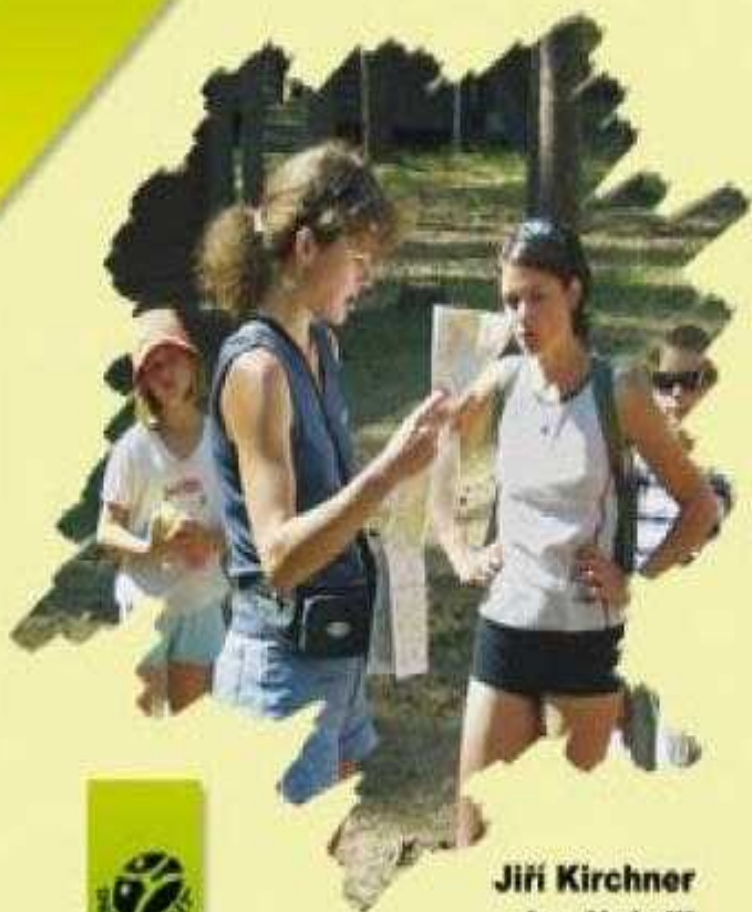


Orientační hry nejen do přírody



**Jiří Kirchner
Jan Hnizdíl**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Tuto knížku bychom rádi věnovali všem, kteří si rádi hrají – tak jako my, mají nás rádi a fandí nám v naší práci.

Jiří Kirchner, Jan Hnízdl Orientační hry nejen do přírody

Spoluautoři některých kapitol:
František Novotný, Peter Rehor, Zuzana Dvořáková

Recenzenti: PaedDr. Jiří Kuban, PaedDr. Oto Louka, CSc.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1936. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004



Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Martin Košťál
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Počet stran 104
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny PBtisk Příbram
Prokopská 8, Příbram IV

ISBN 80-247-0798-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6153-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Orientační hry	8
Materiálně-technické vybavení	8
Orientační běh	10
Trocha historie	10
Základní pojmy	11
Vybavení	15
Soutěžní kategorie	16
Druhy orientačních závodů	17
Tvorba map a plánků	21
Podklady pro vyhotovení map a plánků	21
Tvorba mapy v terénu	22
Tvorba mapy doma	23
Dramaturgie	24
Mezipředmětové vztahy a projektové vyučování	25
Orientační hry v letní přírodě	27
Orientační hry v zimní přírodě	50
Orientační hry na vodě a pod vodou	56
Orientační hry v noční přírodě	61
Orientační hry v budově	69
Hry do třídy	69
Hry do tělocvičny	71
Hry pro rozvoj matematických schopností	75

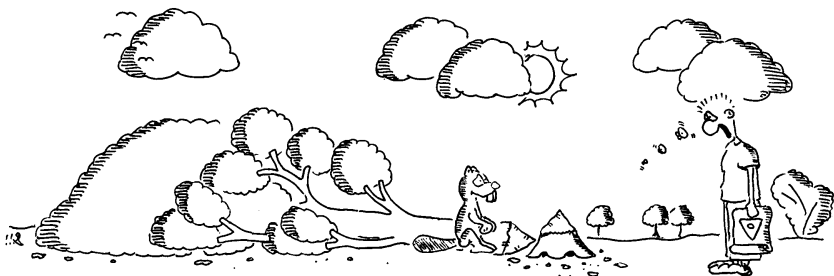
Hry vycházející z tréninkových prostředků orientačních běžců	85
Liniové běhy	85
Azimutové formy běhu	89
Závěrem	96
Seznam her	97
Literatura	99

Úvod

Tato kniha je určená všem, kteří se chystají hrát nebo organizovat orientační hry a hříčky, a také těm, kteří chtějí zpestřit dětem školní vyučování, kurz, školu v přírodě či tábor. Je tedy určená především učitelům základních, středních a vysokých škol (nejenom „tělocvikářům“), pracovníkům v centrech volného času, vychovatelům, instruktorům „outdoorových“ aktivit, instruktorům „team buildingu“ a v neposlední řadě i trenérům orientačního běhu.

Orientační hry v sobě spojují jak prvky tradičně požímané tělesné výchovy s důrazem na vytrvalostní schopnosti, tak i prvky netradiční – „nové“ – s nádechem dobrodružství, rizika a napětí. Můžeme je využít ve výuce pro zpestření i jiných předmětů, než je tělesná výchova. Za všechny uvedme například zeměpis a vlastivědu, matematiku, přírodovědu, výtvarnou výchovu a deskriptivní geometrii. Mohou být i oživením škol v přírodě a kurzů. Některé orientační hry mohou sloužit ke zpestření tréninkového procesu v různých sportech. Pomocí podobných aktivit můžeme prakticky ukázat, jak fungují teorie, které jsme se naučili v předmětech, při kterých se převážně sedí ve školních lavicích.

Cílem knížky je přinést takové náměty orientačních her, které jsou vhodné pro rozvoj fyzické i duševní stránky každého dítěte s důrazem na mezipředmětové vztahy.



Orientační hry

Orientační hry řadíme na pomezí tradičních pohybových aktivit, tvořících obsah tělesné výchovy (běžecká lokomoce vytrvalostního charakteru), a dobrodružných aktivit v nových, neznámých situacích s důrazem na rozvoj schopností a vlastností, které tělesná výchova v tradičním pojetí ne vždy v dostatečné míře podchycuje a rozvíjí.

Uvědomujeme si, že s ohledem na teorie her (především sportovních), je název „orientační hry“ nepřesný, přesnější a výstižnější by bylo nazývat tyto aktivity **hříčkami**.

Orientační technika a úkoly, které jsou obsahem těchto her, působí jednak na rozvoj vlastní schopnosti orientace jednotlivce, a na druhé straně rozvíjejí jeho kreativitu, samostatnost a rychlost v rozhodování a schopnost reálného zhodnocení vlastních možností. Orientační hry určené kolektivům zase rozvíjejí schopnost kooperace, vzájemnou pomoc, zodpovědnost a pocit sounáležitosti ke skupině.

Úspěch ve hře při orientačních hrách není závislý jen na běžecké a vytrvalostní výkonnosti. Běžecká lokomoce zde není úkolem, ve srovnání s prvky tradičního pojetí tělesné výchovy (běh na 12 minut, 1500 m apod.), ale prostředkem. Ani u náročnějších her nelze mluvit o souvislém vytrvalostním výkonu. Prakticky celý výkon se odehrává v tzv. aerobní oblasti, neboť vysoké tempo v anaerobním pásmu znesnadňuje orientaci. Orientační technika, jako výraznější determinanta výkonu, tvoří jakousi přirozenou regulaci běžeckého výkonu (Soulek, 1992).

Materiálně-technické vybavení

V následujících příkladech orientačních her využíváme techniku a materiál, který se běžně používá v orientačním běhu jako soutěžní disciplíně, můžeme je však úspěšně nahradit i běžně dostupnými materiály a pomůckami. Při orientačních hrách tedy potřebujeme:

Kontrolní stanoviště

Kontrolní stanoviště slouží k zaznamenání průchodu závodníka daným kontrolním bodem. Tvoří jej trojboký lampion oranžovobílé barvy se záznamovým zařízením (dříve kleště, dnes elektronická jednotka). V praxi nahrazujeme kleště razítkem, různými „lepítky“ s předem nadepsaným kódem, popř. písmenným či číselným kódem, který hráč opíše na záznamovou kartu. Lampion může nahradit fáborek, terčík výrazné barvy a podobně.

Buzola či kompas

Buzolu či kompas používáme k určení severu, nejsou bezpodmínečně nutné (světové strany je možné určit také „direktivně“). Buzola se využívá i v celé řadě orientačních her a hříček, jestliže volíme postup za pomoci azimutu. Na trhu je široká nabídka buzol různých typů, od „obyčejných“ až po „závodnické speciály“.

Mapa

Bez mapy bychom se špatně orientovali a v neznámém terénu bychom nedošli vůbec nikam. Originální mapu pro orientační běh však lze nahradit – např. pro hry ve třídě, v tělocvičně, popř. v nejbližším okolí školy nebo klubovny nám postačí hrubý plán, na jehož přípravě můžeme zainteresovat i děti. Postačí černobílé provedení, vzdálenosti krokujeme. Jako podklad pro tvorbu plánu blízkého okolí školy nebo klubovny můžeme využít odvozenou mapu ČR velkých měřítek (1 : 5 000 nebo větší). Pro letní kurzy či školy v přírodě je vhodná barevná základní mapa ČR v měřítku 1 : 10 000. Tyto mapy lze zakoupit v oddělení mapové služby nejbližší pobočky podniku Geodézie, a.s. Ideální je samozřejmě speciální mapa pro orientační běh, získat ji můžeme v místním či nejbližším klubu orientačního běhu. V současné době jich je v ČR přes 200 a jejich seznam s kontakty najdeme mimo jiné i na internetu. O mapách píšeme podrobněji v příslušné kapitole.

Sportoviště

Orientační běžci se chlubí, že dějištěm jejich tréninků a závodů je les – tedy nejzdravější prostředí, kterému se nevyrovná žádné hřiště a žádná tělocvična. To je jistě pravda, nejkomplexnější a nejzajímavější hry jsou spojeny právě s tímto prostředím, to však neznamená, že hrát si nemůžeme ve třídě, v klubovně, v tělocvičně, na školním dvoře nebo v parku. Využití lesního prostředí se nabízí tam, kde jsou vhodné podmínky, nebo například v rámci školy v přírodě, sportovně-turistického nebo výběrového kurzu.

Zařazování orientačních her do programové náplně všech stupňů škol, kurzů, „outdoorových“ aktivit nebo při pobytu a rekreaci v přírodě vytváří situační prostředí, které do jisté míry napomáhá eliminovat rozdíly v tělesných predispozicích a v dovednostní úrovni aktérů. Zároveň přináší nové prvky v podobě přitažlivé pohybové aktivity dobrodružného charakteru, s možností navozování kladných prožitků.

Orientační běh

Obsahová náplň orientačních her tematicky vychází ze sportovní disciplíny orientační běh. Ta má svá specifika, která se do těchto her ve větší či menší míře promítají. Výkon ve hře je tak určován více faktory, ve shodě se strukturou výkonu v orientačním běhu. V následující kapitole, kterou ti netrpěliví mohou přeskochit a vrhnout se rovnou do víru orientačních her a hříček, přiblížíme základní pojmy používané v orientačním běhu. Ti trpělivější se mohou seznámit se základy nádherného sportu, který v sobě snoubí sportovní dovednosti, vytrvalost, houževnatost a prvky dobrodružství s touhou hledat, nacházet a objevovat.

Citujeme-li pravidla, pak můžeme orientační běh definovat jako sport, jehož podstatou je spojení běhu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm s pomocí mapy a buzoly absolvují trať v terénu (převážně zalesněném). Trať je určena startem, kontrolami (v předepsaném pořadí) a cílem. Start je intervalový, volba postupů mezi kontrolami je zcela v rukou (přesněji řečeno v nohou a hlavě) závodníka. Cílem je absolvování závodní trati v minimálním čase. Jinými slovy, orientační běh je popisován jako „hra v šachy při běhu“. Je ideálním sportem pro všechny věkové kategorie, nezáleží ani na zkušenostech. Je snadné se jej naučit, ale pořád dává prostor nekonečným výzvám a řešení nových situací.

Závěrem tohoto úvodu citujme slova Sarloty Monspart, maďarské závodnice, mistryně světa v orientačním běhu 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.“*

Trocha historie

Historické kořeny má orientační běh ve Skandinávii, konkrétně v Norsku, kde se v roce 1897 uskutečnil první závod. U nás se začalo v turistickém duchu závodit v roce 1950. Soutěžily hlídky, povinná byla zátěž v batohu a běh byl vysloveně zakázán. Ze svazu turistiky se v roce 1969 vyčlenil samostatný svaz – Československý (dnes Český) svaz orientačního běhu. Ve světě zastřešuje všechny soutěže v orientačním běhu IOF, International Orienteering Federation, založená v roce 1961. Počet členských nebo přidružených států je v současnosti 63. Na oranžovobílé lampiony, které jsou symbolem orientačního běhu, můžeme narazit například v Brazílii, Indonésii, na Jamajce, v Jižní Africe, na Tchaj-wanu, Novém Zélandu nebo třeba v Portoriku či v Makedonii. Každé dva roky probíhá mistrovství světa, poslední se uskutečnilo v roce 2003 ve Švýcarsku. Ke světové špičce patří