. Vítězí ta dvojice, která má oba závodníky první v cíli a oba oběhli všechna stanoviště.

Pamatuj si kód

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Lampiony s kleštěmi a kódy, průkazky pro každou štafetu s potřebným počtem polí, tabulka se sledem kódů, viz tabulka č. 3.

Příprava: Lampiony rozmístíme libovolně po tělocvičně, žáky rozdělíme do jednotlivých štafet (štafeta by měla mít dva nebo tři členy), každá štafeta dostane své pořadové číslo. Tabulku se sledy kódů umístíme do prostoru startu.

Tabulka č. 3: Sledy kódů pro hru Pamatuj si kód

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Úsek 1.	31	32	34	35	36	37	38	39	31
	32	34	35	36	37	38	39	31	34
	34	35	36	37	38	39	31	32	36
	35	36	37	38	39	31	32	34	38
	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Úsek 2.	31	31	32	34	35	36	37	38	39
	34	32	34	35	36	37	38	39	31
	36	34	35	36	37	38	39	31	32
	38	35	36	37	38	39	31	32	34
	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Úsek 3.	39	31	31	32	34	35	36	37	38
	31	34	32	34	35	36	37	38	39
	32	36	34	35	36	37	38	39	31
	34	38	35	36	37	38	39	31	32
	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Úsek 4.	38	39	31	31	32	34	35	36	37
	39	31	34	32	34	35	36	37	38
	31	32	36	34	35	36	37	38	39
	32	34	38	35	36	37	38	39	31
	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Úsek 5.	37	38	39	31	31	32	34	35	36
	38	39	31	34	32	34	35	36	37
	39	31	32	36	34	35	36	37	38
	31	32	34	38	35	36	37	38	39
	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Úsek 6.	36	37	38	39	31	31	32	34	35
	37	38	39	31	34	32	34	35	36
	38	39	31	32	36	34	35	36	37
	39	31	32	34	38	35	36	37	38
	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Průběh hry: Členové každé štafety si mezi sebou rozdělí pořadí úseků. Pokud jsou štafety dvojčlenné, první člen poběží první, třetí a pátý úsek a druhý člen poběží druhý, čtvrtý a šestý úsek. Pokud jsou štafety tříčlenné, první člen poběží první a čtvrtý úsek, druhý člen poběží druhý a pátý úsek a třetí člen poběží třetí a šestý úsek.

Každý žák musí vědět, jaký běží úsek a jaké má jeho štafeta číslo. Podle těchto údajů si žáci v tabulce najdou přesné pořadí pěti kódů, které musí v daném pořadí orazit do průkazky. Každý žák má jiných pět kódů. Daných pět kódů si musí žák zapamatovat, v tělocvičně najít kontroly s těmito kódy a v přesném pořadí je orazit do průkazky. Pokud žák během hledání správných kontrol zapomene kódy, musí se vrátit k tabulce a znovu se na ni podívat. Po oražení páté kontroly se první člen vrací na start, předá průkazku a vybíhá druhý člen štafety.

Druhý člen si podle čísla štafety a svého úseku najde v tabulce příslušné kódy, které si zapamatuje a následně orazí do průkazky. Štafetu předává třetímu úseku, v tříčlenné štafetě je to třetí člen a v štafetě dvoučlenné je to člen, který běžel první úsek. Takto se postupuje až do cíle šestého úseku. Vítězí ta štafeta, která má správné ražení a je v cíli jako první. Za špatné ražení může následovat diskvalifikace nebo penalizace, podle předchozí domluvy.

Obměna: Pokud chceme lehčí variantu těchto štafet, žáci si mohou vždy, než vyběhnou, dané kódy zapsat do své průkazky a pak už jen hledají správné kontroly se zapsanými kódy po tělocvičně.

8.3.2 Hry do lesa

Hvězdice bez mapy

(inspirováno vlastní zkušeností)

Pomůcky: Fáborky na označení stanovišť.

Příprava: Určíme si místo startu/cíle a několik stanovišť v okolí, které jsou na dohled. Stanoviště můžeme označit fáborkem či nějakou značkou. Poté určíme dvojice, ve kterých se bude závodit.

Průběh hry: Po odstartování vybíhá z každé dvojice jeden žák na libovolně zvolené stanoviště, a co nejrychleji se vrací, aby mohl vyběhnout druhý člen. Střídají se tak dlouho, dokud oba dva neoběhnou všechna stanoviště. Vítězí ta dvojice, která má oba závodníky první v cíli.

Navigace

(inspirováno z Koč, 1980)

Pomůcky: Fáborky, šátky na zavázání očí.

Příprava: V lese vyznačíme pomocí barevných fáborků vždy dva stromy, které nám vytvoří pomyslnou branku. Velikost a počet branek může být různá. Branky nám vytvoří trať, kterou budou muset žáci projít.

Průběh hry: Vytvoříme dvojice, jeden z dvojice si zaváže oči a druhý žák mu popisuje cestu tak, aby „slepý“ prošel postupně všechny branky v daném pořadí. Navigátor se slepého nesmí dotýkat. Hodnotí se čas, který dvojice využije k překonání určené trati. V cíli si žáci v dvojici vymění role a absolvují trať ještě jednou. K určení výsledného pořadí se mohou oba časy sečíst. Hra slouží k nácviku prostorové orientace a odhadu vzdálenosti.

Azimutová hvězdice

(inspirováno z Hnízdil, 2015b)

Pomůcky: Buzoly, lampiony s kleštěmi, průkazky, seznam se směrem a vzdáleností kontrol.

Příprava: Najdeme místo startu na výrazném místě (nejlépe křižovatka cest), v okolí startu umístíme několik kontrol. Na papír, který vyvěsíme na startu, napíšeme informace o každé kontrole. V jaké vzdálenosti a pod jakým úhlem od startu se daná kontrola s jakým kódem nachází.

Průběh hry: Každý žák bude mít určenou první kontrolu, kterou musí najít. Další kontroly už hledá v daném pořadí. Na startu si žák musí vždy nastavit správný azimut a vydat se správným směrem. Důležité je udržet stále správný směr v terénu a odhadnout vzdálenost. Když kontrolu najde, orazí ji do průkazky a vrátí se zase na start a stejným způsobem hledá následující kontroly.

Obměna: Na kontrolách nemusí být lampiony s kleštěmi. Místo lampionů můžeme na každou kontrolu umístit papír s písmenem, které si žáci buď zapamatují, nebo napíší do průkazky. V cíli mohou žáci z těchto písmen složit slovo.

V rámci procvičení látky z nějakého jiného předmětu mohou být na kontrolách otázky, z právě probrané látky. Pokud žák najde kontrolu, získá bod. Pokud na kontrole napíše ještě správnou odpověď na otázku, získá jeden bonusový bod. To znamená, že za každou nalezenou kontrolu a správně zodpovězenou otázku může získat až dva body.

Kris kros

(inspirováno z Hnízdil, 2015b)

Pomůcky: Kartičky s písmeny abecedy (písmena jsou obodována tak, že nejpoužívanější mají jeden bod a písmena, která se v češtině vyskytují nejméně, mají bodů nejvíce), mapu nebo plánec pro každého žáka se všemi kontrolami, kontroly rozmístíme v blízkém okolí.

Příprava: Na každou kontrolu umístíme skupinu kartiček se stejnými písmeny, na nejbližší kontroly písmena za jeden bod a na nejtěžší kontroly písmena za nejvíce bodů. Každé písmeno by mělo mít svoji kontrolu. Žáky rozdělíme do skupin po 6-10 žácích.

Průběh hry: Každý žák obdrží mapu/plánek. Cílem každé skupiny je nasbírat co nejvíce písmen v daném limitu. Žáci běhají sami, ale každý smí vzít vždy jen jedno písmenko, které musí donést na start a pak může běžet pro další. Písmena si každá skupina dává na předem určené místo „do domečku“. Učitel musí hlídat, aby si žáci navzájem nebrali písmena z cizích domečků. Písmena donesená po limitu se již nepočítají.

V cíli si skupinky dají svoje písmenka dohromady a mají za úkol z nich postavit co nejvíce slov. Slova se mohou i křížit. Bodování můžeme určit různě. Buď se spočítají body za všechna donesená písmena, nebo se budou počítat jen body za písmena použitá do slov.

Obměna: Žáci vědí, na kterých kontrolách jsou jaká písmena. Na mapě, kterou žáci dostanou, jsou ke kontrolám připsána i písmena, která na daných kontrolách najdou. Na start můžeme vyvěsit papír, na kterém bude napsáno, na jakém čísle kontroly se nachází jaké písmeno. (př.: 1 - A, 2 - E, 3 - P atd.)

V další variantě této hry žáci nemusí vědět, že z nasbíraných písmen budou tvořit slova. V tomto případě se asi budou snažit nasbírat co nejvíce písmen, která mají vysokou bodovou hodnotu. Písmen za jeden bod, která se v českém jazyce nejvíce vyskytují, budou mít nedostatek, a proto se jim budou špatně tvořit slova z nasbíraných

písmen. Pak se nabízí možnost, že si žáci za daných podmínek budou písmena moci mezi sebou vyměňovat.

Pokud nemáme v okolí školy mapu nebo pláněk, do kterého bychom kontroly zakreslili, tak tuto hru můžeme trochu upravit. Učitel jasně určí území, ve kterém jsou kontroly s písmeny rozmístěny. Vyučující žákům přesně popíše hranici daného území a sdělí počet připravených kontrol. Ve vyznačeném území žáci běhají a hledají kontroly, ze kterých si budou brát písmena.

8.4 Trénink s mapou

V kapitole trénink s mapou je připraveno pět druhů tréninků na mapě Žulák. Tuto mapu vlastní oddíl Slavia Liberec orienteering. Mapa Žulák je lehce dostupná z Liberce. Na jihozápadě mapy je zakreslena otočka tramvají v Lidových sadech. Ke každému tréninku je přiložen pláněk, ve kterém je zakresleno místo startu. Plánky startů jsou vytvořeny pomocí internetových stránek www.mapy.cz.

Ke každému z připravených tréninků je potřeba průkazka, do které budou žáci razit nalezené kontroly a učitel jim do průkazky v cíli zapíše jejich čas. Vzorovou průkazku najdeme v příloze D této bakalářské práce.

8.4.1 Hvězdice

Hvězdice je trénink, při kterém můžeme zvolit různé způsoby organizace. Rozhodujeme se podle zkušeností zúčastněných jedinců s orientačním během. Výhodou tohoto tréninku je, že nemá určené pořadí kontrol a proto mohou žáci startovat po skupinách, podle počtu připravených kontrol. Kontroly tréninku jsou rozmístěny v blízkém okolí startu.

Start hvězdice je asi 50 m severně od Liberecké výšiny. Ze zastávky MHD Lidové sady se na start dostaneme po žluté turistické značce, která vede přes Libereckou výšinu ke Strážnímu buku. Cesta na start je vzdálená asi 1 kilometr a můžeme ji vidět na obrázku č. 3. Start má souřadnice N50°46'43.328", E15°5'33.629".

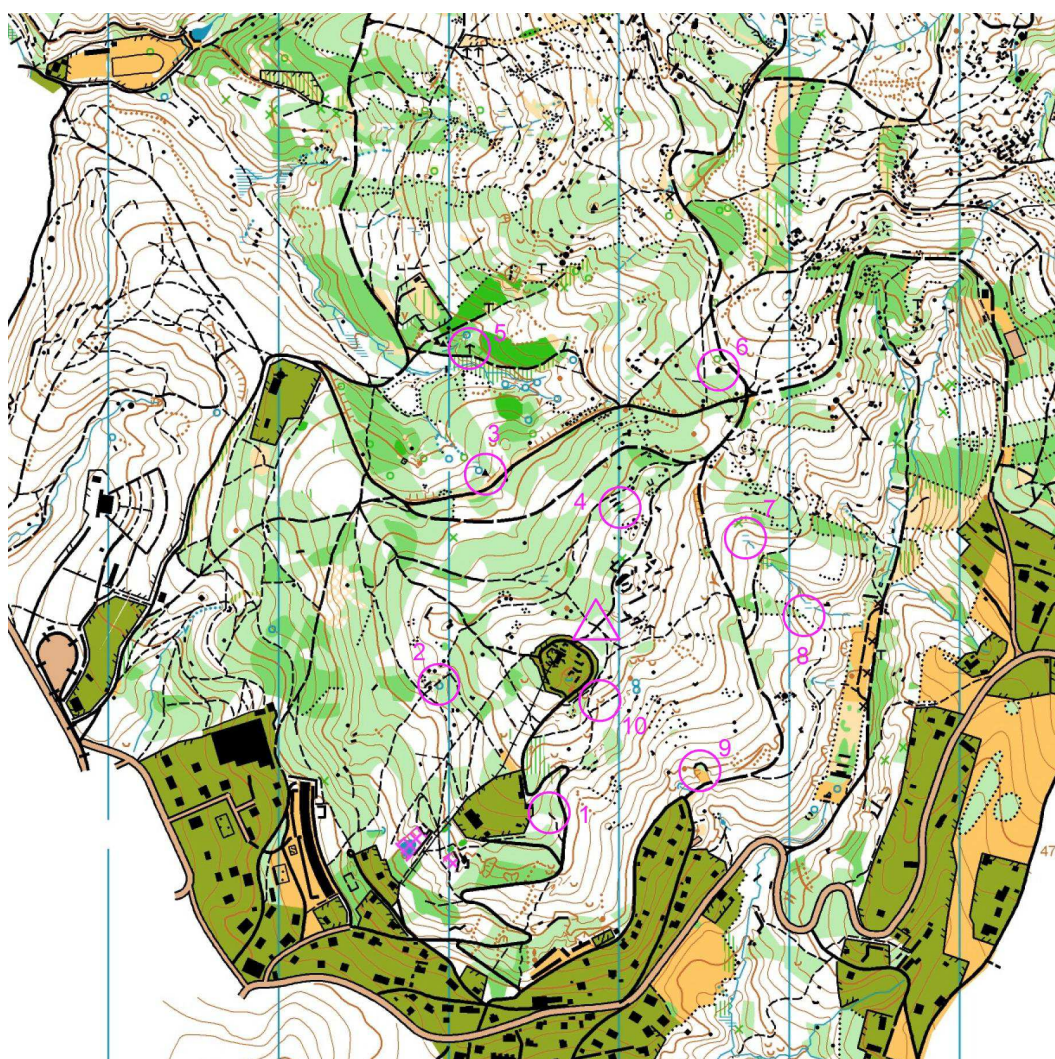


Obrázek č. 3: Cesta na start hvězdice

Připravená hvězdice obsahuje deset kontrol, na kterých by měly být lampiony s kleštěmi. Každý startující žák by měl mít podepsanou průkazku s deseti políčky. Kontroly v tomto tréninku nemají dané pořadí, ale je důležité, aby žáci kontroly orazili do průkazky podle jejich čísel, kvůli následné kontrole správnosti ražení. První způsob tohoto tréninku je určen pro úplné začátečníky. Žáci budou startovat po deseti, učitel každému určí jeho první kontrolu. Až žák správnou kontrolu najde a orazí do průkazky, vrací se zpět na start, kde mu učitel zkontroluje ražení a určí další kontrolu, kterou má najít. Takto každý žák postupuje tak dlouho, dokud neoběhne všech deset kontrol. Při tomto způsobu tréninku není třeba měřit čas, protože na startu se bude tvořit fronta žáků, kteří budou čekat na zadání další kontroly.

Druhý způsob je podobný. Opět vystartuje deset žáků najednou a každý na jinou kontrolu. Po oražení správné kontroly se nevrací na start, ale obíhají zbylé kontroly v libovolně zvoleném pořadí. Po dvou minutách od odstartování prvních deseti žáků může startovat dalších deset. Při tomto způsobu tréninku je už možné měřit čas. Před startem je důležité upozornit žáky na oražení kontrol do správných políček v průkazce.

Třetí způsob je již složitější. Každý žák nedostane svoji mapu, ale několik kusů map bude vyvěšeno v prostoru startu, takže se na ní může každý podívat, ale postup k dané kontrole si musí zapamatovat a po paměti najít správnou kontrolu. Tento způsob může být zase neměřený a učitel vždy každému určí, na jakou kontrolu má běžet, nebo může být měřený podobně jako u druhého způsobu tohoto tréninku. Žák bude mít danou pouze první kontrolu a ostatní kontroly může oběhnout v libovolném pořadí. To znamená, že pokud to zvládne, může si zapamatovat i postup na více kontrol najednou a nemusí se mezi každou kontrolou vracet na start, aby se podíval na mapu. Mapu pro tento trénink vidíme na obrázku č. 4.



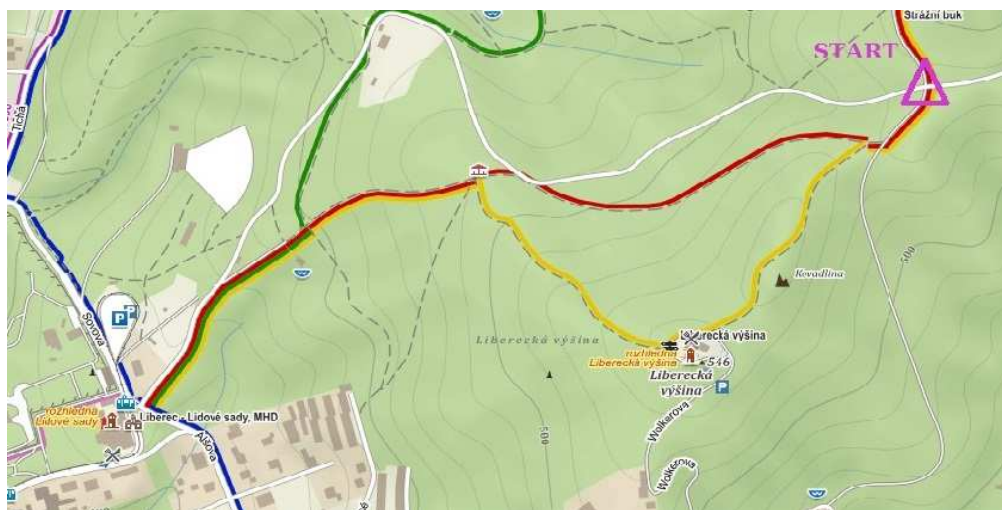
Obrázek č. 4: Mapa hvězdice

8.4.2 Okruhy

Trénink nazvaný okruhy se skládá z několika krátkých tratí, které mají společný start a cíl. V našem případě to budou čtyři okruhy o vzdálenosti 0,8 km až 1 km.

Tento trénink má několik výhod oproti obyčejné trati. Při tomto typu tréninku mohou startovat vždy čtyři žáci najednou, každý na jiný okruh. Proto jsou všichni žáci v lese dříve, než když startují po jednom jako u jiných tréninků. Každý žák může oběhnout různý počet okruhů podle jeho výkonnosti. Žáci by neměli nikdy být ve velké vzdálenosti od startu.

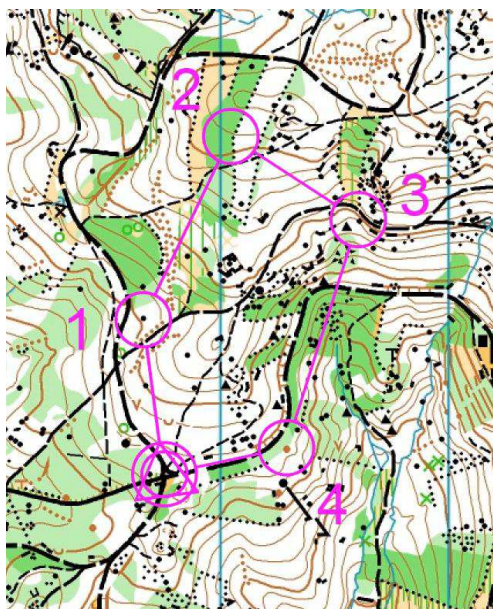
Start okruhů je vzdálený 1,3 km od zastávky MHD Lidové sady. Nejkratší cestou se na start dostaneme po červené turistické značce, jak vidíme na obrázku č. 5. Souřadnice startu jsou N50°46'53.399", E15°5'44.980".



Obrázek č. 5: Cesta na start okruhů

Na každé kontrole by měl být pověšený lampion s kleštěmi a kódem, který odpovídá kódu v popisech. Učitel si připraví tabulku, do které zapíše jména žáků a jejich časy na jednotlivých okruzích. Vzorovou tabulku pro zapisování časů znázorňuje tabulka č. 4.

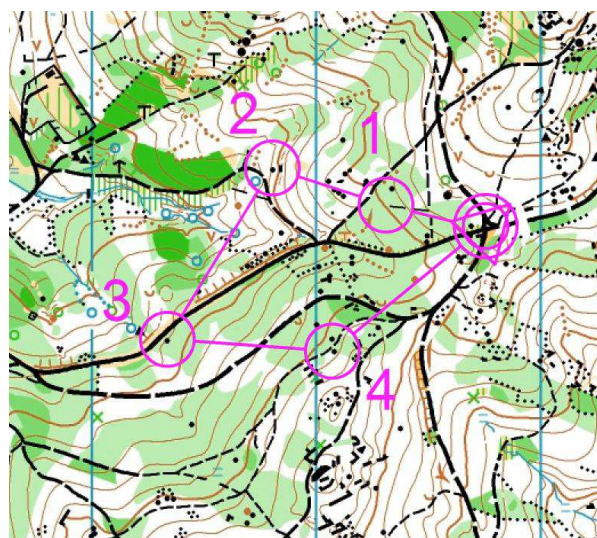
Každý okruh má dohromady čtyři kontroly. Okruh A na obrázku č. 6 je dlouhý 1 km, okruh B na obrázku č. 7 měří 0,9 km, na obrázku č. 8 je okruh C dlouhý 1 km a okruh D na obrázku č. 9 měří 0,8 km vzdušnou čarou. Některé okruhy se kříží, proto je důležité žáky upozornit, aby si u každé kontroly kontrolovali kódy podle popisů. Při postupu na jejich kontrolu mohou cestou potkat kontrolu z jiného okruhu.



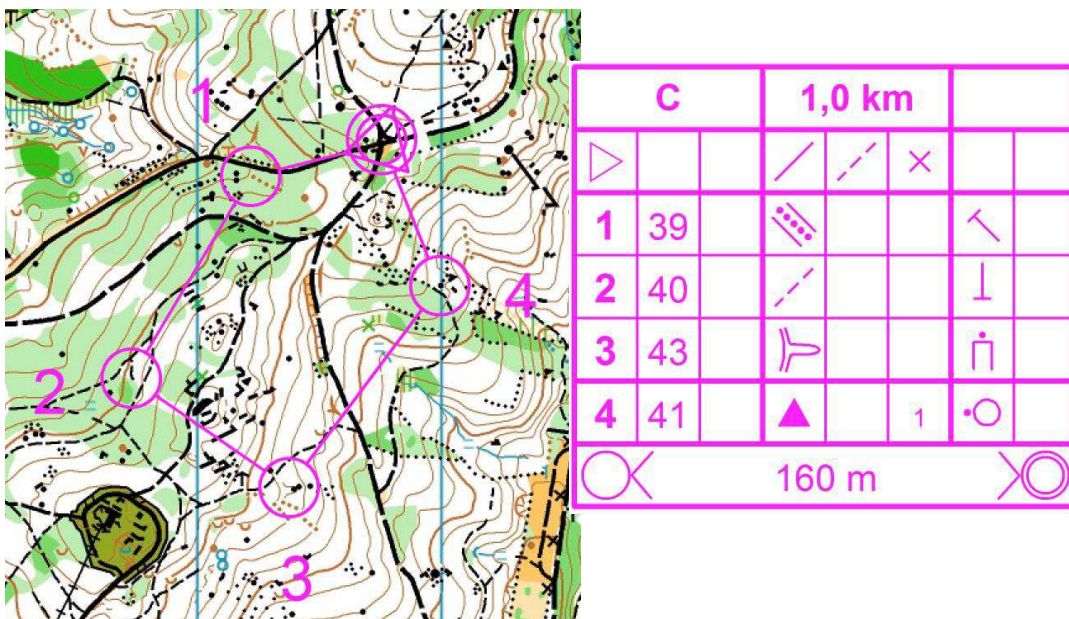
A		1,0 km			
▷		/	/	×	
1	31	▲		1	○
2	32	⋯			◁
3	33	▲		1,5	○
4	34	●		1	○
○		140 m			○

Obrázek č. 6: Okruh A

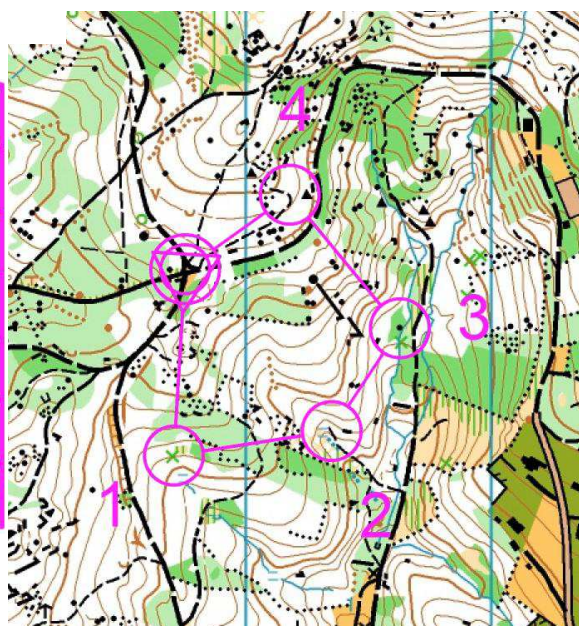
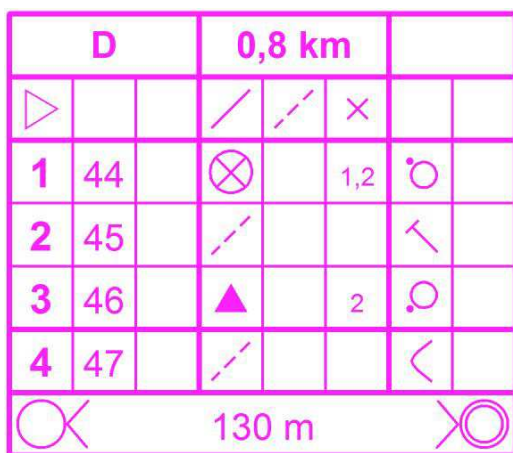
B		0,9 km			
▷		/	/	×	
1	35	/			┌
2	36	▲		1,5	○
3	37	▲		2	○
4	38	↓	▲	2	○
○		220 m			○



Obrázek č. 7: Okruh B



Obrázek č. 8: Okruh C



Obrázek č. 9: Okruh D

Pokud všichni žáci oběhnou všechny okruhy, tak můžeme výsledky udělat jako součet časů ze všech okruhů, ale lepší je udělat výsledky z každého okruhu zvlášť.

8.4.3 Linie

Trénink pojmenovaný linie je nenáročný na přípravu. V mapě je vyznačen pouze start, cíl a libovolně dlouhá linie, určující trasu, kterou musejí sportovci proběhnout. Linie je vedena převážně po výrazných bodech, jako jsou cesty, potoky, rozhraní porostů a podobné liniové útvary.

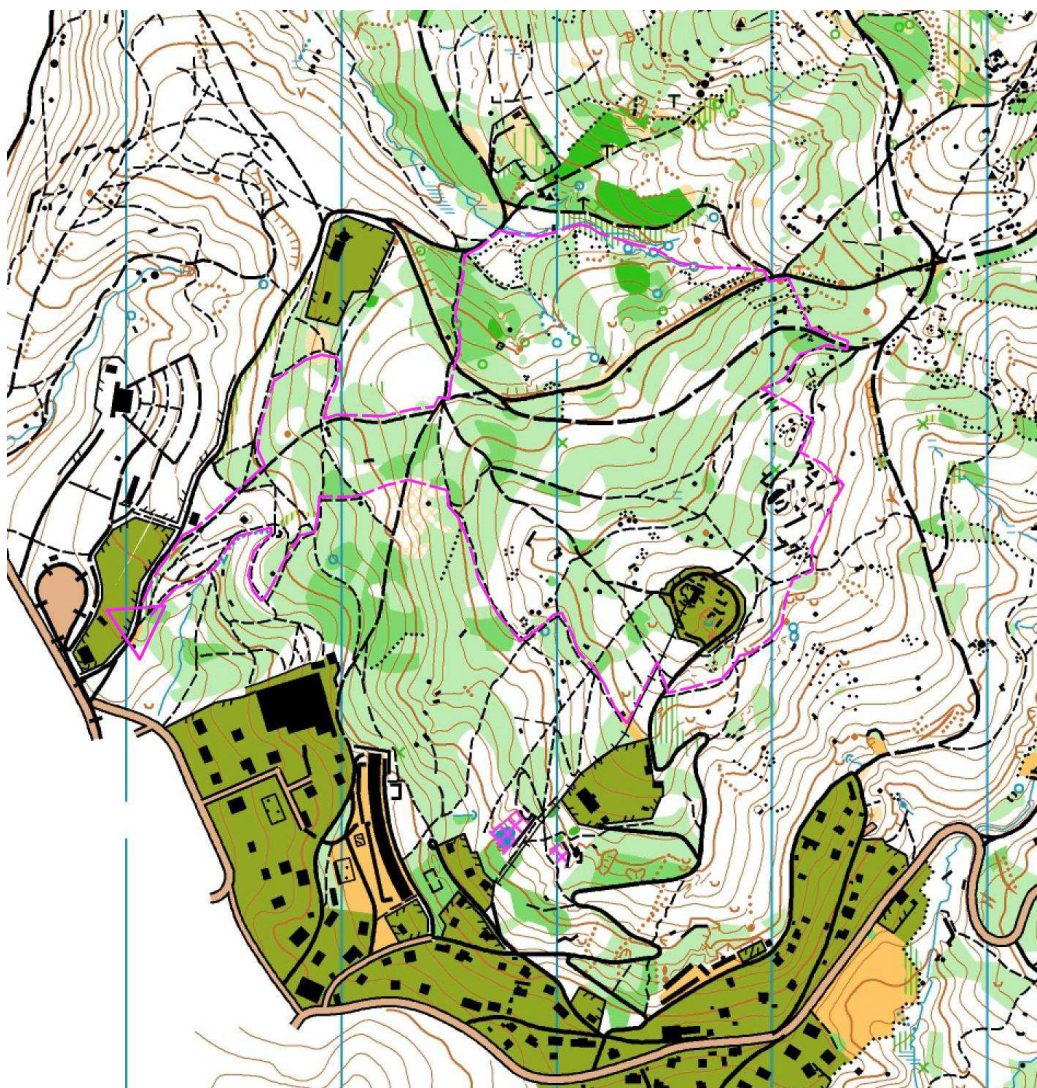
Na trati nemusejí být lampiony s kleštěmi, ale na libovolné výrazné objekty nacházející se na trase linie umístíme viditelně barevný fáborek. Každý žák bude mít místo průkazky s sebou propisku nebo fix, kterým bude během trati zaznamenávat do mapy místa, kde viděl nějakou kontrolu.

Start linie je 100 m od zastávky MHD Lidové sady po žluté, červené a zelené turistické značce. Místo startu je vyznačeno na obrázku č. 10. Souřadnice startu jsou $N50^{\circ}46'41.838''$, $E15^{\circ}4'56.801''$. Trať linie je dlouhá 3,1 km a může mít libovolný počet kontrol. Mapa linie je na obrázku č. 11.



Obrázek č. 10: Cesta na start linie

Žáci budou startovat podle předem připravené startovky nebo libovolně po sobě. Pokud máme hodně žáků a málo času, mohou startovat dva žáci najednou a každý vyběhne jiným směrem. Pokud žáci budou startovat v obou směrech linie, hrozí nebezpečí, že si řeknou, kolik našli kontrol a na jakém místě se nacházely, když se budou potkávat. V cíli učitel zapíše každému doběhový čas a zkontroluje, zda má zakresleny všechny kontroly na správném místě.



Obrázek č. 11: Mapa linie

8.4.4 Azimuták

Trénink zaměřený na azimuty je nejtěžší varianta z vybraných tréninků. Náročnost tohoto tréninku je hodně ovlivněna terénem, ve kterém je trať připravena. Pokud postupy vedou čistým průběžným lesem, tak je trénink mnohem lehčí než kdybychom měli běžet mezi skalami, přes údolí nebo byl na postupu neprůběžný hustník.

Mapa tohoto tréninku je zvláštní tím, že mezi kontrolami jsou vynechána bílá místa a původní mapa zůstala jen v okolí kontrol. Tento typ tréninku nutí děti po celou dobu aktivně pracovat s buzolou. Při tréninku je důležité umět správně používat azimut, ale také odhadnout vzdálenost.

Start azimutáku je vzdálený asi 40 metrů od cíle, který se nachází na červené a žluté turistické značce vedoucí od zastávky MHD Lidové sady. Z této zastávky je to do cíle 600 metrů. Start se nachází na souřadnicích $N50^{\circ}46'50.605''$, $E15^{\circ}5'16.770''$ a souřadnice cíle jsou $N50^{\circ}46'49.488''$, $E15^{\circ}5'15.824''$. Start i cíl vidíme na obrázku č. 12.



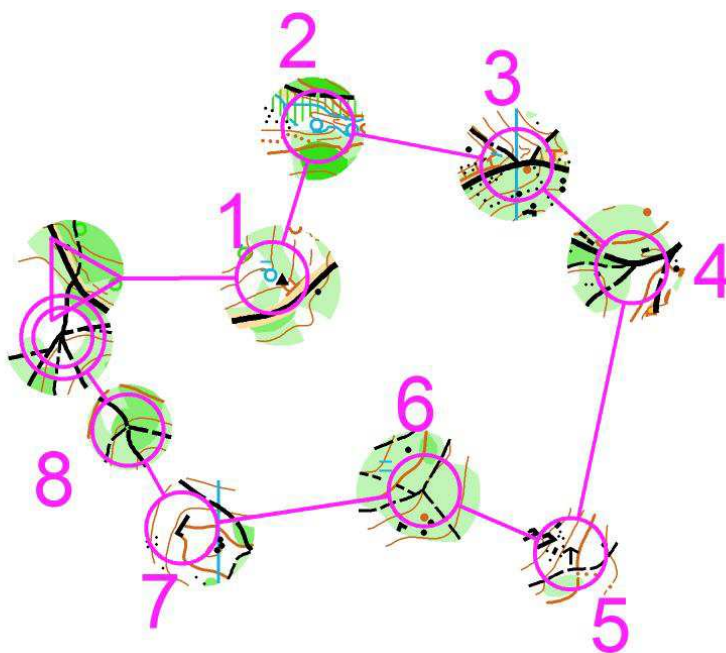
Obrázek č. 12: Cesta na start azimutáku

Před startem tohoto tréninku by měl učitel žákům zopakovat základní dovednosti s buzolou. Každý žák obdrží před startem průkazku se svým jménem, do které mu bude zapsán startovní a následně cílový čas. Na kontrolách by měly odpovídat kódy kontrol s kódy v popisech. Mapu tohoto tréninku vidíme na obrázku č. 13.

Žáci mohou startovat podle předem připravené startovní listiny nebo v libovolně zvoleném pořadí v intervalu dvou minut. Pokud některý žák bude mít strach, že tento trénink nezvládne, může dostat přeloženou a přelepenou kompletní mapu s tratí (obrázek č. 14), kterou si dá do kapsy a použije ji jen v případě, když nebude vůbec vědět kudy dál.

Azimuty		1,4 km		
▷		↗	↘	×
1	31	∞		○
2	32	∞		○
3	33	↗	↘	∟
4	34	↗	↘	×
5	35	↑		○
6	36	↗	↘	∟
7	37	≡	3	⊥
8	38	↗	↘	×

○ 90 m



Obrázek č. 14: Mapa azimutůák

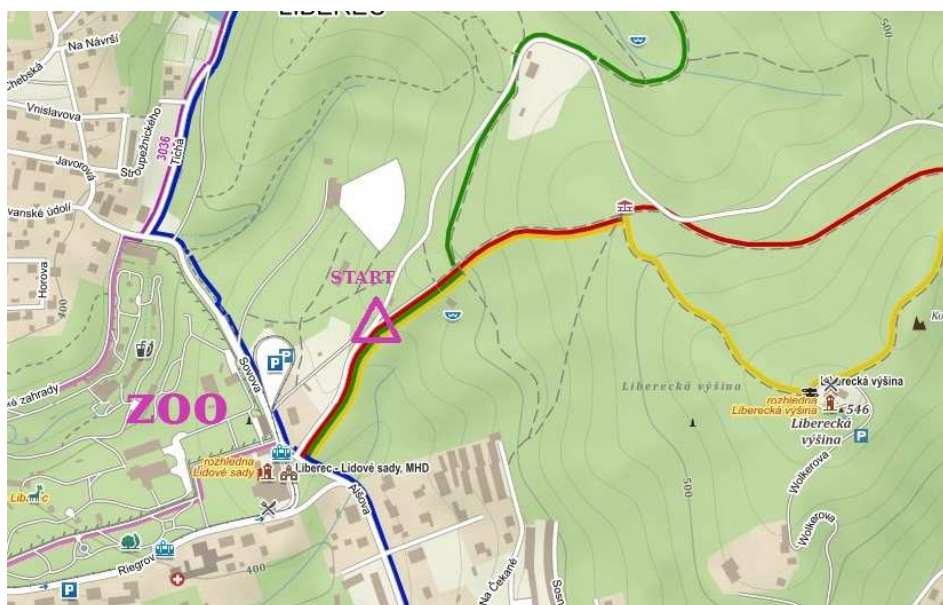


Obrázek č. 13: Kompletní mapa azimutůák

8.4.5 Závod

Po absolvování některých připravených tréninků je možné využít poslední trénink pro uspořádání přeboru dané třídy v orientačním běhu se všemi náležitostmi, které by měl závod obsahovat. Před závodem, by měli být žáci rozděleni do kategorií (např. chlapci a děvčata), ve kterých se bude závodit. Důležitá je startovní listina, která by měla být náhodně vylosována a známa všem závodníkům předem.

Start je vzdálený asi 200 metrů od zastávky MHD Lidové sady. Plánek cesty na start můžeme vidět na obrázku č. 15. Na start závodu vede žlutá, červená a zelená turistická značka. Souřadnice startu jsou $N50^{\circ}46'44.751''$, $E15^{\circ}4'59.230''$.



Obrázek č. 15: Cesta na start závodu

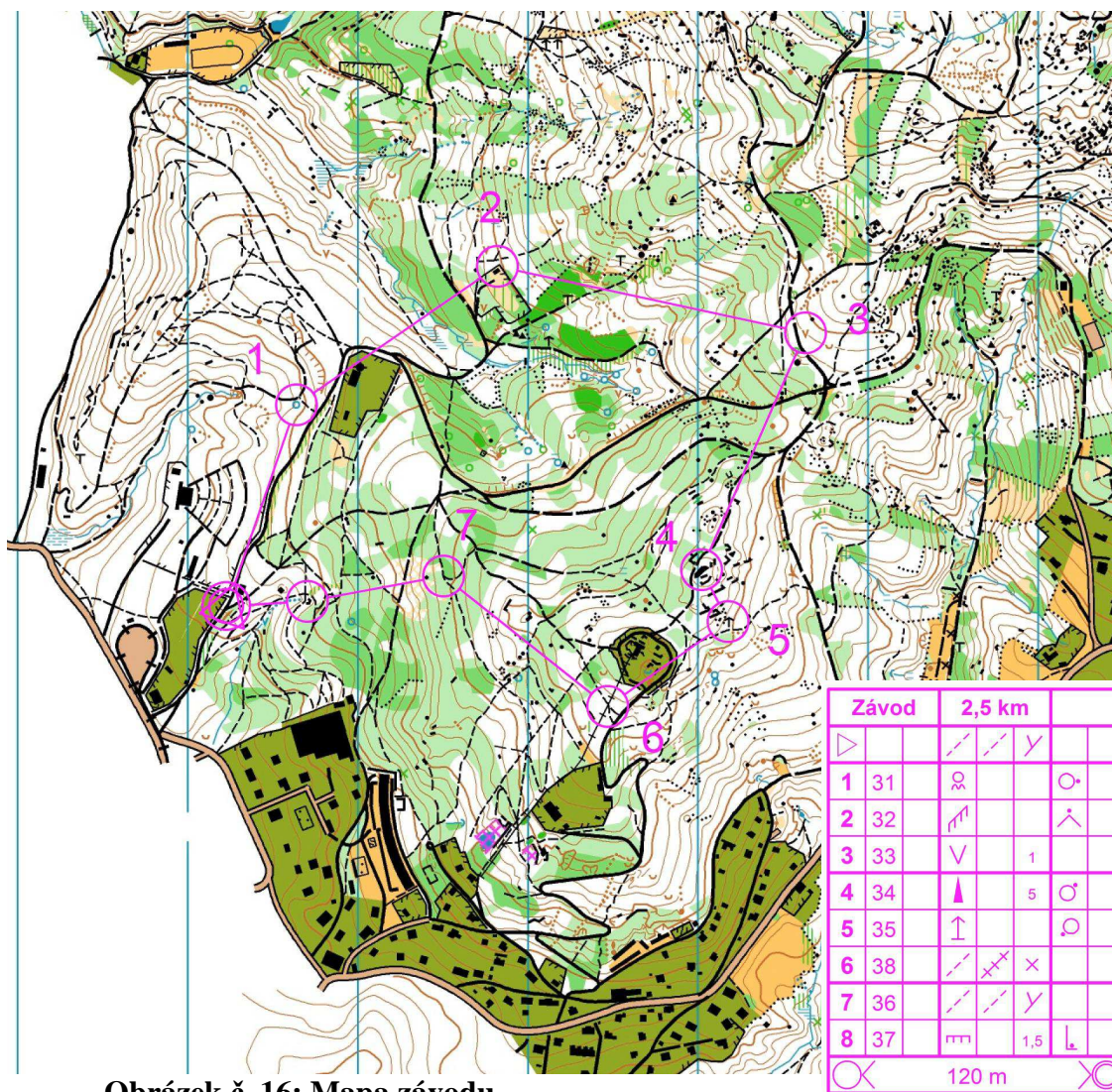
Každý žák by měl před startem dostat buzolu a průkazku, ve které si vyplní svoje jméno a přidělený startovní čas.

Po odstartování dostane každý závodník mapu s tratí. Součástí mapy budou i popisy kontrol s kódy. Mapa závodu je na obrázku č. 16. Kódy kontrol na mapě by měly souhlasit s kódy kontrol v lese. Trať závodu je dlouhá 2,5 kilometru a má 8 kontrol. Ke všem kontrolám se dá doběhnout po cestě. Na kontrolách by měly být oranžovo-bílé lampiony s kleštěmi.

Učitel postupně odstartuje všechny žáky podle připravené startovní listiny. V průběhu závodu musí žáci popořadě orazit všechny kontroly do průkazky. V cíli,

který je shodný s místem startu, učitel zapíše každému závodníkovi do průkazky jeho cílový čas a z toho pak vypočítá výsledný čas.

Po doběhu všech závodníků budou podle výsledných časů sestaveny výsledky a může začít vyhlášení vítězů. Pokud ještě zbude nějaký čas, je dobré se zeptat žáků, kudy běželi a zda měli během trati nějaké problémy s orientací.



Obrázek č. 16: Mapa závodu

9 ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na zjištění využití orientačního běhu ve výuce tělesné výchovy nebo sportovních kurzů na základních školách v Libereckém kraji. Hlavním cílem je vytvoření příručky pro výuku orientačního běhu na 2. stupni základních škol.

Kromě charakteristiky orientačního běhu a věkové charakteristiky dětí 2. stupně základních škol bylo důležitým cílem definovat orientační běh v rámci RVP ZV. Z dokumentu RVP ZV bylo zjištěno, že výuka orientačního běhu není zahrnuta jen v oboru tělesná výchova ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, ale výuku OB v RVP ZV zahrnuje také předmět zeměpis, který patří do kapitoly Člověk a příroda.

Součástí bakalářské práce je anketní šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách a mezi žáky 8. tříd základních škol Libereckého kraje. Orientační běh není v současné době na základních školách nijak rozšířený. Z anket položených učitelům tělesné výchovy na základních školách vyplývá, že se všichni dotázaní učitelé alespoň jednou setkali s orientačním během, ale jen 65 % dotázaných učitelů zařadilo alespoň jednou orientační běh do výuky tělesné výchovy nebo sportovního kurzu.

Jedna z otázek pro učitele tělesné výchovy zjišťovala, zda by učitelé využili metodický materiál pro výuku orientačního běhu na základních školách. Odpovědi na tuto otázku byly velmi pozitivní, protože 15 učitelů (88 %) odpovědělo, že by metodický materiál pro výuku orientačního běhu využili. Na základě těchto odpovědí mohlo dojít ke splnění hlavního cíle bakalářské práce, kterým bylo vytvoření příručky pro výuku orientačního běhu na 2. stupni základních škol.

Příručka pro výuku OB na 2. stupni ZŠ je finálním výstupem bakalářské práce. Příručka obsahuje úvodní prezentaci pro seznámení žáků s orientačním během, seznam mapových značek, 18 her a cvičení pro zdokonalení mapových a orientačních schopností do tělocvičny i do přírody. Poslední částí příručky je 5 druhů mapových tréninků. Příručka pro výuku orientačního běhu je sestavena tak, aby učitelům co nejvíce usnadnila výuku OB.

Příručka je zaměřena převážně na ZŠ z Liberce, proto jsou mapové tréninky připraveny na mapě Žulák sahající až do libereckých Lidových sadů. Na okraji této

mapy stojí zastávka MHD, a proto by se sem měli všichni učitelé z Liberce se svými žáky bez problémů dostat.

Autoři práce doufají, že bakalářská práce bude využita učiteli základních škol k výuce orientačního běhu. Podle RVP ZV by se každý žák ZŠ měl s orientačním během v průběhu své školní docházky seznámit a zkusit si hledání kontrol v lese podle mapy pro orientační běh. Pokud učitelé představí orientační běh dětem zábavnou formou, je pravděpodobné, že je tento sport zaujme a budou si ho chtít vyzkoušet ve svém volném čase.

10 POUŽITÁ LITERATURA

ČÁP, J., MAREŠ, J., 2007. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-807-3672-737.

DOŠLA, J., 2010. Orientační běh nejen pro začátečníky. In: *Fakulta sportovních studií Masarykoví university* [online]. [vid. 13. 1. 2016]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/08-literatura.html>.

DVOŘÁK, F., SÝKORA, B., 1980. *Orientační hry a závody, orientační běh*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

GALLOWAY, J., 2007. *Děti v kondici: -zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2134-7.

HNÍZDIL, J., 2015a. Orientační běh. In: *Pedagogická fakulta univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem* [online]. [vid. 10. 2. 2016]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~hnizdil/FRVSOsporty/index_OB.htm.

HNÍZDIL, J., 2015b. Orientační hry. In: *Pedagogická fakulta university J. E. Purkyně v Ústí nad Labem* [online]. [vid. 16. 3. 2016]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~hnizdil/FRVSOsporty/index_O_Hry_test.htm.

HNÍZDIL, J., KIRCHNER, J., 2005. *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový, horská kola, potápění*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1058-7.

JEŘÁBEK, P., 2008. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0797-6.

KOČ, B., 1975. *Orientační běh*. Praha: Olympia.

KOČ, B., 1980. *Škola orientačního běhu*. 2.vyd. Praha: Olympia.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J., 2002. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-867-0.

- MAŠEK V., 2013. Veřejný závod. In: *SK Meteor Kačerov & SK Stopa Praha* [online]. [vid. 11. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.skmeteorkacerov.cz/ob/nymburk/?stranka=21>.
- MŠMT, 2015. *Upravený RVP pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013* [online]. [vid. 16. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>.
- ORIENTAČNÍ BĚH, 2015. *Pravidla orientačního běhu* [online]. [vid. 18. 2. 2016]. Dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidlaob15_20150121044739.pdf.
- ORIENTEERING QUEENSLAND, 2016. *Lesson Plans and Resources* [online]. [vid. 19. 4. 2016]. Dostupné z: <https://oq.asn.au/teachers-resources>.
- PAULÍK, K., 2006. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 80-7368-259-1.
- PRŮCHA, J., 2013. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0456-5.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., 2006. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1290-9.
- SVOBODA, B., 2008. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1358-1.
- ŠEVČÍK, M., et al., 1978. *Orientační běh pro trenéry II. a III. třídy*. Praha: Olympia.
- VÁGENEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I. dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum ISBN 80-246-0956-8.
- VILÍMOVÁ, V., 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha A: Anketa pro učitele tělesné výchovy

Příloha B: Anketa pro žáky základních škol

Příloha C: Tabulka základních mapových značek

Příloha D: Průkazka pro orientační běh

Příloha E: Úvodní prezentace

Příloha A: Anketa pro učitele tělesné výchovy

ANKETA – UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY

Vážení učitelé,

dovoluji si Vás tímto požádat o vyplnění anonymní ankety, která bude součástí mé bakalářské práce na téma **Orientační běh dětí 2. stupně základní školy, kterou zpracovávám jako studentka Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci.**

Předem děkuji za Vaše odpovědi a čas, který vyplnění ankety věnujete.

1. Vaše pohlaví:

- muž
- žena

2. Váš věk:

- 25-35 let
- 35-45 let
- 45 let a více

3. Praxe v učitelství:

- 0-5 let
- 5-10 let
- 10-15 let
- 15 let a více

4. Jakou jste vystudoval/a aprobaci na VŠ?

.....

5. Setkal/a jste se někdy s hrou geocaching?

- ne
- ano → a kde? (zakroužkujte, i více možností)
 - během studia na SŠ nebo VŠ
 - na kurzu, na táboře
 - jednou jsem geocaching zkusil/a a nezaujal mě
 - občas se geocachingu věnuji
 - pravidelně se geocachingu věnuji
 - další:.....

6. Využil/a jste někdy geocaching v rámci tělesné výchovy nebo sportovního kurzu?

- ano, jednou
- ano, vícekrát
- ne → proč? (zakroužkujte, i více možností)
 - nemám s touto aktivitou zkušenosti
 - škola nemá dostatečné vybavení
 - příprava a organizace je náročná

- jiné:.....
7. Vedl/a jste někdy výuku orientačního běhu v rámci tělesné výchovy nebo sportovního kurzu?
- ano, vícekrát
 - ano, jednou
 - ne → a proč ne? (zakroužkujte, i více možností)
 - nemám s tímto sportem zkušenosti
 - škola nemá vybavení na orientační běh
 - v blízkosti školy není vhodný prostor pro orientační běh
 - příprava a organizace je náročná
 - jiné:.....
8. Setkal/a jste se někdy s orientačním během?
- ne
 - ano → a kde? (zakroužkujte, i více možností)
 - během studia na SŠ nebo VŠ
 - při náborových akcích (kategorie příchozí)
 - zúčastnil/a jsem se orientačního běhu příležitostně
 - pravidelně se účastním závodů v orientačním běhu
 - na kurzu, na táboře
 - další:.....
9. Jaké jsou Vaše znalosti o orientačním běhu?
- žádné
 - základní
 - rozsáhlé
10. Víte, zda je ve Vašem okolí oddíl orientačního běhu?
- ne
 - ano → Jaký?.....
11. Znáte někoho, kdo se orientačnímu běhu věnuje?
- ne
 - ano → koho?
12. Účastníte se s Vašimi žáky přeboru základních škol v orientačním běhu?
- ano
 - ne → proč? (zakroužkujte, i více možností)
 - o přeboru základních škol v orientačním běhu nevím
 - žáci nemají zájem
 - účast zabere celý den
 - náročná organizace
 - jiné:

13. Myslíte si, že je k dostání dostatek metodických materiálů k výuce orientačního běhu?

- ano
- ne

14. Kde získáváte informace o orientačním běhu a jeho výuce? (i více možností)

- informace nepotřebuji, orientační běh nevyučuji
- informace nepotřebuji, vystačím si s tím, co vím
- na internetu
- v literatuře
- od kolegů
- jiné:

15. Využil/a byste metodický materiál k výuce orientačního běhu dodaný do vaší školy?

- ne → proč ne? (zakroužkujte, i více možností)
 - nepotřebuji další informace, vím toho o orientačním běhu dost
 - orientační běh nezařadím do výuky
 - další:
- ano → v jaké podobě? (zakroužkujte, i více možností)
 - na internetu
 - DVD
 - příručka, metodické listy
 - další:

Příloha B: Anketa pro žáky základních škol

ANKETA – ŽÁK

Vážení žáci,

dovoluji si Vás tímto požádat o vyplnění anonymní ankety, která bude součástí mé bakalářské práce na téma **Orientační běh dětí 2. stupně základní školy, kterou zpracovávám jako studentka Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci.**

Předem děkuji za Vaše odpovědi a čas, který vyplnění ankety věnujete.

1. Pohlaví:
 - muž
 - žena
2. Tvůj věk a třída:
.....
3. Věnuješ se ve tvém volném čase aktivně nějakému sportu?
 - ne
 - ano → jakému?
4. Při jakých aktivitách jsi někdy využil mapu? (lze vybrat i více možností)
 - turistika
 - cyklistika
 - geocaching
 - orientační běh
 - nevyužívám žádné mapy
 - další:
5. Co je podle tebe orientační běh?
.....
.....
.....
6. Setkal/a ses někdy na základní škole s orientačním během?
 - ano
 - ne
7. Setkal/a ses někdy s orientačním během?
 - ne
 - ano → a kde? (zakroužkuj, i více možností)
 - zkusil/a jsem orientačním běh na náborové akci
 - jednou jsem běžel/a závody v orientačním běhu
 - pravidelně se účastním závodů v orientačním běhu

- na táboře
- na základní škole
- další:

8. Setkal/a ses někdy s hrou geocaching?

- ne, nevím co to je
- ne, nezajímá mě to
- ano → a kde? (zakroužkuj, i více možností)
 - ve výuce na základní škole
 - na táboře
 - jednou jsem geocaching zkusil/a a nebavil mě
 - občas se geocachingu věnuji
 - pravidelně se geocachingu věnuji
 - další:

9. Znáš někoho, kdo se věnuje orientačnímu běhu?

- ne
- ano → kdo?

10. Víš, zda je ve tvém okolí oddíl orientačního běhu?

- ne
- ano → Jaký?

11. Které varianty orientačního běhu podle tebe existují?



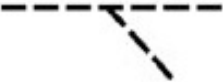









.....

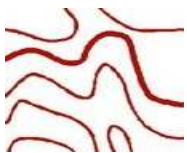









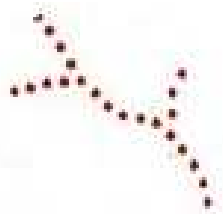



.....











.....

.....

Příloha C: Tabulka základních mapových značek

	SILNICE		ELEKTRICKÉ VEDENÍ
	CESTA		ŽELEZNICE
	BUDOVA		POSED
	SKÁLA		KRMELEC
	KÁMEN		UMĚLÝ OBJEKT
	PLOT		JESKYNĚ

	VRSTEVNICE		RYBNÍK
	KUPKA		ŘEKA
	PROHLUBEŇ		POTOK
	JÁMA		PRAMEN
	SRÁZ		STUDNA
	RÝHA		BAŽINA
	MOKRÁ JÁMA		LOUKA

	HUSTNÍK		POLE
	PODROST		LES
	VÝZNAČNÝ STROM		ROZHRANÍ POROSTŮ
	VÝVRAT		START
	VĚŽ		CÍL

Příloha D: Průkazka pro orientační běh

1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	Kat.:	
15	16	17	18	R1	R2	R3	Jméno:	
							Cíl	
							Start	
							Čas	

Zdroj: Mašek, 2013

Příloha E: Úvodní prezentace

ORIENTAČNÍ BĚH

ÚVODNÍ PREZENTACE PRO SEZNÁMENÍ ŽÁKŮ
ZÁKLADNÍCH ŠKOL S ORIENTAČNÍM BĚHEM

2016

Co je to orientační běh?

- Orientační běh (dále jen OB) je sport při kterém se závodník snaží najít všechny kontrolní stanoviště (kontroly) s daným pořadím v co nejkratším čase.
- Cestu mezi kontrolami si každý volí sám za pomoci mapy, buzoly a popisů kontrol.
- Závodníci absolvují trať v převážně zalesněném terénu.
- Pro dobrý výsledek je potřeba rychlý běh a správná orientace.

Historie

- Vznik OB ve Skandinávii (Norsko).
- 1897 první závod v Norsku.
- U nás od roku 1950 závody v turistickém duchu, soutěžily hlídky s povinnou zátěží v batohu a běh byl zakázán.
- 1969 se ze svazu turistiky vyčlenil Československý svaz orientačního běhu.
- 1961 založena International Orienteering federation (IOF), která zastřešuje všechny soutěže v OB .

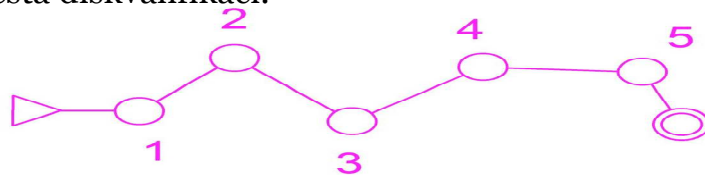
Odvětví orientačních sportů

- Český svaz orientačních sportů sdružuje čtyři sportovní odvětví.
 - Orientační běh OB
 - Orientační závody na horských kolech MTBO
 - Lyžařský orientační běh LOB
 - Trail-O (orientační závody pro zdravotně postižené)
- Další odvětví: rogaining, radiový orientační běh, orientační potápění, automobilové orientační soutěže.



Trat'

- Trať je určena startem, kontrolami v daném pořadí a cílem.
- Na mapě je trať natištěna červenofialovou barvou.
- Start je vyznačen trojúhelníkem, kontroly kolečkem a cíl dvojitým kolečkem.
- Jednotlivé kontroly jsou spojeny čarou a očíslovány (číslování kontrol určuje závodníkovi pořadí v jakém má trať absolvovat).
- Nedodržení pořadí nebo vynechání kontroly se trestá diskvalifikací.



Kontrola

V terénu je kontrola vyznačena oranžovo-bílým látkovým lampionem o velikosti 30x30 cm. Lampion je upevněn na stojanu, na kterém je štítek s číslem kontroly. Na stojanu je také elektronické zařízení pro časový záznam průběhu závodníka a speciální kleštičky, které slouží k zaznamenání průběhu závodníka v případě selhání elektronického zařízení.



Mapa

- Mapa je základní pomůckou pro OB, je velmi podrobná, vykresluje všechny detaily, které jsou potřebné k přesné orientaci.
- Nejčastější měřítko map je 1:10 000 (1 cm na mapě je 100 m ve skutečnosti), některé mapy mají měřítko 1:5 000, 1:7 500 nebo 1:15 000.
- Sever na mapě je vždy nahoře, odshora dolů mapy procházejí modré čáry = magnetické směrničky, které jsou důležité pro práci s buzolou.



Barvy na mapě

Mapy jsou barevné a každá barva reprezentuje jinou součást přírody.

- **Bílá, žlutá a zelená** barva značí vegetaci (les, louka, hustý les...).
- **Modrá barva** značí veškeré vodstvo.
- **Černá barva** značí komunikace, skály, kameny a objekty vyrobené člověkem (budova, posed, krmelec...).
- **Hnědá barva** vykresluje veškeré terénní tvary (kopce, údolí, jámy, kupky...).

Buzola a azimut

- Buzolu nejčastěji využíváme pro zorientování mapy na sever (na takto zorientované mapě odpovídají všechny směry a úhly se skutečností).
- Azimut určujeme pomocí buzoly.
- Azimut je úhel, který svírá směr ke kontrole s osou severu.
- Azimut se nejvíce používá v rovinném a přehledném terénu.



Čip

- Čip je elektronické zařízení, které si závodník upevní na prst pomocí gumičky. Při přiložení hrotu čipu do krabičky na kontrole dojde k zaznamenání průběhu závodníka kontrolou.
- Při správném oražení kontroly, krabička na kontrole zabliká a zapípá.
- V cíli si každý závodník vyčte svůj čip do počítače a tím získá lísteček, na kterém má mezičasy jednotlivých kontrol a celkový čas.



Popisy kontrol

- Popisy kontrol upřesňují místo kontroly.
- V popisech kontrol je zaznamenána délka trati, převýšení, kolik kontrol trať obsahuje a jaké mají kódy.
- Pomocí piktogramů je v popisech vykresleno na jaké straně jakého objektu se kontrola nachází.
- Popisy nám zajišťují, abychom neorazili špatnou kontrolu.

Závod		2,5 km			
▷		↗	↘	∩	
1	31	⊙			○
2	32	↗			∩
3	33	∨		1	
4	34	▲		5	♂
5	35	↑			○
6	38	↗	↘	×	
7	36	↗	↘	∩	
8	37	⊙		1,5	⊙

120 m

Závodní disciplíny

- **Klasická trať** je královskou disciplínou. Je založena na dlouhých postupech mezi kontrolami. Směrný čas je až 95 minut.
- **Krátká trať** je mapově nejnáročnější. Bývá postavena ve velmi členitých terénech. Směrné časy jsou 25-35 minut.
- **Sprint** je nejkratší disciplína, která probíhá především ve městech. Důležitý je rychlý běh a rychlý výběr správného postupu. Směrné časy jsou 12-15 minut.
- **Štafety** jsou týmovou disciplínou. Závodí vždy trojice závodníků z jednoho oddílu. První úseky startují hromadným startem.

Zdroje

- HNÍZDIL, J., 2015. Orientační běh. In: *Pedagogická fakulta univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem* [online]. [vid. 10. 2. 2016].
Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~hnizdil/FRVSOsporty/index_OB.htm.
- KOČ, B., 1980. Škola orientačního běhu. 2.vyd. Praha: Olympia
- KŘÍVDA, M., 2012 Orientační běh vše o orientačním běhu. In: *Slideplayer* [online],[vid. 18. 2. 2016]. Dostupno z: <http://slideplayer.cz/slide/1885737/>
- Co jsou orientační sporty? In: *Český svaz orientačních sportů* [online]. [vid. 22. 2. 2016]. Dostupno z: <http://www.orientacnisporty.cz/co-jsou-orientacni-sporty>