

# OUTDOOROVÉ ORIENTAČNÍ AKTIVITY

Vytvořeno v rámci projektu Gymnázium Sušice – Brána vzdělávání II

**Autor:** Mgr. Jaroslav Babka

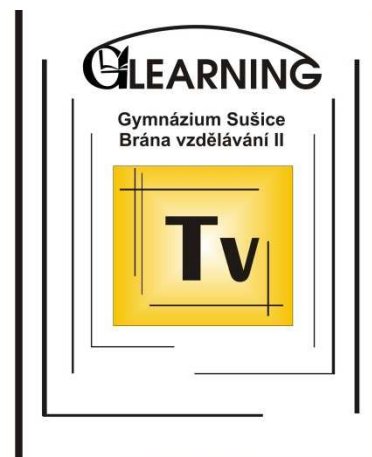
**Škola:** Gymnázium Sušice

**Předmět:** Tělesná výchova

**Datum vytvoření:** březen 2014

**Třída:** septima osmiletého studia

**Označení:** VY\_INOVACE\_32\_TV-1\_10



## Anotace a metodické poznámky:

Jedná se o soubor čtyř pracovních listů se zadáním teoretických i praktických úkolů k outdoorovým orientačním aktivitám. Na pracovních listech jsou představeny pro studenty jak asi již známé, ale i nové či netradiční outdoorové orientační aktivity. Krom rozšíření teoretických znalostí z této tematiky dochází i opakování a procvičování praktických znalostí z geografie. Za předpokladu mezipředmětového přenosu musí totiž studenti prokázat jisté dovednosti při práci s mapou.

V první části pracovních listů je otestována dosavadní znalost tematiky. Aktivity pro studenty tvoří jakousi zahřívací část sloužící i jako uvedení do problematiky. Druhá část pracovních listů je přínos nových znalostí pro studenty, zde si prohlubují a aktivně rozšiřují své znalosti tělesně-výchovné a sportovní oblasti. Ve třetí, časově nejnáročnější, části pracují na základě zadaných úkolů s mapou. V pracovních listech je pouze naskenovaná ukázka mapy. Pro nejlepší využití potenciálu doporučuji pracovat s reálným mapovým podkladem – pokud je možnost s mapou pro orientační běh, ale získat tuto mapu bez aktivního závodění není snadné. Další, asi neschůdnější, možnosti jsou mapy turistické v měřítku 1:50 000. Je ovšem nutné, aby vyučující tělesné výchovy připravil mapy dle počtu žáků ve skupině, popř. pracoval s malými skupinami žáků. Dále musí připravit danou trasu orientačního běhu / horských kol. Musí studentům označit start, cíl, a dále řadu kontrolních bodů očíslovaných od 1, 2, atd. Teprve poté je zajištěna sice náročná, ale smysluplná práce studentů rozvíjející geografické a outdoorově orientační znalosti a dovednosti. **Pro poslední aktivitu je tedy nutné, aby si každý vyučující připravil svůj mapový podklad.**

Na závěr pracovních listů jsou úkoly vypracované v „Možném řešení úkolů“. Zde je i podrobně popsána poslední aktivita při práci s mapovým podkladem a její zadání.

**Použité zdroje:**

Mikoška Jaroslav: Outdoorové sporty, Computer Press, Brno 2006, ISBN 80-251-0896-1.

Babka Jaroslav: Modifikovaná Xterra Gymnázia Sušice, závěrečná práce prohlubujícího studia na ZČU Plzeň, 2012.

Mareš Jiří, Nevrkla Jan a kol.: Šumava – Povydrří, soubor turistických map 1:50000, 4. vydání, TRASA spol. s.r.o., Praha 2007, ISBN 978-80-7324-111-7.

*Materiály jsou určeny pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu.*

## Orientační outdoorové aktivity

Než začneme s představením a praktickou zkouškou některých orientačních outdoorových aktivit, a to jak her nebo i plnohodnotných sportů, je tvým úkolem charakterizovat tyto pojmy: Outdoor

.....

.....

.....

### Survivalové aktivity

.....

.....

.....

### Orientační sport (orienteering)

.....

.....

.....

### Sportovní disciplíny outdoorových orientačních aktivit

Napiš veškeré orientační soutěžní disciplíny, o kterých víš, že jsou pořádány oficiální soutěže:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Orientační běh

OB někdy též „orientáček“ je sport, kde jsou spojeny vytrvalostní běh a orientace v neznámém terénu. Za pomoci mapy a buzoly závodníci absolvují trasu v terénu, který bývá většinou zalesněný a ohraničený startem, cílem, kontrolami a konečně i mapou samotnou.

Závodníci se pohybují terénem libovolně, omezení však mohou být zakázanými prostory nebo naopak povinnými úseky (z důvodu bezpečnosti apod.). Soutěžit se může na různých délkách tras – dlouhé, klasické, krátké (sprinty) nebo parkový OB. Závod se také může konat s pevným pořadím kontrol nebo si závodník volí pořadí průchodu kontrol sám (tzv. scorelauf).

## Parkový orientační běh

Vedle klasických či zažitých forem OB se stále rozvíjí tzv. „parkáč“. Je to především z důvodu vyšší zajímavosti či přehlednosti pro diváky a média. Má tedy potenciál na větší komerční úspěšnost. Běhá se v parcích nebo sadech měst, na okrajových sídlištích apod. Světový pohár se např. běžel i v Benátkách.

**Lyžařský orientační běh** nebo **orientační běh na horských kolech** jsou další odnože či disciplíny, které vznikly z lidské touhy zkoušet a objevovat nové věci a pokořit další výzvy. MTBO, čili „orientáček“ horských kol je již plnohodnotná disciplína, ve které se koná Český pohár. Kromě vynikající práce s mapou ve větší rychlosti a dobré kondice je nutná i dobrá technika jízdy na MTB, neboť závody bývají pořádány v obtížném terénu.

## Další, extrémní, formy orientačního soutěžení

**Horský orientační běh**, zkratkou „HROB“! Jedná se o závod dvojic, z důvodu větší bezpečnosti, v terénu na velmi dlouhé distance. Pořadí kontrol je předem stanovené a vítězí dvojice, která danou trasu zvládne v nejrychlejší čas. Trasy bývají o délkách mezi 20 (pro ženy) a 30 km (pro mužské kategorie), tato vzdálenost je ovšem měřena nejkratším možným spojením kontrolních bodů.

**Rogaining** je také extrémní vytrvalostní závod týmů. Družstva (většinou dvou až pětičlenná) mají za úkol najít na daném území pomocí mapy a kompasu co

nejvíce kontrol v určitém časovém limitu. Limity bývají od 6 hodin (začátečníci, děti apod.) nebo častěji 12 a 24 hodin. Zajímavostí určitě je, že bývalá studentka Gymnázia Sušice Jana Spěváčková je vicemistryní světa v juniorské kategorii.

**Bike adventure** se oproti předchozím orientačním sporům jede podle „normální“ turistické / cykloturistické mapy. Závody jsou založeny na principu scorelaufu. Cílem je za určitý časový limit nasbírat body za jednotlivé kontroly, přičemž ty jsou ohodnoceny různou hodnotou. Jde tedy o získání co nejvyššího počtu bodů v časovém limitu. Jezdí se většinou ve dvojicích a mohou mít více etap, tzn. jsou vícedenní.

V příloze na mapovém podkladu vyznač, změř a přepočítej na reálnou vzdálenost:

A. Nejkratší možnou trasu od startu až do cíle „vzdušnou čarou“

B. Trasu, kterou bys volil jako závodník

C. Nakresli výškový profil tebou zvolené trasy

## Možné řešení zadaných úkolů:

Charakterizuj tyto pojmy:

*Outdoor - jedná se o pojem s velmi širokým významem. Pokud bychom zobecnili, jsou to aktivity konané „venku za dveřmi“ většinou ale spojené s nějakým dobrodružstvím či prožitkem. Je zde ale vždy propojen jakýsi „milostný“ trojúhelník člověk – pohyb – příroda.*

*Survivalové aktivity – jedná se o extrémní formu outdoorových aktivit. Jde o fyzickou i psychickou zkoušku vytrvalosti a odolnosti na hranici možností lidského organismu. Zaměřují se na schopnost přežít v obtížných podmínkách.*

*Orientační sport (orienteering) – spojuje fyzickou a psychickou aktivitu k dosažení cíle. Orientace nejen v terénu, ale i v mapě, je v mnoha případech základní podmínkou pro outdoorové soutěže a hry.*

Napiš veškeré soutěžní disciplíny, o kterých víš, že jsou pořádány oficiální soutěže:

*Orientační běh - klasický*

*Orientační běh – parkový (parkáč), park orienteering*

*Lyžařský orientační běh (LOB)*

*Orientační závod horských kol (MTBO)*

*Horský orientační běh*

*Rogainig*

*Bike adventure*

V příloze na mapovém podkladu vyznač, změř a přepočítej na reálnou vzdálenost:

A. Nejkratší možnou trasu od startu až do cíle „vzdušnou čarou“

*Studenti si ve své mapě narýsují a změří vzdálenost v centimetrech. Pak podle měřítky mapy vypočítají kilometrovou vzdálenost celého závodu. Musí postupovat od startu, pořadím všech kontrol, až k cíli.*

B. Trasu, kterou bys volil jako závodník

*Nyní si studenti vyzkouší v podstatě mapový trénink orientačního běžce. Musí totiž takticky promyslet trasu závodu, teoreticky vyhodnotit prostupnost terénu a rychlost běhu (chůze) na různém povrchu terénu. Je vhodné jim přiblížit možné lesní povrchy a pomoci jim tak s plánováním trasy. Jinak se poběží na zpevněné lesní cestě určené pro těžkou techniku a jinak vysokou trávou. Zároveň musí zvážit výškový profil a možné nastoupané metry v případě nevhodného zvolení trasy běhu.*

C. Nakresli výškový profil tebou zvolené trasy

*Na závěr studenti podle vrstevnic v mapovém podkladu vypíší a pak i nakreslí výškový profil svojí teoretické závodní trasy. Zde je na místě povolit studentům jistou toleranci. Ne vždy lze vrstevnice z map přesně odečíst.*