

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aktivity vycházející z orientačních sportů pro děti předškolního věku

Orienteering sports activities for pre-school children

Eliška Hájková

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2022

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Aktivity vycházející z orientačních sportů pro děti předškolního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 2022

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování mé vedoucí Mgr. Lence Vojtíkové Ph.D. za její ochotu, cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat učitelkám v MŠ a expertkám OB za pomoc při získání potřebných informací a podkladů. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině za podporu, kterou mi v tomto období dávala.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je navrhnout a ověřit aktivity pro děti předškolního věku, které vychází z principů orientačního běhu a zároveň jsou realizovatelné v podmínkách mateřské školy. Tyto aktivity pak mohou sloužit jako inspirace pro práci s dětmi předškolního věku nejen pro učitele mateřských škol ale i rodiče předškolních dětí.

V teoretické části se práce věnuje charakteristice dítěte předškolního věku vzhledem k jeho kognitivním funkcím a pohybovým schopnostem a dovednostem. Rozebírá význam pohybu pro dítě a zároveň význam orientačního běhu, který také obecně charakterizuje. Cílem teoretické části je podložit ověřenými zdroji důvod zařazení programu a odůvodnit zařazení aktivit orientačního běhu vzhledem k rozvoji dítěte, a to po stránce jak fyzické, tak psychické. Zároveň teoretická část čtenáře seznamuje s principy orientačního běhu a jeho možnými modifikacemi pro děti předškolního věku.

V praktické části byl navržen program aktivit orientačního běhu pro děti předškolního věku, který byl realizován s dětmi ve vybrané mateřské škole. Tento program byl následně posouzen pedagogy z vybrané mateřské školy a odborníky z oblasti orientačního běhu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Orientační běh, dítě předškolního věku, prostorová orientace

ABSTRACT

The aim of the bachelor thesis is to design and verify activities for preschool children, which are based on the principles of orienteering and are also feasible in the conditions of kindergarten. These activities can then serve as inspiration for working with preschool children not only for kindergarten teachers but also for parents of preschool children.

The theoretical part deals with the characteristics of preschool children with respect to their cognitive functions and motor abilities and skills. It discusses the importance of movement for the child and at the same time the importance of orienteering, which also generally characterizes. The aim of the theoretical part is to substantiate with verified sources the reason for the inclusion of the program and justify the inclusion of orienteering activities with respect to the child's development, both physically and mentally. At the same time, the theoretical part introduces the reader to the principles of orienteering and its possible modifications for preschool children.

In the practical part, the program of orienteering activities for preschool children was proposed, which was implemented with children in an opted kindergarten. This program was subsequently assessed by teachers from an opted kindergarten and experts in the sphere of orienteering.

KEYWORDS

Orienteering, preschool child, spatial awareness

OBSAH

Úvod	10
1 Charakteristika dítěte předškolního věku	11
1.1 Kognitivní funkce	12
1.1.1 Vnímání a Pozornost	12
1.1.2 Paměť	12
1.1.3 Myšlení	12
1.2 Pohybové schopnosti	13
1.2.1 Vytrvalost	14
1.2.2 Síla	14
1.2.3 Rychlost	14
1.2.4 Orientační schopnost	15
1.3 Pohybové dovednosti	15
1.3.1 Běh	16
1.4 Význam pohybu pro dítě	16
2 Charakteristika orientačního běhu	18
2.1 Orientační běh a děti	19
2.2 Hry v orientačním běhu	21
2.3 Projekty OB v České republice	22
3 Benefity orientačních aktivit	25
3.1 Rozvoj kognitivních funkcí prostřednictvím orientační aktivit	26
3.2 Rozvoj pohybu prostřednictvím orientačních aktivit	27
3.2 Souhrn dosavadních poznatků o orientačních aktivitách	28
4 Cíle a úkoly práce	32
4.1 Cíle práce	32
4.2 Úkoly práce	32
4.3 Výzkumné otázky	32
5 Metodika práce	34
5.1 Výzkumný soubor	34
5.2 Metody práce	35
5.3 Příprava programu orientačních aktivit	35
5.4 Program s využitím orientačních aktivit	36
5.4.1 Aktivita č. 1: Rozvíjíme orientaci v prostoru třídy	37
5.4.2 Aktivita č. 2: Sestavujeme tvary podle plánu	38

5.4.3 Aktivita č. 3: Procházíme labyrint	38
5.4.4 Aktivita č. 4: Procházíme překážky podle plánu	40
5.4.5 Aktivita č. 5: Běháme kolem kuželů podle mapky	41
5.4.6 Aktivita č. 6: Seznamujeme se s mapou zahrady a hledáme lampion	42
5.4.7 Aktivita č. 7: Běháme kolem objektů zahrady podle mapy	43
5.4.8 Aktivita č. 8: Hledáme kontroly podle mapy	44
5.4.9 Aktivita č. 9: Seznamujeme se s mapou orientačního běhu.....	45
5.4.10 Aktivita č. 10: Vytváříme orientační mapu zahrady	46
6 Vyhodnocení a diskuse.....	47
7 Závěr.....	51
8 Seznam obrázků	52
9 Seznam použité literatury	53
Přílohy	57

SEZNAM ZKRATEK

ČSOS	Český svaz orientačních sportů
HDR	Hoši, dívky, rodiče
HD10N	Hoši, dívky do 10 let
LTAD	Long term athlete development
MŠ	Mateřská škola
OB	Orientační běh
SK	Sportovní klub
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
WOC	World orienteering championships

ÚVOD

Pohyb je důležitou náplní života a hraje roli zejména v období dětství, kdy se tvoří návyky. Pohybem přispíváme k celkovému zdraví, tedy k fyzickému i psychickému. Pro děti předškolního věku je pohyb nezbytnou součástí života, protože díky němu poznávají okolní svět, učí se novým dovednostem a rozvíjí schopnosti. V tomto věku se děti seznamují s různými pohybovými činnostmi. Ať už se jedná o pohybové činnosti manipulační, lokomoční či nelokomoční, nebo činnosti, které rozvíjejí různé kognitivní a afektivní oblasti. Různorodosti v pohybových činnostech přispívají i netradiční pomůcky a prostředí. Právě tato různorodost je pro děti velmi příznivá, protože díky ní budují všestrannost. Jedním ze sportů, který různorodost přináší je orientační běh. Jak už název sám vypovídá, tento sport propojuje fyzickou stránku – běh a kognitivní stránku – orientaci v prostoru. Orientační běh se vyznačuje tím, že závodník dostane orientační mapu, na které má zakreslené kontroly, které má v daném pořadí najít v terénu a oběhnout trať s kontrolami co nejrychleji. Právě pobyt venku a propojení s přírodou přispívá ke zdravému rozvoji dítěte. Díky orientačnímu běhu děti pěstují blízký vztah k přírodě, který je důležitý pro respekt a ochranu životního prostředí.

Po celém světě a taktéž i v České republice je běžné věnovat se orientačnímu běhu ve školním věku. Děti na prvním stupni často chodí samy do lesa a zvládají se orientovat v mapě, ale s orientačním během se dá začít již mnohem dříve. V orientačním sportu chodí do lesa hledat kontroly již i předškolní děti od 3 či 4 let spolu s rodiči či prarodiči. Pro takto malé děti jsou připravené krátké tratě s fáborky, které se u dětí těší velké oblibě.

Bylo by možné vyzkoušet si orientační běh s dětmi v mateřské škole? Nejsou aktivity vyžadující samostatnou orientaci pro děti příliš náročné? Je to organizačně zvládnutelné pro pedagoga, který má na starosti mnoho dětí najednou? Jaké aktivity by se k seznámení s orientačními sporty pro předškolní děti hodily? Na základě těchto otázek vznikl níže uvedený program orientačních aktivit.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Období předškolního věku trvá od 3 do 6-7 let (Vágnerová a Lisá, 2021). Toto období je velmi specifické. Jedná se o období velkých vývojových kroků, které jsou na rovině fyzické i psychické. Podle Bednářové a Šmardové (2015) je vývoj dítěte individuální. Každé dítě se rozvíjí svým vlastním tempem s ohledem na vnitřní a vnější podmínky, proto nemůžeme jasně a striktně uvádět hranice, kdy a co přesně má dítě umět. Charakterizovat předškolní dítě můžeme tedy na rovině obecné, s tím že každé dítě je vlastním individuem, a to co jedno dítě zvládá s lehkostí, druhé nemusí vůbec umět.

Podle Matějčka (2005) začíná předškolní období aktivním společenským začleněním dítěte do komunity ostatních dětí a zároveň jeho emancipací. Předškolní období končí nástupem do základní školy. Je důležité zmínit, že předškolní období není obdobím přípravy na školu, jak to bylo v minulosti chápáno. Předškolní dítě je sice v mnoha ohledech připravováno na školu, ale důležitější aspekt je jeho příprava na budoucí život.

Matějček (2005) ve své publikaci dále uvádí, že v období předškolního věku dítě celkově vyspívá, a to hlavně po stránce tělesné, intelektové, citové a společenské. Dítě si zvládne opatřit podněty, které ho zajímají a samostatně se jimi zabývá. Je tedy velmi aktivní ve svém vlastním zájmu. Právě dostatek podnětů hraje významnou roli pro předškolní dítě. Díky různorodosti prostředí a předmětů, se kterými se dítě setkává, poznává okolní svět. V dalších podkapitolách se práce věnuje těm charakteristikám předškolního dítěte, o nichž se domníváme, že souvisí právě s orientačními aktivitami a sporty. Jedná se o schopnosti a dovednosti, které se prostřednictvím orientačních aktivit mohou získávat a rozvíjet. Více o propojení vlastností předškolního dítěte a orientačního běhu viz kapitola Benefity orientačních aktivit.

1.1 Kognitivní funkce

Podle Wedlichové (2010) kognitivní vývoj chápeme jako souhrn všech psychických procesů, které mají účast na lidském poznávání. V předškolním věku se kognitivní procesy vyvíjí velmi intenzivně, což dítěti umožňuje vnímat a poznávat důkladně okolní svět. Kognitivní funkce jsou tedy významné pro poznávání okolního světa a reagování na něj.

1.1.1 Vnímání a Pozornost

Mertin a Gillernová (2010) ve své publikaci zmiňují, že vnímání předškolního dítěte je globální s neschopností rozlišování základních vztahů. Vnímání je ovlivněno aktuální situací, kterou dítě prožívá, a proto může být nepřesné. Nepřesné vnímání se vyznačuje mezerami mezi vnímanými jevy, které jsou doplňovány tzv. dětskou konfabulací. Pod tímto pojmem si můžeme představit smyšlenky, které si děti v hlavě vytvoří a vnímají je jako pravdivé, ačkoli pravdivé nemusí být. Děti jsou ovšem o jejich pravdivosti přesvědčeni. Vnímání předškolního dítěte je ovlivněno pozorností, která je podle Wedlichové (2010) upoutána tím, co je nejvíce nápadné v zorném poli dítěte a tím, co dítě nejvíce zaujme.

1.1.2 Paměť

Podle Wedlichové (2010) se paměť předškolního dítěte vyznačuje obrazností, citovostí a živelností. V předškolním věku se paměť velmi dobře rozvíjí právě díky situacím a zkušenostem, které si dítě prožije. Dítě si nejdříve snaží pamatovat věci či situace, které se ho nějak citově dotýkají. Později je dítě schopno zapamatovat si věci podle určité známé struktury. Zdokonalování rozsahu a trvalosti paměti vede k dobrým předpokladům pro systematické učení (Wedlichová, 2010). Rozvoj paměti by měl probíhat v souvislostech, nikoli v podobě memorování bez představ.

1.1.3 Myšlení

Podle Mertina a Gillernové (2010) v předškolním období dochází k ukončení fáze symbolického, předpojmového myšlení a zároveň k plnému rozvinutí názorného

intuitivního myšlení. Myšlení předškolního dítěte nepostupuje podle logických operací, ale je stále vázáno na konkrétní činnosti a aktivitu dítěte. Tato fáze se nazývá předoperační. Podle Piageta (in Wedlichová, 2010) je myšlení dítěte egocentrické, těžko se vžívá do role druhého. Wedlichová (2010) ve své publikaci dále uvádí, že myšlení dítěte se zaměřuje na souvislosti mezi věcmi. V myšlení je patrná konkrétnost, protože dítěti dělá problém zpracovat to, k čemu nemá dostatek smyslových údajů.

1.2 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: rychlostní, silové, vytrvalostní, flexibility a obratnostní. Mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na podmínkách“ (Dvořáková, 2007). Je tedy vhodné vytvářet takové podmínky, aby se všechny schopnosti mohly rozvíjet.

Pohybové schopnosti lze rozdělit podle jejich stálosti a trénovatelnosti na kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti jsou typické tím, že jsou po krátké době tréninkem dobře ovlivnitelné, ale naopak bez tréninku jejich výkonost klesá. Tyto schopnosti jsou tedy nestálé a záleží na tom, jak je udržujeme. Jedná se o sílu, vytrvalost a částečně rychlost a flexibilitu. Koordinační pohybové schopnosti naopak vyžadují dlouhodobější trénink, aby byl vidět nějaký progres, zato jsou však stabilnější a jejich výkonnost neklesá tak rychle, jako u schopností kondičních. Jedná se o schopnost reakční, rytmickou, rovnováhovou, orientační a diferenciací. Koordinační pohybové schopnosti ovlivněny vrozenými předpoklady. Jejich podstatou je fungování centrální nervové soustavy, která dozrává kolem šestého roku věku dítěte. (Dvořáková, 2007)

Pro vhodný rozvoj dítěte je zapotřebí využívat předem dané schopnosti. Díky schopnostem se budují dovednosti a tím se schopnosti rozvíjí. Všechny druhy pohybových schopností se vzájemně ve sportovních činnostech prolínají. Pro orientační běh jsou klíčové zejména schopnosti vytrvalostní a obratnostní, díky kterým se zlepšuje dovednost běhu.

Dle Dvořákové (2014) se pohybové schopnosti a dovednosti u dítěte předškolního věku rozvíjí nejlépe, když má dítě dostatek možností zkoušet různé činnosti. Různorodost v pohybových činnostech se dá rozšiřovat jednak diferenciací

pohybu, ale také využitím různých pomůcek, nejen typických pro dané sportovní činnosti. Také změna prostoru dodává různorodost do pohybových aktivit.

1.2.1 Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost po delší dobu a vytrvat v ní i přes únavu (Perič, 2004). Vytrvalost u dětí je značně odlišná než u dospělých. V předškolním věku se vytrvalost dá trénovat procházkami či opakovanými pohybovými činnostmi, mezi kterými nastávají pauzy na odpočinek. Aerobní vytrvalost se u dětí předškolního věku dá rozvíjet téměř kdykoliv, jelikož děti mohou být vystavěny určitému zatížení s využitím zhruba 60 % maximální rychlosti (Zumr, 2019).

1.2.2 Síla

Podle Novosada (2005) je silová schopnost souhrn všech vnitřních předpokladů pro vyvinutí síly pomocí činností svalů – svalového stahu. Je to schopnost pomocí svalového úsilí překonávat odpor, který je kladen z vnějšího prostředí.

Silová schopnost se u dětí předškolního věku musí rozvíjet velmi opatrně. Pro silové cvičení je vhodné pracovat s vlastní vahou těla. Svaly dětí předškolního věku nejsou zcela vyvinuté. Na rozdíl od svalů dospělého jedince mají vyšší obsah vody, a proto nejsou uzpůsobené pro speciální rozvíjení síly. Sílu však můžeme rozvíjet přirozenými činnostmi celého těla. Rozvoj síly je v tomto věku doporučován pomocí dynamických cviků, nikoli statických. (Kouřilová a kol., 2021)

1.2.3 Rychlost

„Rychlost je schopnost zahájit a realizovat pohyb v co nejkratším čase“ (Novosad, 2005, s. 129). Rychlost je dle Dvořákové (2007) velmi geneticky podmíněna, protože je ovlivněna složením svalů a vedením vzruchů, tedy nervosvalovou koordinací. Rozlišujeme rychlost reakční a rychlost akční. Reakční rychlost se vyznačuje rychlým zahájením pohybu, kterým reagujeme na určitý podnět, zatímco akční rychlost je změna polohy těla či jeho jednotlivých segmentů (Zumr, 2019). Zumr (2019) ve své publikaci dále uvádí, že v předškolním věku děti potřebují rychlé střídání jednotlivých aktivit,

přičemž rychlost rozvíjíme krátkými aktivitami se zatížením zhruba 10 sekund, mezi kterými je vždy prostor na odpočinek.

1.2.4 Orientační schopnost

Velmi specifickou a málo známou schopností je orientační schopnost. Tato schopnost se vyznačuje určováním a změnou polohy a pohybu těla, přičemž závisí na prostoru a čase. Díky této schopnosti člověk vnímá okolí a adekvátně na něj reaguje. Základem je příjem a zpracování informací, které jsou nejčastěji v podobě optické, ale také kinestetické. Prostorově a časově orientované řízení pohybu je vytvořeno pomocí jednotného vnímání polohy těla v prostoru (Měkota, 2005).

Orientační schopnost velmi úzce souvisí s vnímáním prostoru. Podle Bednářové a Šmardové (2015) vnímáme prostor díky zrakovým, sluchovým, pohybovým a hmatovým vjemům. Jejich kognitivní zpracování pak vytváří představu o uspořádání prostoru kolem nás. Vnímání prostoru má tedy významný přínos pro orientaci v prostředí.

Orientace v prostoru, vnímání objektů kolem sebe a reagování pohybu těla na prostor vede k úspěšnému vykonávání orientačního běhu a tato schopnost se uplatňuje i v řadě jiných pohybových aktivit i oblastí života.

1.3 Pohybové dovednosti

Jak již bylo výše zmíněno pohybové dovednosti se člověk učí díky pohybovým schopnostem. Perič (2012) ve své publikaci zdůrazňuje, že dovednosti jsou získané předpoklady skrze učení a díky nim účelně provádíme daný pohyb či určitou pohybovou činnost. Pohybové dovednosti nabýváme během celého života. Nejvíce se je ale učíme právě v dětství. Proces seznamování se s pohybovými dovednostmi a jejich následné osvojování se nazývá motorické učení (Měkota a Cuberek, 2007). Kouřilová a kol. (2021) ve své publikaci uvádějí, že ke konci předškolního období výrazně dozrává centrální nervová soustava a zároveň i proporce těla vyspívají, takže vznikají předpoklady pro učení a zvládnutí pohybových dovedností jako jsou: pravolevá orientace, orientace v prostoru, koordinace pohybů a jejich uvědomělé ovládnutí. Přesně

tyto dovednosti jsou potřebné pro orientační běh a na druhou stranu může být orientační běh vhodným prostředkem jejich rozvoje.

1.3.1 Běh

Běh je jednou ze základních pohybových dovedností člověka. Je to lokomoce, tedy pohyb z místa na místo, kterou využíváme nejen při sportování, ale i při běžném životě. Měkota a Cuberek (2007) ve své publikaci uvádějí, že běh je u předškolních dětí přirozenější aktivitou než chůze. Vyvíjí se kolem konce druhého roku života, kdy se v rychlé chůzi začíná objevovat letová fáze běhu. Podle Kouřilové a kol. (2021) se dítě s prvním během setkává už mezi prvním a druhým rokem, kdy se pokouší tento pohyb napodobit. Obvykle nedochází v této fázi k opravdovému běhu, protože zde chybí jeho letová fáze. V okamžiku, kdy se dítě naučí běhat, je pro něj tento pohyb každodenní součástí života. Běh je častým projevem radosti a nadšení. Dítě běhá, když si hraje na hřišti. Běhá, když ho něco zaujme.

Zcela specifický je běh v přírodě, na louce či v lese, kdy nerovný terén a překážky nutí běžce stále pružně reagovat, přizpůsobovat délku a rytmus kroku měnícím se podmínkám. To vše má pozitivní vliv na zlepšování kvality běhu i na rozvoj kondice.

1.4 Význam pohybu pro dítě

To, že je pohyb pro děti důležitou součástí života je obecně známá informace. Pohyb přináší mnoho pozitivních benefitů, a proto stojí se o nich zmínit v samostatné kapitole. Pod pojmem pohyb si většina lidí představí fyzickou stránku, která s pohybem samozřejmě velice souvisí. V období předškolního věku však pohyb nehraje roli pouze pro rozvoj fyzické stránky, nýbrž propojuje všechny stránky dítěte. Pohyb projevuje psychickou stránku dítěte a propojuje mentální činnosti (Dylevský, 1997 in Dvořáková, 2007). Pohyb má dále význam i po sociální stránce, kdy pohybové činnosti děti sbližují a dávají jim podněty ke spolupráci. Pro dostatek pohybu je nutné nejen samovolné pohybování při hře či denní činnosti, ale i cílené pohybování při zájmových sportovních aktivitách. Díky pohybovým činnostem, které poskytují dostatek specifických prostředků a příležitostí, se formuje osobnost dítěte. Benefitem pohybových činností je

nicméně to, že se při nich děti učí jednak novému pohybu, ale také novým pojmům, pravidlům, spolupráci, zodpovědnosti či rozhodování. Pohybové činnosti pro děti lze ideálně volit tak, aby měly přesah právě do zmíněných oblastí (Dvořáková, 2007). Pohyb nepřináší rozvoj pouze v oblasti tělesné, ale hraje důležitou roli i v kognitivní oblasti. Pohyb by tedy měl být každodenní součástí programu dítěte, ať už v menším či větším zastoupení. Podle Periče (2012) všechny sporty příznivě přispívají k rozvoji dítěte po fyzické i mentální stránce. Dítě se díky nim učí pravidlům, soustředění, zodpovědnosti a buduje sebedůvěru. Podle Bednářové a Šmardové (2015) je pohyb zdárným činitelem pro socializaci, protože pomáhá dítěti zapojit se do společenských aktivit. Je vhodné tedy zařazovat různé kooperativní pohybové hry, kdy jsou děti odkázány na spolupráci mezi sebou. Kouřilová a kol. (2021) ve své publikaci zmiňují, že díky pohybu se pěstuje orientace v tělesném schématu, orientace v prostoru, rovnováha a koordinace, schopnost soustředit se a další schopnosti a dovednosti, které jsou významné pro budoucí docházku do školy a život.

Díky pohybu děti pěstují zdatnost všech druhů. Zdatnost je obecně schopnost vykonávat činnost bez jakýchkoli problémů. Podle Dvořákové (2014) se pomocí zdatnosti vyrovnáváme s různými náročnými situacemi. Díky zdatnosti děti zvládají překonávat životní situace. Budování zdatnosti u dětí by tedy měl být samovolný i prvoplánový proces. U pohybových aktivit se nejvíce rozvíjí tělesná zdatnost. Tato zdatnost se vyznačuje mírou zvládnutí situací a nároky na tělesnou stránku, zároveň souvisí s tělesným růstem (Bunc, 1993 in Dvořáková, 2014).

2 CHARAKTERISTIKA ORIENTAČNÍHO BĚHU

„Orientační běh je sport, jehož podstatou je spojení vlastního pohybu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm za pomoci mapy a busoly 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“ (Pravidla orientačního běhu, 2015).

Orientační běh je druh sportu, který patří mezi venkovní přírodní sporty. Je to individuální sport, při kterém má jedinec za úkol proběhnout trať, kterou má zakreslenou v mapě a pomocí průkazu označit všechny kontroly, které pomocí mapy v terénu najde. Orientační běžec bývá při závodě vybaven speciálními věcmi a těmi jsou: mapa, busola, čip a oblečení a obuv vhodná do lesa. Pro seznámení se s orientačním během však stačí pouze mapa bez dalšího speciálního vybavení. Kouzlo orientačního běhu tkví v tom, že je to sport pro každou věkovou kategorii. S orientačním během lze začít už ve velmi útlém věku a člověk ho může provozovat až do stáří (Kirschner a Hnízdil, 2004). Dalším pozitivem orientačního běhu je podle Hnízdila a Kirschnera (2005) to, že rodiny mohou jezdit na závody společně, protože na jednom závodu existuje mnoho kategorií. Každý člen rodiny se tak přihlásí do té kategorie, která mu věkem náleží. Dalo by se říct, že orientační běh stmeluje rodinné vztahy, protože členové rodiny spolu mohou o víkendech trávit volný čas.

Orientační běh nabízí spojení pohybu a dobrodružství, které je zábavnou formou realizováno v neznámém městském či lesním terénu (Andersson a kol., 2017). Pozitiv tohoto sportu lze najít více než mnoho. Na orientačním běhu je krásné to, že i když v jedné kategorii mají všichni stejnou trať, tak si každý volí svou vlastní strategii a taktiku, a vypořádává se tak se svým závodem samostatně. Dle Lenharta a Zřídka-veselého (2010) se taktické návyky získávají jak zkušenostmi, tak i chybami. Bez chyb totiž tento sport nelze provozovat. Záleží tedy na tom, jak každý závodník dokáže s chybami naložit a poučit se z nich.

2.1 Orientační běh a děti

Jak už bylo výše zmíněno, orientační běh je sport pro každou věkovou kategorii. S tímto sportem je možné začít už v útlém věku, kdy je dítě schopno ujít vzdálenost delší než dva kilometry. Pro nejmladší děti je v orientačním běhu zřízena kategorie HDR, tedy v překladu hoši, dívky, rodiče. Dítě se nevydává do lesa samo, ale v doprovodu staršího dospělého jedince. Lze samozřejmě uvažovat, zda s doprovodem má dítě větší účast na procesu mapování. Jsou rodiče, kteří dbají na to, aby bylo dítě plně zúčastněno v procesu, nechávají ho plánovat trasu a určovat tempo. Na druhou stranu ale existují i rodiče, jejichž zájem je zúžen pouze na výkon a výsledek. Dítě tedy běží za rodičem, aniž by zasahovalo do procesu mapování, které řídí pouze rodič. Tyto děti bývají sice ve výsledkové listině nahoře a jsou považovány za úspěšné, ale přínos orientačních schopností je diskutabilní. Přínos této kategorie je hlavně ve sbližování rodinných příslušníků a upevňování vzájemných vztahů.

Hlavní principy kategorie HDR (dětí s doprovodem, do 10 let):

- **Nebát se v lese** = těšit se do lesa, těšit se na kontroly
- **Kontroly, ražení, čip** = mít zájem o kontroly, odhalit lampion schovaný v terénu; ražení (použití čipu), zbytečně se nezdržovat na kontrolách
- **Úkony na startu a v cíli** = dojít na start, hlídat si startovní čas, projít startem, vzít si správnou mapu, orazit v cíli, vyčíst čip, přijít z cíle, převléknout se (Zakouřil, 2017)

Když už je dítě natolik vyspělé, že dokáže jít do lesa samo, tak může z kategorie HDR postoupit do kategorie HD10N. Tato kategorie v předkladu znamená hoši, dívky, do deseti let, linie. Do této kategorie se mohou přihlásit všechny děti, jež ještě nedosáhly věku 10 let, nebo tento věk dosáhnou či dosáhly v daném kalendářním roce. Tato kategorie je specifická tím, že v terénu jsou vyvěšené fáborky, podle kterých děti mohou absolvovat trať. Fáborky vedou od kontrole ke kontrole oklikou, a dávají tak možnost odvážným dětem zkrátit si cestu mimo fáborky pomocí svého mapování. V mapě jsou kontroly pospojovány linií, která značí cestu fáborků. Tato trať dává méně zkušeným dětem možnost držet se fáborků a více zkušeným dětem možnost zkracovat si části trati mimo fáborky. Každé dítě si tak může zvolit svou úroveň. Novým modelem této trati jsou obrázky obličejů tzv. smajlíci, kteří jsou umístěny vždy na cestách. Když se dítě

vydá po cestě, po které trasa nevede, narazí na mračícího se smajlíka, vydá-li se naopak po správné cestě, potká usmívajícího se smajlíka.

Hlavní principy kategorie HD10N (děti bez doprovodu, do 10 let, fáborkovaná trať nebo trať se smajlíky):

- **Nebát se sám v lese** = zvládnout strach z toho být sám v lese (i když prší/fouká, je zima apod.); lehký strach/respekt nevadí, hlavně nepanikařit
- **Rozumět mapě, mapovým značkám** = pochopit, že mapa zobrazuje terén, co znamenají barvy, k mapovým značkám přiřadit objekty
- **Popisy kontrol** = vědět k čemu jsou (informace o každé kontrole), kontrolovat kódy, chápat rozdíl mezi značkami v mapě a popisech, znát základní
- **Řešení krize** = při špatném rozhodnutí se vrátit
(Zakouřil, 2017)

Český svaz orientačních sportů vydal v únoru roku 2022 dokument Stupně rozvoje orientačního běžce. Předškolního věku se týkají první dva stupně, a to stupeň „Aktivní start“ a stupeň „Základy“. V tomto metodickém materiálu lze nalézt informace o tom, co je v daném rozvojovém stupni potřeba a co je cílem aktivit, které jsou pro děti doporučeny. První stupeň Aktivní start je hlavně o seznámení se s pohybem a přírodou. Je třeba respektovat vývojová specifika tohoto věku a dbát na přirozenost a spontánnost. Druhý stupeň Základy, jak již název předeseílá, má za cíl položit základy pro budoucí věnování se orientačnímu běhu. Pravidelné zařazování pohybu ve všech možných formách je v tomto období důležité pro rozvoj všestrannosti. Zároveň už probíhá seznámení se s orientačním během, jeho specifiky a s tím, co konkrétně se při závodě dělá. Podrobněji viz níže.

Aktivní start/Active Start (0–4 let)

- Získat základní pohybové dovednosti
- Každodenní pohybová aktivita
- Organizovaná pohybová aktivita s rodiči alespoň 30 minut denně (plavání, cvičení rodičů s dětmi, vycházky, hry s míčem atd.)

- Spontánní pohyb a hra 60 minut a více denně (dětské hřiště, prolézačky atd.)
- Zvykat si chodit do přírody – lesa

Základy/FUNdametals (5–7 let)

- Rozvoj pohybových dovedností
- Začít s ABC (Agility, Balance, Coordination = obratnost, rovnováha, koordinace)
- Zkoušet co nejvíc sportovních aktivit, vše formou hry
- Začátek budování všeobecné vytrvalosti (např. pěší výlety, jízda na kole aj.)
- Celková zátěž včetně neorganizovaných aktivit do 8 hodin týdně (1–2 hodiny obecná průprava)
- Nemít strach z lesa – cítit se tam dobře
- Základní úkony při závodě

(Košárek, 2022)

2.2 Hry v orientačním běhu

Podle Wedlichové (2010) je hra jednou ze základních potřeb člověka. Hra vytváří prostředí pro rozvoj všech možných schopností. Zvláště pak vede k osvojování si různých sociálních rolí. V období předškolního věku je tedy vhodné využívat hry jako primární vzdělávací a výchovný prostředek. Hra v orientačním běhu má význam jak pro zdokonalení dovedností potřebných pro orientační běh, tak pro rozvoj schopností využitelných v běžném životě. Podle Bednářové a Šmardové (2015) je hra nejdůležitější a nejpřirozenější činností, díky níž dítě získává zkušenosti. Ve hře dítě rozvíjí celou svou osobnost. Více o konkrétních hrách viz níže v praktické části práce.

Orientační běh lze trénovat různými způsoby. Jednak se trénuje běžným způsobem a tím je závodění. Závodění je běh terénem s mapou a busolou, kdy musí jedinec orazit všechny kontroly, které má označeny v mapě v co nejkratším čase. Pro větší pestrost existují ale i jiné různé činnosti, které herní formou obohacují tréninkový proces. Pro děti, které orientační běh závodně či tréninkově neprovozují se

dají využít různé hry, které jsou inspirovány prvky orientačního běhu. Orientační hry podle Kirschnera a Hnízdila (2004) spojují jednak prvky pohybu, ale také prvky dobrodružství, rizika a napětí. Dají se využít nejen v rámci tělesné výchovy, ale také v jiných předmětech ve škole, například v přírodovědě či matematice. Dále orientační hry mohou obohacovat program škol v přírodě a různých zájmových kurzů. Dá se tedy říct, že orientační hry nemají za cíl jenom zdokonalování orientačních schopností, jejich hodnota spočívá i v přesahu do dalších oblastí. Ať už to jsou schopnosti kognitivní – paměť a myšlení, schopnosti sociální – spolupráce a domluva nebo znalosti okolního světa.

2.3 Projekty OB v České republice

V České republice se orientační běh nyní dostává do známosti širší veřejnosti. Za tento rozkvět můžeme vděčit nejen závodům, ale i různým akcím, které se na tomto území konají. Například v roce 2021 se v Terezíně, Doksech a Heřmánkách konalo mistrovství světa v orientačním běhu (WOC, 2021).

Jak již bylo výše zmíněno, je to sport rodinného typu, a proto se věnování orientačnímu běhu tzv. dědí z generaci na generaci. Tento způsob ovšem není jedinou cestou, jak se orientační běh dostává do známosti širší veřejnosti. Když pomíneme rodinné a přátelské vztahy, díky kterým orientační běh vstupuje do známosti ve společnosti, tak narazíme na různé projekty, které se snaží tento krásný sport ukázat světu. V České republice existuje několik projektů, které mají snahu nabídnout nový sport společnosti a rozšířit tak komunitu orientačního běhu. Projekty jsou zaměřeny na celou věkovou škálu, tedy od dětí až po dospělé.

Začít orient'ák

Jedním z projektů orientačního běhu je Začít orient'ák. Tento projekt se svým heslem "Orient'ák je běh podle mapy, nic složitého" stručně vysvětluje princip orientačního běhu a nabízí možnosti, kde a jak orientační běh zkusit. Stačí, když návštěvník serveru zadá své bydliště, či místo, kde by chtěl orientační běh provozovat, a ukážou se mu možnosti v jeho okolí. Návštěvník si vybere, zda chce orientační běh jen vyzkoušet, běhat či trénovat, a podle toho dostane nabídku. Zpravidla server najde

nejbližší terény, které jsou zmapované pro orientační běh, nejbližší areály pevných kontrol (viz níže), závody, které se budou v blízké budoucnosti konat a blízké oddíly orientačního běhu. Návštěvník tedy dostane nabídku a je na něm, zda si vytiskne mapu a půjde se sám projít do lesa, či se zúčastní nějakého závodu. (Začít orient'ák, 2017)

Přebor škol

Projekt, který je zaměřen jen na školní děti, jak už název sám prozrazuje, se nazývá Přebor škol. Jedná se o závod, ve kterém žáci a studenti reprezentují svou školu. Tento závod se koná každý rok v každém kraji (krajský přebor), ze kterého nejúspěšnější školy postupují do celostátního finále. Jakákoliv škola, základní, střední či gymnázium, se může zúčastnit krajského kola. Tento projekt tedy cílí na mladou generaci, která má možnost si orientační běh vyzkoušet. Přeboru škol se zúčastňují většinou žáci a studenti, kteří se už orientačnímu běhu věnují déle, ale i nováčci a nadšenci, kteří se nebojí nový sport zkusit. Tratě jsou uzpůsobeny tak, aby nebyly příliš náročné, a i úplní začátečníci je mohli zvládnout. (OB rozvoj, 2022)

Areály pevných kontrol

Další z projektů nese název Areály pevných kontrol. Jedná se o místa v přírodě po celé republice, ve kterých se nachází kontrolní stanoviště. Výhodou těchto stanovišť je to, že jsou zde nastálo, většinou v podobě dřevěných kůlů či třeba ptačích budek. V blízkosti těchto areálů se nachází místo, kde je možno si vyzvednout orientační mapu tohoto areálu se zakreslenými stanovišti a pustit se do hledání stanovišť. Mapu areálu lze většinou získat i na příslušných webových stránkách. Seznam areálů pevných kontrol lze najít na stránkách projektu Začít orient'ák. Tento projekt vytváří možnost zkusit orientační běh kdykoli se zájemcům zachce. Je to ideální program pro rodiče s dětmi ve volném čase. Jelikož se areály nachází po celé republice, tak si stačí vybrat ten nejbližší a vyrazit. (Začít orient'ák, 2017; Andersson a kol., 2017)

Mezi další akce, které veřejnosti přibližují orientační běh se řadí Dny orientace v přírodě a Světový den orientačního běhu. Projekt orientačního běhu, který by byl zaměřen jenom na předškolní děti v České republice neexistuje. Kromě Přeboru škol,

který je zaměřen pouze na školní děti, jsou všechny ostatní projekty nezacílené a míří tak na celou společnost. Pro předškolní děti jsou projekty vhodné hlavně proto, aby je absolvovaly s rodiči, a utužovali tak jejich vzájemný vztah.

3 BENEFITY ORIENTAČNÍCH AKTIVIT

Orientační běh poskytuje ideální kombinaci rozvoje dovedností pro zdraví, kondici a intelektuální stimulaci. Orientační běh zároveň vyžaduje fyzickou zdatnost, zručnost ve čtení mapy, duševní bdělost a rozhodování (Baxter, 2014). Jedním z hlavních benefitů orientačního běhu je to, že se odehrává v přírodním prostředí. OB tedy vytváří kompenzaci městského života, kdy člověk díky tomuto sportu tráví čas venku na čerstvém vzduchu (Andersson a kol., 2017).

Přínos orientačního běhu dále tkví v rozvoji samostatnosti, samostatného rozhodování a přijetí zodpovědnosti. Podle Bednářové a Šmardové (2015) lze samostatnost dítěte budovat tím, že se dítě podílí na různých činnostech a dokazuje si tak, že spoustu věcí samo zvládne a dokáže. Budování sebedůvěry motivuje dítě v jeho samostatné činnosti, která je velmi důležitá pro budoucí život. Dítě samo o sobě chce zkoušet, objevovat a napodobovat ostatní. Je potřeba podchytit toto období a dát dítěti dostatek prostoru pro jeho přirozenou zvědavost. Pomocí OB dítě získává prostor pro samostatné řešení problému. Problém je v tomto případě chápán jako situace, kdy dítě hledá kontrolní bod, který má zakreslen v mapě. Řešení problému je také jednou z kompetencí, které jsou formulovány v Rámcovém vzdělávacím programu a které má dítě získat v průběhu předškolního vzdělávání (RVP PV, 2016).

Dalším přínosem OB je odolnost. Psychická odolnost dle Hoskovcové (2006) vede ke zdravému vývoji dítěte. Je potřebná proto, aby dítě zvládalo přecházet rizika, která se mu v životě naskytnou. Díky OB se dítě může dostat do rizikových situací, které musí samo řešit. Učí se na ně reagovat a vyhodnocovat je. Dítě si tak vytváří zkušenost, která posiluje psychickou odolnost. Znovu se nám tato schopnost promítá v kompetenci pro řešení problémů, kterou lze nalézt více specifikovanou v RVP PV (2018). Odolnost fyzická spočívá v tom, že OB je outdoorový sport, který se provádí za každého počasí (Andersson a kol., 2017).

Benefitem OB je i to, že se jedná o celoživotní sport, který zaměstnává mysl. Orientační běžec zdokonaluje své navigační dovednosti skrze hledání kontrol. Při řešení problémů, kudy se má jedinec vydat ke kontrole, je nutné přemýšlet a uvažovat. Jedinec se tedy učí soběstačnosti tím, že sám řeší, jak proběhnout trať a najít všechny kontroly. (Ferguson a Turbyfill, 2013)

3.1 Rozvoj kognitivních funkcí prostřednictvím orientační aktivit

Orientační běh je sport, při kterém hrají kognitivní procesy snad důležitější roli než fyzická zdatnost jedince. Jelikož se orientační běžec po celou dobu závodu musí soustředit, aby běžel na správné místo, tak není dostatek prostoru pro odpočinek od mentálních procesů. Andersson a kol. (2017) ve své publikaci zmiňují, že mentální a navigační složka výkonu je nedocenitelná, a právě díky této složce se OB stává zajímavou aktivitou i pro méně zdatné, pro které je pouhá fyzická stránka sportu náročná.

Kognitivní dovedností, která je v orientačním běhu důležitá, je pozornost. V OB se pozornost trénuje tím, že je potřeba vnímat více prvků najednou. Zároveň se závodník musí koncentrovat na svůj výkon. Koncentrace je základní dovednost, která je potřebná pro orientační běh. Mentální procesy orientačního běžce jsou zaměřeny na vyřešení zadaného úkolu, tedy nalezení kontroly. Orientační běžec se musí soustředit na svůj úkol a nenechat si rozhodit svou koncentraci okolím. Proto je koncentrace další z vlastností, která se díky OB rozvíjí a zároveň je pro tento sport nezbytná. (Orienteering Canada, 2012)

Prostorová orientace je další z kognitivních funkcí, která se díky OB rozvíjí a zdokonaluje. Vnímání prostoru a schopnost orientace je pro tento sport velmi stěžejní. V období mladšího školního věku se děti učí orientovat se ve známém prostředí, což jim jde snáze než v prostředí neznámém (Andersson a kol. 2017). Wedlichová (2010) ve své publikaci upozorňuje na to, že dětské vnímání prostoru je odlišné od vnímání dospělého jedince. Dítě má tendenci vidět prostor větší, než doopravdy je. Dítěti tedy dělá problém odhadovat prostorové vztahy. Rozvoj směrových dovedností pomocí orientačních her potvrdili ve své studii Vliv orientačních her na směrové dovednosti a inhibiční kontrolu u 7–8letých dětí Chikha a kol. v roce 2021.

Dalšími funkcemi, které se pomocí OB rozvíjí jsou myšlení a paměť. Při orientačním běhu se myšlení rozvíjí díky tomu, že jedinec řeší situaci, reaguje na podmínky, uvažuje a dle toho nakonec jedná. Orientační běžec má před sebou problém, který musí vyřešit a pomocí myšlení jej řeší. Vizuálně prostorová paměť je v OB procvičována a rozvíjena procesem mapování. Pro plynulost v OB je důležité vnímat terén, propojit toto vnímání se čtením mapy a vytvořit si strategii. Zapamatování si prvků v mapě napomáhá soustředit se plnohodnotně na terén a moci vyvinout větší

rychlost. O propojení OB a vizuálně prostorové paměti svědčí i několik studií, které potvrzují vztah mezi těmito prvky. Cataldi a kol. v roce 2021 ve své studii Zahájení sportu jako venkovního vzdělávání v dětství: orientační běh, vizuálně prostorová paměť pro posílení školního učení, přišli na to, že zařazení tréninkového programu orientačního běhu zlepšuje vizuálně prostorovou pracovní paměť. Stejně také Notarnicola a kol. ve své studii Zlepšení mentální reprezentace u začínajících orientačních běžců v roce 2012 potvrdili, že po kontinuálním tréninku orientačních dovedností si lze lépe pamatovat a opakovat sekvence událostí. Více o studiích viz kapitola Souhrn dosavadních poznatků. Díky orientačnímu běhu se tedy vizuální paměť dá dobře trénovat. Hry zdokonalující paměť by určitě neměly chybět v tréninku orientačního běžce.

3.2 Rozvoj pohybu prostřednictvím orientačních aktivit

Jak už je výše zmíněno, orientační běh je sport dvojího zaměření. Ačkoli se odborníci shodují, že kognitivní procesy jsou v tomto sportu důležitější než fyzická stránka, tak ani tuto stránku nelze opomenout. Nejtěžším úkolem pro orientačního běžce je najít rovnováhu mezi duševní a fyzickou námahou, vědět, jak rychle dokáže běžet, a přitom být schopen interpretovat terén kolem sebe a úspěšně provést svou volbu trasy. (Ferguson a Turbyfill, 2013)

Pro orientační běh je typické střídání terénu, přizpůsobování rychlosti běhu podložce a překážkám, které se často mění. Zvlnění terénu poskytuje orientačním běžcům to správné prostředí pro rozvoj silného srdce, nohou a plic (Ferguson a Turbyfill, 2013). Ferguson a Turbyfill (2013) ve své publikaci dále zmiňují, že být fyzicky zdatný je nezbytností pro úspěch v tomto sportu. Naštěstí orientační běh přispívá ke kondici, obratnosti a vytrvalosti. Podle Anderssona a kol. (2017) je orientační běh ve své vrcholové formě jedním z nejnáročnějších vytrvalostních sportů.

Díky orientačnímu běhu se rozvíjí rovnováha, obratnost a došlap na různé povrchy. Nejlepším způsobem, jak tyto schopnosti a dovednosti rozvíjet je trénink v lese. Různé povrchy jsou užitečné pro prevenci zranění, protože posilují svaly potřebné pro pohyb v písku, bažinách, lesích a polích. (Huikko a Raus, 2020)

Další schopností, která se díky OB rozvíjí je rychlost. Rychlost lze považovat za schopnost pohybovat částmi těla či celým tělem dohromady co nejrychleji. Rychlost

navíc zahrnuje schopnost reagovat na podnět či signál v co nejkratším čase. Adaptaci rychlosti můžeme chápat jako změnu tempa, která je potřebná ve vztahu k podmínkám. Při technické obtížnosti bude rychlost běhu nižší, naopak tam, kde je terén dobře průběžný, se rychlost běhu zvyšuje, pokud je to možné. Zlepšení rychlosti může být součástí jak fyzického tréninku, tak i technického, záleží na stupni rozvoje orientačního běžce. (Orienteering Canada, 2012)

Orientační běh, jak už sám název tohoto sportu určuje je založen na dovednosti běhání. Pro orientační běh je typické běhání v terénu, které v sobě skrývá různé další dovednosti jako je přeskokování, lezení či podlézání. Lenhart a Zřídka Veselý (2010) ve své publikaci uvádějí, že při běhu po nerovném podkladu je doporučena vysoká frekvence kroků, kterou můžeme podle potřeby prodloužit. Stejně tak při překonávání překážek je vhodné zvýšit dynamičnost a razanci pohybu. Styl běhu se různí jednak podle terénu, ale také podle reliéfu. V OB rozlišujeme běh po rovině, běh do kopce, běh z kopce (Lenhart a Zřídka Veselý, 2010). V útlém věku je pro děti těžké orientovat se v terénu mimo cesty, a tak děti zhruba do deseti let běhají hlavně po cestách. V pozdějším věku se však klade důraz na běh v terénu. Díky OB se tedy rozvíjí různé druhy běhu.

3.2 Souhrn dosavadních poznatků o orientačních aktivitách

V zahraničí lze nalézt několik publikací a studií, které se zajímají o rozvoj dítěte skrze orientační aktivity.

V Itálii se studii, která nese název Zahájení sportu jako venkovního vzdělávání v dětství: orientační běh, vizuálně prostorová paměť pro posílení školního učení, zabýval Cataldi a kolektiv v roce 2021. Tato studie byla zaměřena na zkoumání vztahu mezi tréninkovým programem orientačního běhu a posílením krátkodobé vizuálně prostorové paměti ve školním prostředí. Hypotéza této studie byla, že existuje vztah mezi motorickým učením stimulovaným aktivitami orientačního běhu ve venkovním prostoru a vizuálně prostorovou pracovní pamětí. V této studii byly zkoumány dvě skupiny po 20 ti dětech. Experimentální skupina navštěvovala hodiny orientačního běhu po 16 týdnů, zatímco kontrolní skupina místo toho prováděla gymnastické cvičení a běhání. V obou skupinách byly provedeny dva testy před a po experimentu,

Corsi block-tapping test¹ a Star butterfly test². Výsledky v experimentální skupině se výrazně zlepšily, zatímco v kontrolní skupině zůstaly nezměněné. Závěr studie potvrdil hypotézu, že zařazení tréninkového programu orientačního běhu zlepšuje vizuálně prostorovou pracovní paměť.

Obdobnou studií, která nese název Zlepšení mentální reprezentace u začínajících orientačních běžců se také v Itálii zabýval Notarnicola a kolektiv už v roce 2012. Účelem této studie bylo sledovat jakékoli zlepšení v dovednostech orientačního běhu, které by se dalo přisoudit získáním lepší mentální představě o prostoru. V rámci studie byl proveden výzkum ve dvou dvacetičlenných skupinách. Experimentální skupina navštěvovala po dobu šesti měsíců lekce orientačního běhu, zatímco kontrolní skupina po tuto dobu trénovala pouze běh. Obě skupiny byly testovány před a po experimentu, a to Corsi block-tapping testem a Star butterfly testem. V experimentální skupině se výsledky zlepšily vlivem lekcí orientačního běhu, zatímco v kontrolní skupině se výsledky nezměnily. Tyto výsledky ukázaly, že po kontinuálním tréninku orientačních dovedností si lze lépe pamatovat a opakovat sekvence událostí.

V Tunisku se roku 2021 studií nesoucí název Vliv orientačních her na směrové dovednosti a inhibiční kontrolu u 7–8letých dětí, zabývali Chikha a kolektiv. V rámci této studie byl vytvořen výukový program zaměřený na orientační hry. Cílem této studie bylo prozkoumat vliv orientačních her na směrové dovednosti a inhibiční kontrolu. Výzkum probíhal tak, že byly stanovené dvě skupiny, experimentální a kontrolní. Každou skupinu tvořilo dvacet 7–8letých dětí. Výzkum trval dvanáct týdnů. Experimentální skupina navštěvovala po dobu výzkumu tři lekce orientačních her týdně, které trvaly čtyřicet minut. Kontrolní skupina namísto toho docházela na běžné hodiny tělesné výchovy. Posouzení bylo provedeno pomocí testu Topological and Directional Relation (RTD)³ a Stroopova testu barev a slov⁴. Výsledky testů provedených před experimentem nečiní mezi skupinami rozdíl. Naopak výsledky testů po experimentu hrají ve prospěch experimentální skupiny, kde jsou znát zkušenosti z orientačních her.

¹ Psychologický test hodnotící visuoprostorovou krátkodobou pracovní paměť. Zkoušející klepe na sekvenci bloků, zkoušený má za úkol si sekvenci zapamatovat a zopakovat jí. (Cataldi a kol., 2021)

² Test, pomocí kterého se cvičí pracovní paměť. Zkoušený má za úkol přečíst si mapu, zapamatovat si trasu a podle paměti najít kontrolní body. (Cataldi a kol., 2021)

³ Test topologického a směrového vztahu. (Chikha a kol., 2021)

⁴ Psychologický test hodnotící schopnost inhibiční kontroly a selektivní zrakové pozornosti. Zkoušený má za úkol pojmenovat barvy nápisů. Nápisů nesou název jiné barvy, než jsou zbarveny. (Chikha a kol., 2021)

Závěrem studie je zjištění, že orientační hry mají vliv na kognitivní funkce jako jsou směrové dovednosti a inhibiční kontrola.

V Kanadě roku 2012 vznik dokument Long term athlete development guide for orienteering (LTAD) neboli průvodce dlouhodobým rozvojem sportovců pro orientační běh. Tento dokument představuje orientační běh jako sport pro všechny věkové kategorie. Uvádí možnosti rozvoje v každé věkové kategorii, a podporuje tak vizi zavedení sportovního systému, který zaštiťuje teorii i praxi. Zároveň vytváří podporu celoživotní účasti jedinců v tomto sportu. Jedná se o devítistupňový model založený na fyzickém, duševním, emočním a kognitivním vývoji dětí a dospívajících. Každý stupeň je založen na jiném důrazu na základě rozvoje sportovce. První tři stupně podporují fyzickou gramotnost a sportovní zážitky, zatímco dalších pět je založeno na rozvoji konkurenceschopnosti a závodění. Poslední stupeň podporuje celoživotní sportovní aktivitu a dává předpoklad pro určitý životní styl. Předškolního věku se týká první stupeň, který je nazván jako aktivní start. Je periodizován věkem 0-6 let. V tomto stupni je kladen důraz na fyzickou aktivitu, která je nezbytná pro zdravý vývoj dítěte. Fyzická aktivita zlepšuje rozvoj mozkových funkcí – koordinace, představivost, pomáhá dětem budovat sebedůvěru a také pomáhá v rozvoji po fyzické stránce – správný růst kostí a svalů, správné držení těla, rovnováha, flexibilita, kondice. V tomto období by fyzická aktivita měla být zábavnou a rutinní součástí každého dne. Pro toto období je stanoveno několik cílů. Technický cíl zahrnuje znalost mapy, kontrol a systému ražení. Předpokládá se obeznámení s procesem orientačního běhu a významnými prvky pro navigaci – cesta, potok, oplocenka. Fyzický cíl dbá na pravidelné zařazování pohybu a herních činností, jak už je výše uvedeno. Pohyb by měl být součástí každého dne, a to nejméně po dobu jedné hodiny denně. Dále je kladen důraz na podporu a zlepšení základních pohybových dovedností – běh, skákání, lezení, házení. Psychický cíl zdůrazňuje rozvíjení pohybu ve smyslu pozitivní a zábavné aktivity. Součástí tohoto cíle je i zařazení rizika, které děti mohou prožít při bezpečných a kontrolovaných činnostech. Děti se mají cítit kompetentně a příjemně. Cíl životních zkušeností povzbuzuje děti, aby se účastnily aktivit v lese a parku. Podporuje fair play a rozvíjení sociálních dovedností prostřednictvím interakce s ostatními. Tento stupeň je pro orientační běh typický trati vedenou pomocí fáborků, spoluprací dítěte s rodičem či trenérem a zdůraznění rozvoje dovedností nikoli procesu soutěžení. (Orienteering Canada, 2012)

Ohledně orientačního běhu a dětí bylo napsáno několik závěrečných prací. Většina z nich rozebírá orientační běh u školních dětí, jelikož se v této věkové skupině běžně s orientačním během začíná. Příhodová (2020) ve své práci *Orientační běh na 1. stupni ZŠ* vytváří metodiku výuky orientačního běhu a pořádá závod v orientačním běhu. Práce Havlíčkové (2019) – *Orientační běh na základní škole* zjišťuje stav výuky orientačního běhu na základních školách na Příbramsku. V práci Texlové (2007) – *Orientační hry pro děti mladšího školního věku* jsou vytvořeny hry, které vycházejí z principů orientačního běhu. Pro posouzení vlivu her orientačního běhu je realizován závod orientačního běhu. Vztahem orientačního běhu a předškolních dětí se zabývá práce Táboříkové (2018) – *Orientační hry pro děti předškolního věku*, ve které je vytvořen zásobník her a realizován orientační běh.

Už jen z tohoto výčtu lze usoudit, že orientační běh je více rozebírán na úrovni základní školy a starších dětí nežli u těch předškolních. Právě proto vzniká tato práce, která přináší vhled do vztahu orientačního běhu a předškolních dětí.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

4.1 Cíle práce

Hlavní cíl práce bylo navržení aktivit vycházejících z orientačních sportů vhodných pro předškolní děti, které lze realizovat v běžné mateřské škole. Dále realizování programu ve vybrané MŠ a posouzení vhodnosti navrženého programu pedagogy a odborníky z oblasti orientačních sportů.

Dílčí cíle práce

Vytvoření sborníku aktivit orientačního běhu pro děti předškolního věku

Posouzení programu učitelkami z vybrané mateřské školy

Posouzení programu experty z oblasti orientačního běhu

4.2 Úkoly práce

Připravit pomůcky na aktivity – vytvořit plánky, nakreslit mapu

Realizovat program orientačních aktivit v podmínkách MŠ

Zorganizovat aktivity

Popsat a zhodnotit program

4.3 Výzkumné otázky

Jaká je dosavadní zkušenost pedagogů z MŠ s aktivitami orientačního běhu a jaká jsou očekávání od programu?

Je navržený program orientačních aktivit vhodný pro děti předškolního věku?

Které aktivity orientačního běhu jsou úměrné pro děti předškolního věku?

Které z nabízených aktivit se v praxi osvědčily?

Jaká je vhodná organizace jednotlivých aktivit?

Je možné realizovat navržený program aktivit orientačního běhu v podmínkách běžné mateřské školy?

5 METODIKA PRÁCE

5.1 Výzkumný soubor

Pro ověření možnosti realizace programu v podmínkách MŠ byla vybrána heterogenní třída. Pro posouzení vhodnosti aktivit z hlediska orientačního běhu byly osloveny expertky z dané oblasti. Ke zjištění dosavadní zkušenosti s aktivitami orientačního běhu a očekávání od programu v podmínkách MŠ byly osloveny učitelky z MŠ, kde byl program realizován.

Děti z heterogenní třídy vybrané MŠ

Program probíhal v heterogenní třídě, kterou navštěvovaly děti od 3 do 6 let. Třída byla genderově vyvážená, zhruba polovinu dětí tvořili chlapci a druhou polovinu dívky. Program byl realizován za běžného provozu MŠ. Každý den se programu zúčastnilo 20-25 dětí.

Učitelky z vybrané MŠ

Programu se účastnily dvě učitelky dané heterogenní třídy. Učitelky se dále účastnily rozhovoru, který probíhal před zahájením programu orientačních aktivit a také po jeho realizaci. Obě učitelky pracují v dané mateřské škole dva roky.

Expertí v oblasti orientačních sportů

Pro účel posouzení vhodnosti programu z hlediska orientačního běhu byly vybrány členky komise Rozvoje orientačního běhu a zároveň pedagožky Ing. Kristýna Skyvová a Mgr. Alena Voborníková. Obě expertky se věnují orientačnímu běhu a zároveň přispívají na Metodický portál ČSOS.

5.2 Metody práce

V této práci byla použita metoda zúčastněného pozorování. „*Pozorování je empirická metoda, kdy prostřednictvím smyslového nazírání získáváme informace o zkoumaném předmětu*“ (Ochrana, 2019, s. 38). Tato metoda byla autorkou práce využita při organizaci aktivit orientačního běhu s dětmi v MŠ. Autorka vedla aktivity orientačního běhu a zároveň při těchto aktivitách pozorovala, jak se děti chovaly, jak zvládaly řešit úkoly a jak je aktivity zaujaly. Vyhodnocovala i organizační specifika z pohledu pedagoga řídícího výukový program.

Další metodou, která byla v práci využita je polostrukturovaný rozhovor. Rozhovor je výzkumnou metodou, která zachycuje informace a zároveň umožňuje proniknout do postojů respondentů. Polostrukturovaný rozhovor se vyznačuje jak polouzavřenými otázkami, tak otázkami otevřenými (Eger a Egerová, 2017). Tato metoda byla využita při rozhovoru s učitelkami, kdy autorka zjišťovala zkušenosti, očekávání a názor před realizací aktivit orientačního běhu, a to samé po jeho realizaci.

Dále byla v práci využita metoda odborného posouzení. Pro odborné posouzení byly osloveny expertky z oblasti orientačního běhu, které program posoudily a vyjádřily se k němu z pohledu správnosti orientačních sportů pro děti předškolního věku. Odborné posouzení proběhlo v psané formě po realizaci aktivit v MŠ.

5.3 Příprava programu orientačních aktivit

Výzkum probíhal v mateřské škole v rámci dvoutýdenní závěrečné praxe studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Nejdříve byly aktivity vymyšleny autorkou práce. Jelikož se autorka práce orientačnímu běhu věnuje už od útlého dětství, tak při vymýšlení aktivit vycházela z vlastních znalostí a zkušeností. Zároveň využila znalostí nabytých studiem na Pedagogické fakultě a propojila tak orientační běh s dětmi předškolního věku do programu, který vychází z principů orientačního běhu a zároveň respektuje vývojová specifika předškolního věku, pedagogické zásady a dokáže děti zaujmout. Při vymýšlení aktivit se autorka inspirovala nejen svými zkušenostmi, ale také aktivitami, které již byly vymyšleny dříve někým jiným. Jednou z inspirací jí byly hry, které zažila při trénincích orientačního běhu v oddíle OB SK Zvole. Další inspirací

jí byl Metodický portál Českého svazu orientačních sportů, kde je možné nalézt různé materiály, jak pro trénování orientačního běhu, tak i pro pořádání závodů či školení. Na tomto portálu se nachází i různé hry, které lze při trénování dětí využít. Hry jsou ovšem navrženy pro děti školního věku, které se již nějakou dobu orientačnímu běhu věnují, a proto je autorka musela poupravit tak, aby je děti předškolního věku zvládly pochopit, i když se orientačnímu běhu nevěnují. Poté autorka dala dohromady všechny inspirace, znalosti a zkušenosti a sestavila program. Tento program byl předložen vedoucí práce, která se také podílela na korekci aktivit a po malé úpravě byl program schválen.

Po schválení programu přišla další fáze přípravy, a to příprava materiálů. Autorka nejdříve navštívila vybranou mateřskou školu, ve které svůj program prováděla, aby si zmapovala zahradu. Poté začala autorka připravovat další materiály pro aktivity.

5.4 Program s využitím orientačních aktivit

V praktické části se bakalářská práce zabývá návrhem a ověřením možnosti realizace aktivit orientačního běhu s předškolními dětmi ve vybrané mateřské škole. Aktivity jsou sestaveny do programu, který postupně děti seznamuje s prvky orientačního běhu. Aktivity jsou zaměřené na orientaci v prostoru, která je doplněna orientací v plánu či v mapě. V následující kapitole je představen program aktivit orientačního běhu, který byl realizován ve vybrané mateřské škole.

Program aktivit orientačního běhu pro děti předškolního věku sestává z deseti aktivit, které jsou prováděny postupně každý den. Celý program trvá deset dní, tedy dva týdny s víkendovou pauzou. Program postupuje od jednodušších aktivit po složitější. Nejdříve děti manipulují s předměty podle plánu, a poté už se podle plánu orientují v prostoru. Následně podle mapy hledají kontroly. Program je sestaven tak, aby děti postupně poznávaly vztah mezi mapou či plánkem a bezprostřední realitou. Na začátku programu jsou děti motivováni pro objevování okolí a orientaci v prostoru. Vnitřní motivace je důležitou složkou programu, protože děti díky ní mají chuť poznávat a učit se.

Aktivity jsou seřazeny a očíslovány podle obtížnosti a dle toho jsou postupně prováděny. Aktivita č. 1 je prováděna první den přímé pedagogické praxe autorky,

aktivita č. 2 druhý den... a tak dále. Aktivita probíhá ve třídě i na zahradě MŠ, přičemž tyto dva prostory jsou v programu střídány.

5.4.1 Aktivita č. 1: Rozvíjíme orientaci v prostoru třídy

Doba trvání: 10-15 minut

Pomůcky: barevné šátky

Prostor: třída / zahrada MŠ

Cíl: rozvoj představ o prostoru

Popis: Děti vytvoří vláček, první dítě v řadě dělá lokomotivu a vede ostatní. Děti se pohybují ve vláčku a dle pokynů učitelky lokomotiva dovede vláček na určené místo. Na daném místě ostatní členové vláčku zhodnotí, zda je lokomotiva dovedla na správné místo dle instrukce. Poté se lokomotiva přemístí na konec vláčku a nová lokomotiva vede vláček.

Metodické poznámky: Je vhodné měnit místa tak, aby každá lokomotiva dovedla vláček na jiné místo. V případě velkého počtu dětí můžeme udělat vláčku více, označit je barevnými šátky a poté rozdávat různé instrukce. Každý vláček jede na jiné místo.

Modifikace:

- Pokyny nerozdává učitelka ale jedno z dětí např. poslední dítě ve vláčku.
- Aktivitu provádíme venku na zahradě.

Inspirace: Vlastní tvorba

5.4.2 Aktivita č. 2: Sestavujeme tvary podle plánku

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: plánky, dřívka ze stavebnice KAPLA

Prostor: třída MŠ

Cíl: seznámení se s plánkem, budování představy o prostorovém uspořádání

Popis: Děti dostanou plánky, na kterých jsou nakreslené různé tvary sestavené z čar. Podle plánek sestavují z dřivek totožný tvar. Když mají tvar sestavený, zvednou ruku, učitelka k nim přijde a zkontroluje shodnost plánu s dřívky. V případě neshody na ní učitelka upozorní a popřípadě dítěti pomůže. Když má dítě dostavěno a zkontrolováno, tak si vezme nový plánek a začíná znovu stavět. Pláneků je připraveno dostatek, takže každé dítě má možnost si sestavování zkusit několikrát dle své individuální rychlosti práce.

Metodické poznámky: Dětem je dobré říci, aby si nejdříve spočítaly z kolika dřivek je tvar na plánu vytvořen a podle toho si teprve vezmou daný počet dřivek.

Modifikace:

- Děti sestaví libovolný tvar z dřivek, podle nějž nakreslí plánek.
- Aktivitu děláme venku, děti sestavují tvary z klacíků.

Inspirace: Lenka Vojtíková



Obrázek 1: Sestavený tvar z dřivek



Obrázek 2: Proces aktivity Sestavujeme tvary podle plánu

5.4.3 Aktivita č. 3: Procházíme labyrint

Doba trvání: 10-15 minut

Pomůcky: křídly

Prostor: zahrada MŠ – beton

Cíl: rozvoj orientace ve struktuře labyrintu

Popis: Učitelka dětem na zem nakreslí křídou labyrint. Labyrint má jeden vchod a jeden východ. Děti mají za úkol najít cestu ven z labyrintu. V labyrintu se děti pohybují pouze mezi čárami křídly, které nemohou překročit.

Metodické poznámky: Tato aktivita je individuální. Učitelka si na zahradě volá děti po jednom, aby si zkusily labyrint projít. Když to všechny děti zkusí, tak labyrint zůstává volně ke hraní všech dětí.

Modifikace:

- Děti samy vymýšlí a kreslí labyrint.

Inspirace: vlastní tvorba

5.4.4 Aktivita č. 4: Procházíme překážky podle plánu

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: kužel, lavička, obruče, překážky, žebřík, molitanový most

Prostor: třída MŠ

Cíl: rozvoj orientace čtení zleva doprava, rozvoj orientace v prostoru pomocí plánu

Popis: V prostoru třídy jsou připravené různé překážky. Děti dostanou plánek, na kterém mají překážky nakreslené v určitém pořadí. Úkolem dětí je projít překážky v daném pořadí podle plánu. Dětem je předem vysvětleno, jak se každá překážka překonává. Plánky jsou připraveny tak, aby každý byl originální, a děti se tak musely spolehnout jen na sebe. Zároveň to umožňuje každému dítěti projít více plánu dle individuálních potřeb. Aktivita končí vyhodnocením a reflektivními otázkami, kdy se učitelka ptá, v jakém pořadí děti procházely překážky. V této fázi dochází k uvědomění, že každý procházel překážky v jiném pořadí.

Metodické poznámky: Je potřeba připravit dostatečný počet překážek, aby se děti u překážek nehromadily. Před začátkem aktivity je vhodné, aby jedno vybrané dítě prošlo překážkovou dráhu před ostatními, kteří by zároveň kontrolovaly, zda dítě prochází překážky ve správném pořadí

Modifikace:

- Plánek je vytvořen jako mapa. Děti prochází překážky podle mapy po směru hodinových ručiček.
- Děti prochází překážky podle mapy, na které je pořadí překážek znázorněno šipkami.

Inspirace: Eva Koželuhová



Obrázek 3: Proces aktivity Procházíme překážky podle plánu

5.4.5 Aktivita č. 5: Běháme kolem kuželů podle mapky

Doba trvání: 10-15 minut

Pomůcky: barevné kužely, mapy

Prostor: třída MŠ

Cíl: rozvoj orientace v prostoru pomocí mapy

Popis: V prostoru třídy jsou připravené barevné kužely v řadě za sebou. Kužely jsou seřazeny tak, aby se shodovaly s mapkou. Děti mají za úkol proběhnout mezi kužely tak, jak je to v mapce znázorněno. Nejdříve si s dětmi dohromady jednu mapku projedeme a poté děti zkusí samy mapky proběhnout. Když toto zvládnou, tak si vymění mapy a zkusí proběhnout mezi kužely podle jiné mapky.

Metodické poznámky: Ideální je pracovat s malou skupinou dětí, protože děti se jinak mezi kužely hromadí. V případě velkého množství kuželů můžeme udělat několik řad vedle sebe. Také je možné zařadit aktivitu jako jedno ze stanišť proudového cvičení.

Modifikace:

- Mapka je položena na zemi před kužely a děti probíhají mezi kužely po paměti.
- Kužely jsou rozmístěné různě po prostoru a děti mezi nimi probíhají.

Inspirace: Metodický portál ČSOS



Obrázek 5: Mapka kuželů



Obrázek 4: Proces aktivity běháme kolem kuželů podle mapky

5.4.6 Aktivita č. 6: Seznamujeme se s mapou zahrady a hledáme lampion

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: mapa zahrady, lampion

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: rozvoj orientace v prostoru pomocí mapy

Popis: Dětem je ukázána mapa zahrady, ale není představeno, o jakou mapu se jedná. Děti samy přichází na to, že se jedná o mapu MŠ. Děti si mapu důkladně prohlédnou a poznávají objekty v mapě. Učitelka s dětmi projde zahradu s mapou, přičemž se zastavují u různých objektů a ukazují si znázornění v mapě. Následně si děti zakryjí oči a učitelka schová lampion někde na zahradě. Poté děti hledají lampion. Po nalezení lampionu si děti s učitelkou ukáží, kde na mapě se lampion nachází. Aktivitu několikrát opakujeme.

Metodické poznámky: Mapu je dětem vhodné představit ještě ve třídě MŠ, aby si jí mohly všichni prohlédnout a hádat.

Modifikace:

- Lampion schovávají děti.

Inspirace: vlastní tvorba



Obrázek 7: Mapa zahrady



Obrázek 6: Proces aktivity
Seznamujeme se s mapou zahrady a
hledáme lampion

5.4.7 Aktivita č. 7: Běháme kolem objektů zahrady podle mapy

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: mapa zahrady

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: rozvoj orientace v prostoru pomocí mapy

Popis: Děti dostanou mapu zahrady, kterou znají z předchozí aktivity. Na mapě je přerušovanou čarou nakreslená trasa, která vede kolem různých objektů v mapě. Děti mají za úkol podle čáry v mapě oběhnout zahradu.

Metodické poznámky: Je vhodné, aby se na zahradě nenacházely děti z jiných tříd, protože by mohly aktivitu narušit. Mladší děti můžeme posílat společně ve dvojicích, v případě, že jim to samotným bude dělat problém.

Modifikace:

- Mezi objekty v mapě jsou pouze šipky.

Inspirace: Lenka Vojtíková

5.4.8 Aktivita č. 8: Hledáme kontroly podle mapy

Doba trvání: 20-25 minut

Pomůcky: mapa zahrady, lampiony, kleště

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: rozvoj samostatné orientace v mapě

Popis: Děti dostanou mapu s tratí, která má šest kontrol. Kontroly jsou v mapě spojeny čarou a u každé kontroly je číslo. Na každé kontrole se nachází lampion a kleště s obrázkem. Děti probíhají kontroly v pořadí a razí kleštěmi do příslušného políčka v mapě. Na každém políčku je nakreslen obrázek, který se shoduje s obrázkem na kleštích na kontrole. Když všechny děti doběhnou, tak proběhne společné shrnutí hry. Děti říkají, co je jim dařilo a co jim naopak dělalo problém.

Metodické poznámky: Je vhodné, aby si děti před absolvováním trati vyzkoušely, jak se s kleštěmi razí. Zahrada by měla být ideálně také volná, stejně jako u minulé aktivity.

Inspirace: vlastní tvorba



Obrázek 9: Proces aktivity Hledáme kontroly podle mapy



Obrázek 8: Mapy, lampiony a kleště

5.4.9 Aktivita č. 9: Seznamujeme se s mapou orientačního běhu

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: velká mapa orientačního běhu

Prostor: třída MŠ

Cíl: seznámení se s mapou pro orientační běh

Popis: Na zemi je připravena velká mapa orientačního běhu. Děti nejdříve hádají, o jakou mapu se může jednat, přičemž s pomocí učitelky dospějí k tomu, že se jedná o mapu lesa. Děti společně uvažují nad tím, co znamenají barvy a značky v mapě. S pomocí učitelky děti přijdou na to, co jaká barva na mapě znázorňuje. K barvě přidělíme znaky modrá = voda, hnědá = země, zelená = stromy, černá = umělý objekt, žlutá = louka. Poté aktivita přechází do individuální činnosti, kdy si učitelka k sobě volá skupiny po čtyřech až pěti dětech a hraje s nimi Twister. Děti dostávají jeden po druhém pokyn, kterou částí těla se mají dotknout, které značky. Pravidla jsou obdobné jako u hry Twister, akorát se nehraje na barevném poli s barvami ale na orientační mapě.

Metodické poznámky: Mapa slouží pro seznámení se se značkami OB nikoli doslovnému učení se značek. Je tedy vhodné přijímat pro danou barvu všechny dětské návrhy, které se shodují s objektem. Např. modrá = kapka, hnědá = hlína.

Modifikace:

- Děti chodí po mapě pouze pomocí prstů.

Inspirace: Metodický portál ČSOS



Obrázek 10: Proces aktivity Seznamujeme se s mapou orientačního běhu

5.4.10 Aktivita č. 10: Vytváříme orientační mapu zahrady

Doba trvání: 20-25 minut

Pomůcky: papír, pastelky, podložky

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: zpřesnění představy o prostoru zahrady

Popis: Děti si projdou zahradu a pečlivě si prohlédnou všechny prvky, které se v ní nachází. Poté si sednou ke stolu a začnou vytvářet mapu. Z tvorby má být znatelné, o jakou mapu se jedná. V průběhu tvorby mohou libovolně chodit po zahradě a upřesňovat své vnímání.

Metodické poznámky: V této aktivitě nevyhodnocuje míru podobnosti, ale proces tvorby. Děti nenavádíme, jak mají objekty v zahradě ztvárnit, naopak je vhodné, aby si každé dítě vytvořilo mapu dle své perspektivy pohledu. V případě, že si děti při tvorbě potřebují zahradu procházet, mají k dispozici podložky, na kterých mohou kreslit.

Inspirace: Vlastní tvorba

6 VYHODNOCENÍ A DISKUSE

Průběh tvorby a přípravy aktivit orientačního běhu byl náročný, jelikož nebylo k nalezení mnoho informačních zdrojů, ze kterých by se dalo čerpat a inspirovat. Téma orientačního běhu ve spojitosti s dětmi předškolního věku není zcela prozkoumáno, a tak bylo potřeba čerpat ze zdrojů, které řeší orientační běh u dětí školních. Aktivity byly navrženy na základě autorčiných znalostí principu orientačního běhu a zároveň znalosti vývojových specifíků dětí předškolního věku. I přes tyto znalosti nebylo pro autorku lehké odhadnout, jaké aktivity děti zvládnou a jaké jim budou dělat potíže.

Příprava materiálů na program orientačních aktivit začala ještě před zahájením praxe a programu. Nejnáročnější byla tvorba mapy zahrady MŠ. Autorka musela mapu zmapovat tak, aby se v ní děti vyznaly. Mapa vypadala jako půdorys, ovšem některé objekty byly nakresleny z čelního pohledu, aby děti pochopily, co konkrétně nákres znázorňuje. Nejednalo se tedy o mapu orientačního běhu se specifickými značkami. Vytvořit mapu zahrady zabralo několik dní. Tvorba ostatních plánek a mapek již nebyla tak náročná a dala se stihnout během jednoho dne. Veškerá tvorba materiálů musela být hotová den před realizací dané aktivity, aby se vše stihlo připravit. Příprava a tvorba je tedy limitem tohoto programu, protože se nelze jen tak rozhodnout pro realizování aktivit programu, pokud nejsou k dispozici již připravené materiály – mapy a plánky.

Při realizaci aktivit orientačního běhu bylo nutné vycházet z vybavení vybrané mateřské školy, a proto nešlo vše zrealizovat podle původního plánu. Například u aktivity č. 5 Běháme mezi kužely podle mapky bylo použito pouze šest kuželů, protože jich více třída mateřské školy nevlastnila. Aktivita č. 4 Procházíme překážky podle plánu naopak nebyla vázaná na konkrétní vybavení, proto se překážky daly přizpůsobit danému vybavení. Pro některé aktivity bylo potřeba zajistit speciální vybavení, které se využívá v orientačním běhu. Konkrétně se jednalo o velkou mapu orientačního běhu, lampiony a kleště. Toto vybavení bylo pro účel programu vypůjčeno od klubu orientačního běhu OB SK Zvole. Zároveň bylo pro realizaci tohoto programu nutné vybrat takovou mateřskou školu, která bude mít vhodnou zahradu, tedy zahradu s různorodým vybavením, podle kterého se děti budou moct jednoduše orientovat. Vybraná mateřská škola měla zahradu plnou různých objektů, takže ve vzniklé mapě se nacházely různorodé prvky. Na zahradě se nacházely čtyři pískoviště, pět prolézaček, dva domečky, altán, tři houpačky, dvě tabule, pět laviček, sedm stromů a jeden zahradní

dům. Tyto objekty byly na zahradě umístěny na tartanových plochách, což zajišťovalo přehlednost pro děti v prostoru i v mapě.

Celý program proběhl bez větších zádrhelů či problémů. Občas se naskytly chvíle, kdy měly některé děti problém s realizací aktivity, pro tyto případy byla vždy naštěstí při ruce učitelka dané třídy MŠ, která dětem pomohla. Některé aktivity byly pro děti náročnější, než autorka čekala, některé aktivity naopak děti zvládly snáz, než se dalo očekávat.

Jaká je dosavadní zkušenost pedagogů MŠ s aktivitami orientačního běhu a jaké jsou očekávání od programu? Při hledání informačních zdrojů v literatuře bylo zjištěno, že neexistuje moc zkušeností s realizací orientačních aktivit u dětí předškolního věku v podmínkách mateřské školy. Před realizací programu aktivit OB byl veden rozhovor s učitelkami dané třídy MŠ, kde byl program realizován. V tomto rozhovoru bylo nejdříve zjišťováno, zda mají učitelky zkušenost s aktivitami OB. Vyšlo najevo, že učitelky přímou zkušenost s aktivitami, které využívají různé mapy či plánky, nemají. Učitelky každopádně běžně zařazují různé jiné aktivity, které rozvíjejí prostorovou představivost a orientaci (např. Čáp ztratil čepičku), a proto panovala velká zvědavost, jak to dětem půjde. Zkušenější učitelka věřila, že se děti budou zvládat orientovat v mapě a prostoru, protože ve svém předešlém zaměstnání nějaké aktivity založené na principech OB zkoušela. Druhá učitelka byla velmi mladá, a tak zatím tyto zkušenosti neměla a nevěděla, co od programu aktivit OB čekat. V rozhovoru byl dále zjišťován názor učitelek na připravený program. Z názoru učitelek vyplynulo, že aktivity nejspíše budou přinášet vhodné podmínky pro rozvoj prostorové představivosti, orientace a zároveň předčtenářské gramotnosti. Dále se v názoru promítly obavy z nové činnosti a časově náročné přípravy. Po realizaci programu byl s učitelkami znovu veden rozhovor, při kterém se potvrdil pozitivní názor ohledně rozvoje kognitivních funkcí. Dále byly aktivity učitelkami chváleny, protože se u dětí těšily velké oblibě. Učitelky se po realizaci aktivit zbavily obav z nových činností a nadšeně tvrdily, že aktivity rády zařadí do běžného programu MŠ. Přesvědčení ohledně náročné přípravy však nadále přetrvalo. Právě toto může být do značné míry limitující faktor, který může bránit většímu zařazování těchto aktivit do běžného programu MŠ.

Je navržený program orientačních aktivit vhodný pro děti předškolního věku? Dle vyjádření učitelek, expertek a reflektivního posouzení autorky můžeme shrnout, že program je vhodný pro děti předškolního věku. Děti, které program absolvovaly,

aktivity pochopily a zvládly je splnit, ačkoli jim některé věci působily malé problémy. Program je vhodný za předpokladu respektování individuálních předpokladů a potřeb dětí. Program je vhodný v odpovídající míře, tedy s realizací vždy jen jedné aktivity během dne.

Které aktivity orientačního běhu jsou úměrné pro děti předškolního věku? V posloupnosti aktivit v programu byly učitelkami, expertkami a autorkou shledány všechny aktivity úměrné s výjimkou poslední aktivity č. 10. Poslední aktivita byla později s pomocí expertek poupravena tak, že děti namísto prázdného papíru dostanou z části předkreslenou mapu, do které jen dokreslí objekty v prostoru. Autorka tuto aktivitu zařadila, protože Baxter (2014) tvrdí že, kreslení mapy je vhodný způsob, jak se naučit rozumět mapám. Pro úměrnost je také důležité dodržet posloupnost aktivit, protože kdyby se aktivity například prováděly v opačném pořadí, tak by zcela jistě úměrné nebyly. V takovém pořadí, jaké program představuje, tedy od lehčích aktivit po těžší, kdy na sebe aktivity navazovaly se ovšem jednalo o vhodné zvolení. Nejdříve se děti pohybovaly po prostoru a učily se orientovat v prostředí. Poté se seznamovaly s plánky, nejdříve pouze ve statické poloze v sedě, později se s plánkem již pohybovaly. Plánky se různě lišily dle aktivit, a tak děti získávaly nové zkušenosti. Poté co proběhly první aktivity ve třídě MŠ, se přešlo na aktivity venkovní. Změna prostoru přinesla taktéž nové zkušenosti. Nakonec se děti pokusily zmapovat zahradu, což byla zcela jistě nejnáročnější aktivita.

Které z nabízených aktivit se v praxi osvědčily? Při realizaci aktivit v MŠ se u dětí nejvíce osvědčila aktivita č. 8 Hledáme kontroly podle mapy. Jelikož to pro ně byla zcela nová aktivita, tak je velmi zaujala. Děti se do této aktivity tak vžily, že po oběhnutí jedné tratě, chtěly obíhat ještě další tratě a pokračovat v hledání kontrol. Autorka měla naštěstí připravené dvě různé tratě, a tak byla naplněna dětská přání ohledně dalšího běhání. Z pohledu učitelek MŠ se nejvíce osvědčila aktivita č. 2 Sestavujeme tvary podle plánu, protože jim přišla vhodná pro rozvoj orientace v prostoru a zároveň byla její realizace organizačně snadná.

Jaká je vhodná organizace jednotlivých aktivit? Při realizaci aktivit došlo ke zjištění, že některé aktivity se dají provádět v hromadné formě, některé je však nutné provádět skupinově či individuálně. Ideální je tedy kombinace všech forem. V hromadné formě se daly realizovat aktivity č. 1, 2, 6, 7, 8 a 10, protože nebyly vázány na malý prostor. Aktivita č. 4 byla sice prováděna hromadně, ale při realizaci bylo

zjištěno, že je vhodnější provádět ji skupinově. Aktivity č. 3, 5 a 9 bylo nutné provádět pouze skupinově, a proto je v danou chvíli potřeba mít program pro zbytek dětí. V našem případě jsme individuální činnosti prováděli během odpoledních činností, kdy si ostatní děti volně hrály. U skupinových činností měly ostatní skupiny zadány jinou práci ve formě jednoduchých pohybových činností (chůze po laně, hod míčku na cíl).

Je možné realizovat navržený program aktivit orientačního běhu v podmínkách běžné mateřské školy? Z proběhlé realizace programu orientačních aktivit můžeme potvrdit, že je možné realizovat aktivity OB v podmínkách MŠ, ale je potřeba být na realizaci připraven. Pro realizaci je vhodná přítomnost alespoň dvou pedagogických pracovníků. Dále je potřeba provádět aktivity ve vhodném prostoru. Pro realizaci venkovních aktivit je třeba mít příznivé počasí, což se při realizaci programu na začátku března naštěstí vydařilo.

Pro posouzení programu byly vybrány dvě expertky z oblasti orientačního běhu. Obě se shodly, že většina aktivit je úměrná pro děti předškolního věku. Expertky svým posouzením a poznatky dopomohly k úpravě finální verze, která se nachází v příloze. Autorka dala na jejich rady a připomínky a upravila program tak, aby byl co nejlépe vhodný pro realizaci s dětmi předškolního věku. Aktivity č. 4, 5 a 8 byly expertkami shledány jako adekvátní a vyhovující pro předškolní věk, a proto zůstaly ve verzi, kterou autorka vytvořila. U ostatních aktivit se objevily doporučení pro lehkou úpravu či návrh nové modifikace. U poslední aktivity č. 10 Vytváříme orientační mapu zahrady se objevily pochybnosti, zda tuto aktivitu děti předškolního věku zvládnou pochopit a realizovat. Dle popisu se aktivita zdála pro takto malé děti náročná, což musí autorka potvrdit. Jedna z expertek navrhla úpravu, která vyřešila tento problém. Děti pro svou tvorbu dostanou papír s už předkreslenou strukturou mapy, na kterém se nachází tvar zahrady ohraničen plotem či budova MŠ. Jejich úkolem bude dokreslit ostatní objekty do mapy.

Ze zahraničních studií bylo zjištěno, že orientační aktivity mají vliv na určité kognitivní procesy (Notarnicola, 2012; Cataldi, 2021; Chikha, 2021). Můžeme se tedy domnívat, že i navržené aktivity orientačního běhu v této práci mohou mít vliv na rozvoj kognitivních procesů jako je prostorová orientace a paměť. Bylo by přínosné zjistit, zda tomu tak opravdu je. Pro toto zjištění by bylo vhodné udělat experiment se zařazením testu, který zkoumá prostorovou orientaci a paměť u dětí předškolního věku. Tato práce by pak mohla sloužit jako inspirace pro aktivity, které by byly součástí experimentu.

7 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala aktivitami orientačního běhu pro děti předškolního věku. Cílem práce bylo navrhnout a ověřit možnost realizace aktivit orientačního běhu pro děti předškolního věku v podmínkách mateřské školy. V práci bylo navrženo deset aktivit, které byly postupně realizovány ve vybrané mateřské škole. Tyto aktivity byly sestaveny do programu, který byl po realizaci posouzen učitelkami z vybrané mateřské školy a expertkami pro orientační běh. Program byl následně upraven do finální verze, která se nachází v příloze. V práci bylo zjištěno, že jsou určité aktivity vycházející z principů orientačního běhu, které se dají realizovat s předškolními dětmi v podmínkách mateřské školy.

Na základě zkušeností z vlastní realizace i dle vyjádření pedagogů a expertů můžeme konstatovat, že navržený program je v plném znění možno realizovat v prostředí MŠ. Aktivity jsou organizačně zvládnutelné a obtížnost je pro děti předškolního věku přiměřená. Limitující pro širší zařazení může být časová náročnost s přípravou, převážně příprava plánek a map, což pedagogům připadá nejobtížnější. Specifický materiál využívaný v OB (např. lampiony a kleště) lze nahradit i běžně dostupnými pomůckami (obrázky, razítka). Bylo zjištěno, že aktivity se dají provádět v různých organizačních formách, přičemž některé aktivity se daly bez problémů realizovat v hromadné formě s celou třídou, některé naopak vyžadovaly skupinovou či individuální formu. Pro organizaci všech aktivit je vhodné, aby byli přítomni alespoň dva pedagogičtí pracovníci.

Výsledek práce, tedy navržený program je vhodný pro děti předškolního věku a je možno jej v plném znění zařadit do programu MŠ.

Pro další výzkum by bylo vhodné ověřit odhadovaný přínos těchto aktivit formou experimentu pomocí specifických testů ověřujících úroveň kognitivních schopností.

8 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Sestavený tvar z dřívěk.....	38
Obrázek 2: Proces aktivity Sestavujeme tvary podle plánu	38
Obrázek 3: Proces aktivity Procházíme překážky podle plánu	40
Obrázek 4: Mapka kuželů	41
Obrázek 5: Proces aktivity běháme kolem kuželů podle mapky	41
Obrázek 6: Mapa zahrady	42
Obrázek 7: Proces aktivity Seznamujeme se s mapou zahrady a hledáme lampion	42
Obrázek 8: Proces aktivity Hledáme kontroly podle mapy.....	44
Obrázek 9: Mapy, lampiony a kleště.....	44
Obrázek 10: Proces aktivity Seznamujeme se s mapou orientačního běhu	45

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANDERSSON, Göran. [švédský originál]. SKYVOVÁ, Kristýna a Karolína BOŘÁNKOVÁ. [česká verze]. *Orientační běh do škol – zábavný a výchovný OB*. 1. vydání. Žaket: 2017. ISBN 978-91-983852-4-3.

BAXTER, Larie. *Kiwi-O Orienteering for Schools* [online]. Nový Zéland, 2014. [cit. 2022-20-03]. Dostupné z: <https://www.orienteeing.org.nz/wp-content/uploads/2014/07/Kiwi-O-Manual-2014-v2.pdf> Orienteering New Zealand

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Brno: Edika, 2015. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0658-1.

CATALDI, Stefania, Valerio BONAVOLONTÀ a Francesco FISCHETTI. *Starting a sport as outdoor education in infancy: Orienteering, visual spatial memory for empowering school learning*. Journal of Physical Education and Sport [online]. 2021, 21, 696-701 [cit. 2022-02-24]. ISSN 2247-8051. Dostupné z: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2085.pdf>

CHIKHA, Anis Ben, Aymen HAWANI a Ghazva Ben MAOUIA (2021). *Effects of Orienteering Game on Directional Relationships and Inhibitory Control in Children 7-8 Aged*. Journal of Sports Research, 8(2), 64–74. Dostupné z: <https://archive.conscientiabeam.com/index.php/90/article/view/2817/4388>

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c2014. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.

EGER, Ludvík a Dana EGEROVÁ. *Základy metodologie výzkumu*. 2. přepracované a rozšířené vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2017. ISBN 978-80-261-0735-4.

FERGUSON, Charles a Robert TURBYFILL. *Discovering orienteering: skills, techniques, and activities*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013, 1 online resource: illustrations. ISBN 1492595410.

HAVLÍČKOVÁ, Kateřina. *Orientační běh na základní škole* [online]. Praha, 2019 [cit. 2022-03-20]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce: PhDr. PaedDr Ladislav Kašpar, Ph.D. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/116078/130275354.pdf?sequence=1>

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1424-8.

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

HUIKKO Petteri a Stefano RAUS. *Online orienteering guide for teachers* [online]. Helsinki, 2020 [cit. 2022-03-28]. Haaga-Helia University of Applied Sciences. Dostupné z: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337375/Petteri%20Huikko%20Stefano%20Raus.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

KIRCHNER, Jiří a Jan HNÍZDIL. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0798-5.

Komise rozvoje orientačního běhu [online]. Český svaz orientačních sportů. [cit. 2022-03-04]. Dostupné z: <https://obrozvoj.cz/>

KOUŘILOVÁ, I., DVOŘÁKOVÁ, H., VOJTÍKOVÁ, L., JANOŠKOVÁ, H. *Pohyb v životě dítěte*. Elportál, Brno: Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X.

KOŠÁREK, Pavel. *Stupně rozvoje orientačního běžce*. Praha: 2022. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy/skoleni/ob/treneri/stupne-rozvoje-orientacniho-bezce>

LENHART, Zdeněk a Libor ZŘÍDKAVESELÝ. *Taktika a technika orientačního běhu*. Praha: ČSOS, 2010. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/upload/2019/11/taktika-a-technika-orientacniho-behu.pdf>

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

NOTARNICOLA, Angela, Giovanni VICENTI, Silvio TAFURI, Francesco FISCHETTI, Luigi LARICCHIA, Rodolfo GUASTAMACCHIA a Biagio MORETTI. *Improved Mental Representation of Space in Beginner Orienteers. Perceptual and motor skills* [online]. Los

Angeles, CA: SAGE Publications, 2012, 114(1), 250-260 [cit. 2022-02-24]. ISSN 0031-5125. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22582693/>

OCHRANA, František. *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4200-0.

ORIENTEERING CANADA. *Long Term Athlete Development Guide* [online]. Kanada, 2012 [cit. 2022-03-07]. Dostupné z: http://www.orienteering.ca/pdfs/LTAD_Orienteering.pdf

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

Podklady pro školení trenérů 3. třídy. Český svaz orientačních sportů, metodický portál. Praha, 2017. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy/skoleni/ob/treneri/podklady-pro-skoleni-treneru-3-tridy-sekce-ob-vydal-csos-2017>

Pravidla orientačního běhu. In: *Český svaz orientačních sportů: orientační běh* [online]. 2015, s. 2 [cit. 2020-02-14]. Dostupné z: <https://www.orientacnibeh.cz/dokumenty>

PŘÍHODOVÁ, Barbora. *Orientační běh na 1. stupni ZŠ* [online]. Praha, 2020 [cit. 2022-03-20]. Diplomové práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/117737/120357091.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2021.

TÁBOŘÍKOVÁ, Vendula. *Orientační hry pro děti předškolního věku* [online]. Plzeň, 2018 [cit. 2022-03-20]. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/33191/1/BP-Taborikova-%20finalni%20verze.pdf>

TEXLOVÁ, Tereza. *Orientační hry pro děti mladšího školního věku* [online]. Praha, 2007 [cit. 2022-03-20]. Diplomové práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaedDr. Ivan Příbyl. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/52009/>

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

World orienteering championships [online]. 2021 [cit. 2022-03-02]. Český svaz orientačních sportů. Dostupné z: <https://woc2021.cz/cs/uvod/>

Začít orientáček [online]. 2017 [cit. 2022-03-03]. Český svaz orientačních sportů. Dostupné z: <https://zacitorientak.cz/>

ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Orientační běh pro předškolní děti!

Milí čtenáři,

tato publikace slouží jako metodický materiál pro realizaci aktivit orientačního běhu s dětmi předškolního věku. Naleznete zde deset různých aktivit, které vycházejí z principů orientačního běhu. Aktivity jsou cíleny na děti předškolního věku, ale zcela jistě jsou využitelné i pro děti starší. Aktivity jsou představeny i v různých modifikacích, díky kterým vzniká možnost přizpůsobit je individuálním potřebám dítěte. Aktivity jsou seřazeny vzestupně podle obtížnosti, proto je vhodné začít nejdříve první aktivitou a poté dále provádět aktivity další.

Eliška Hájková



Rozvíjíme orientaci v prostoru třídy

Doba trvání: 10-15 minut

Pomůcky: barevné šátky

Prostor: třída / zahrada MŠ

Cíl: rozvoj představ o prostoru

Popis: Děti vytvoří vláček, první dítě v řadě dělá lokomotivu a vede ostatní. Děti se pohybují ve vláčku a dle pokynů učitelky lokomotiva dovede vláček na určené místo. Na daném místě ostatní členové vláčku zhodnotí, zda je lokomotiva dovedla na správné místo dle instrukce. Poté se lokomotiva přemístí na konec vláčku a nová lokomotiva vede vláček.

Metodické poznámky: Je vhodné měnit místa tak, aby každá lokomotiva dovedla vláček na jiné místo. V případě velkého počtu dětí (10 a více dětí na jeden vláček) můžeme udělat vláčků více, označit je barevnými šátky a poté rozdávat různé instrukce. Každý vláček jede na jiné místo.

Modifikace:

- Pokyny nerozdává učitelka ale jedno z dětí např. poslední dítě ve vláčku.
- Aktivitu provádíme venku na zahradě.
- Přidáme nový pokyn: vrát' se zpět na původní místo. Vlak se otočí, z posledního vagónu se stává lokomotiva a vede vláček totožnou cestou v protisměru zpět na původní místo, odkud vláček vyjžděl.

Sestavujeme tvary podle plánku

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: plánky, dřívka ze stavebnice KAPLA

Prostor: třída MŠ

Cíl: seznámení se s plánkem, budování představy o prostorovém uspořádání

Popis: Ve třídě jsou na jednom místě připravené plánky a kousek vedle na druhém místě dřívka. Děti dostanou plánky, na kterých jsou nakreslené různé tvary sestavené z obdélníků. Podle plánek sestavují z dřivek totožný tvar. Když mají tvar sestavený, zvednou ruku, učitelka k nim přijde a zkontroluje shodnost plánu s dřívky. V případě neshody na ní učitelka upozorní a popřípadě dítěti pomůže. Když má dítě dostavěno a zkontrolováno, tak si vezme nový plánec a začíná znovu stavět. Plánek je připraveno dostatek, takže každé dítě má možnost si sestavování zkusit několikrát dle své individuální rychlosti práce.

Metodické poznámky: Dětem je dobré říci, aby si nejdříve spočítaly z kolika dřivek je tvar na plánu vytvořen a podle toho si teprve vezmou daný počet dřivek.

Modifikace:

- Děti sestaví libovolný tvar z dřivek, podle něž nakreslí plánec.
- Aktivitu děláme venku, děti sestavují tvary z klacíků.
- Plánky se nachází na druhé straně třídy, než děti sestavují tvary z dřivek. Děti mají za úkol si zapamatovat tvar na plánu, přeběhnout třídu a sestavit totožný tvar z dřivek.

Procházíme labyrint

Doba trvání: 10-15 minut

Pomůcky: křídly

Prostor: zahrada MŠ – beton

Cíl: rozvoj orientace ve struktuře labyrintu

Popis: Učitelka dětem na zem nakreslí křídou labyrint. Labyrint má jeden vchod a jeden východ. Děti mají za úkol najít cestu ven z labyrintu. V labyrintu se děti pohybují pouze po čárách křídly.

Metodické poznámky: Nutná příprava před aktivitou. Tato aktivita je individuální. Učitelka si na zahradě volá děti po jednom, aby si zkusily labyrint projít. Když to všechny děti zkusí, tak labyrint zůstává volně dostupný ke hraní všech dětí.

Modifikace:

- Děti samy vymýšlí a kreslí labyrint.

Procházíme překážky podle plánu

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: kužel, lavička, obruče, překážky, žebřík, molitanový most

Prostor: třída MŠ

Cíl: rozvoj orientace čtení zleva doprava, orientace v prostoru pomocí plánu

Popis: V prostoru třídy jsou připravené různé překážky. Děti dostanou plánek, na kterém mají překážky nakreslené v určitém pořadí. Úkolem dětí je projít překážky v daném pořadí podle plánu. Dětem je předem vysvětleno, jak se každá překážka překonává. Plánky jsou připraveny tak, aby každý byl originální, a děti se tak musely spolehnout jen na sebe. Zároveň to umožňuje každému dítěti projít více plánu dle individuálních potřeb. Aktivita končí vyhodnocením a reflektivními otázkami, kdy se učitelka ptá, v jakém pořadí děti procházely překážky. V této fázi dochází k uvědomění, že každý procházel překážky v jiném pořadí.

Metodické poznámky: Je potřeba připravit dostatečný počet překážek, aby se děti u překážek nehromadily. Před začátkem aktivity je vhodné, aby jedno vybrané dítě prošlo překážkovou dráhu před ostatními, kteří by zároveň kontrolovaly, zda dítě prochází překážky ve správném pořadí

Modifikace:

- Plánek je vytvořen jako mapa. Děti prochází překážky podle mapy po směru hodinových ručiček.

Běháme kolem kuželů podle mapky

Doba trvání: 10-15 minut

Pomůcky: barevné kužely, mapy

Prostor: třída MŠ

Cíl: rozvoj orientace v prostoru pomocí mapy

Popis: V prostoru třídy jsou připravené barevné kužely v řadě za sebou. Kužely jsou seřazeny tak, aby se shodovaly s mapkou. Děti mají za úkol proběhnout mezi kužely tak, jak je to v mapce znázorněno. Nejdříve si s dětmi dohromady jednu mapku projedeme a poté děti zkusí samy mapky proběhnout. Když toto zvládnou, tak si vymění mapy a zkusí proběhnout mezi kužely podle jiné mapky.

Metodické poznámky: Ideální je pracovat s malou skupinou dětí, protože děti se jinak mezi kužely hromadí. V případě velkého množství kuželů můžeme udělat několik řad vedle sebe.

Modifikace:

- Mapka je položená na zemi před kužely a děti probíhají mezi kužely po paměti.
- Kužely jsou rozmístěné různě po prostoru a děti mezi nimi probíhají.

Seznamujeme se s mapou zahrady a hledáme lampion

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: mapa zahrady, lampion

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: rozvoj orientace v prostoru pomocí mapy

Popis: Dětem je ukázána mapa zahrady, ale není představeno, o jakou mapu se jedná. Děti samy přichází na to, že se jedná o mapu MŠ. Děti si mapu důkladně prohlédnou a poznávají objekty v mapě. Učitelka s dětmi projde zahradu s mapou, přičemž se zastavují u různých objektů a ukazují si znázornění v mapě. Následně si děti zakryjí oči a učitelka schová lampion někde na zahradě. Poté děti hledají lampion. Po nalezení lampionu si děti s učitelkou ukáží, kde na mapě se lampion nachází. Aktivitu několikrát opakujeme.

Metodické poznámky: Nutná příprava předem – tvorba mapy. Mapu je dětem vhodné představit ještě ve třídě MŠ, aby si jí mohly všichni prohlédnout a hádat. Mapu je vhodné mít ve formátu A3 či větším, aby na ní všechny děti bez problémů viděly.

Modifikace:

- Lampion schovávají děti.

Běháme kolem objektů zahrady podle mapy

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: mapa zahrady

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: rozvoj orientace v prostoru pomocí mapy

Popis: Děti dostanou mapu zahrady, kterou znají z předchozí aktivity. Na mapě je přerušovanou čarou s šípkami nakreslená trasa, která vede kolem různých objektů v mapě. Děti mají za úkol podle čáry v mapě oběhnout zahradu.

Metodické poznámky: Nutná příprava předem – tvorba mapy. Je vhodné, aby se na zahradě nenacházely děti z jiných tříd, protože by mohly aktivitu narušit. Mladší děti můžeme posílat společně ve dvojicích, v případě, že jim to samotným bude dělat problém.

Modifikace:

- Mezi objekty v mapě jsou pouze šípky.
- Aktivitu provádíme ve třídě.

Hledáme kontroly podle mapy

Doba trvání: 20-25 minut

Pomůcky: mapa zahrady, lampiony, kleště

Prostor: zahrada MŠ

Cíl: rozvoj samostatné orientace v mapě

Popis: Děti dostanou mapu s tratí, která má šest kontrol. Kontroly jsou v mapě spojeny čarou a u každé kontroly je číslo. Na každé kontrole se nachází lampion a kleště s obrázkem. Děti probíhají kontroly v pořadí a razí kleštěmi do příslušného políčka v mapě. Na každém políčku je nakreslen obrázek, který se shoduje s obrázkem na kleštích na kontrole. Když všechny děti doběhnou, tak proběhne společné shrnutí hry. Děti říkají, co je jim dařilo a co jim naopak dělalo problém.

Metodické poznámky: Je vhodné, aby si děti před absolvováním trati vyzkoušely, jak se s kleštěmi razí. Na zahradě by se neměly nenacházet děti z jiných tříd, protože by mohly aktivitu narušit

Seznamujeme se s mapou orientačního běhu

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: velká mapa orientačního běhu

Prostor: třída MŠ

Cíl: seznámení se s mapou pro orientační běh

Popis: Na zemi je připravena velká mapa orientačního běhu. Děti nejdříve hádají, o jakou mapu se může jednat, přičemž s pomocí učitelky dospějí k tomu, že se jedná o mapu lesa. Děti společně uvažují nad tím, co znamenají barvy a značky v mapě. S pomocí učitelky děti přijdou na to, co jaká barva na mapě znázorňuje. K barvě přidělíme znaky modrá = voda, hnědá = země, zelená = stromy, černá = umělý objekt, žlutá = louka. Poté aktivita přechází do individuální činnosti, kdy si učitelka k sobě volá skupiny po čtyřech až pěti dětech a hraje s nimi Twister. Děti dostávají jeden po druhém pokyn, kterou částí těla se mají dotknout, které značky. Pravidla jsou obdobná jako u hry Twister, akorát se nehraje na barevném poli s barvami ale na orientační mapě.

Metodické poznámky: Mapa slouží pro seznámení se se značkami OB nikoli doslovnému učení se značek. Je tedy vhodné přijímat pro danou barvu všechny dětské návrhy, které se shodují s objektem. Např. modrá = kapka, hnědá = hlína.

Modifikace:

- Děti chodí po mapě pouze pomocí prstů.

Vytváříme orientační mapu zahrady

Doba trvání: 20-25 minut

Pomůcky: papír, pastelky, podložky, mapa ohraničení prostoru

Prostor: zahrada MŠ

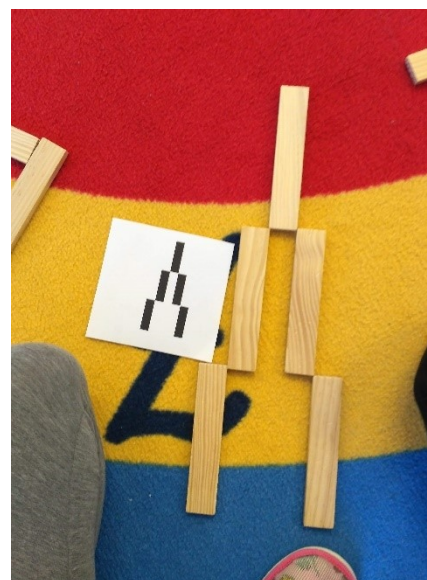
Cíl: zpřesnění představy o prostoru zahrady

Popis: Děti si projdou zahradu a pečlivě si prohlédnou všechny prvky, které se v ní nachází. Poté si sednou ke stolu a dostanou mapový podklad, do kterého začnou kreslit prvky zahrady. Z tvorby má být znatelné, o jakou mapu se jedná. V průběhu tvorby mohou libovolně chodit po zahradě a upřesňovat své vnímání.

Metodické poznámky: Nutná příprava předem – tvorba mapy. V této aktivitě nevyhodnocuje míru podobnosti, ale proces tvorby. Děti nenavádíme, jak mají objekty v zahradě ztvárnit, naopak je vhodné, aby si každé dítě vytvořilo mapu dle své perspektivy pohledu. V případě, že si děti při tvorbě potřebují zahradu procházet, mají k dispozici podložky, na kterých mohou kreslit.

Modifikace:

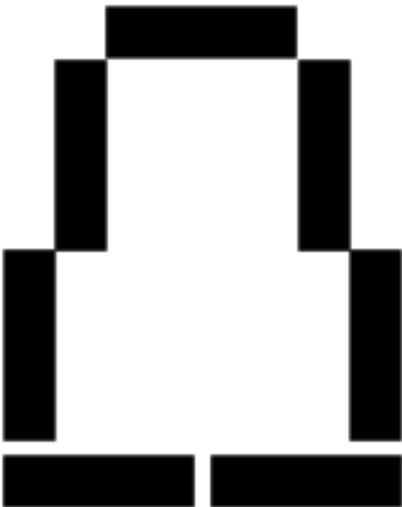
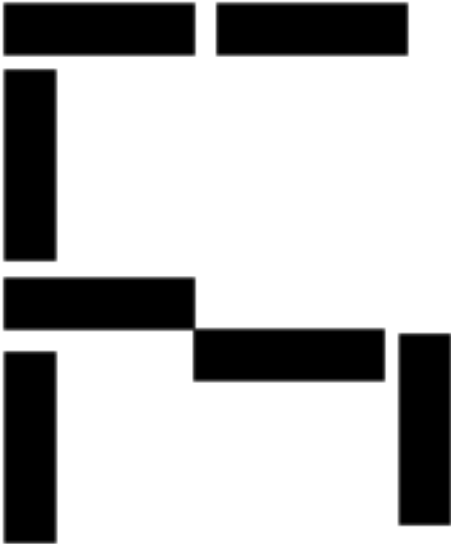
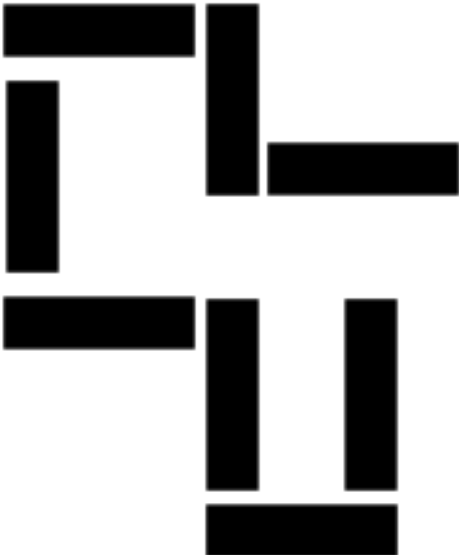
- Vytváříme orientační mapu třídy MŠ



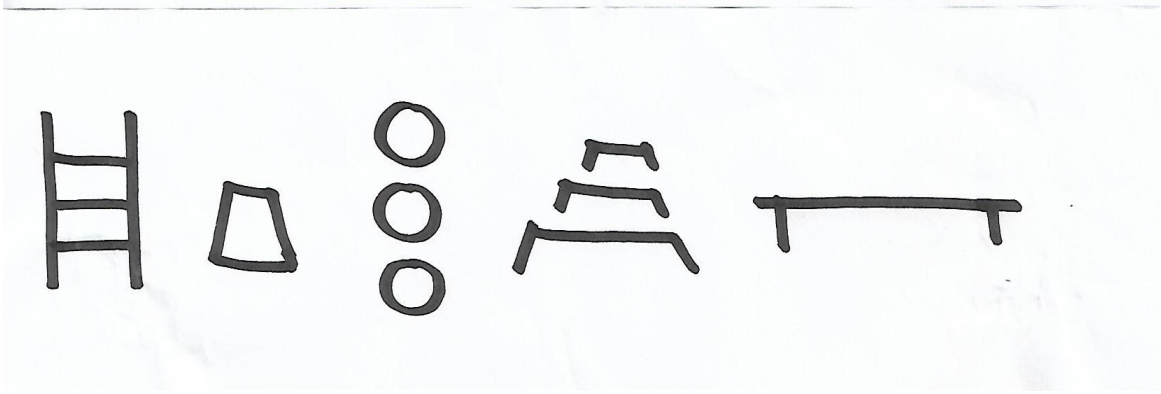
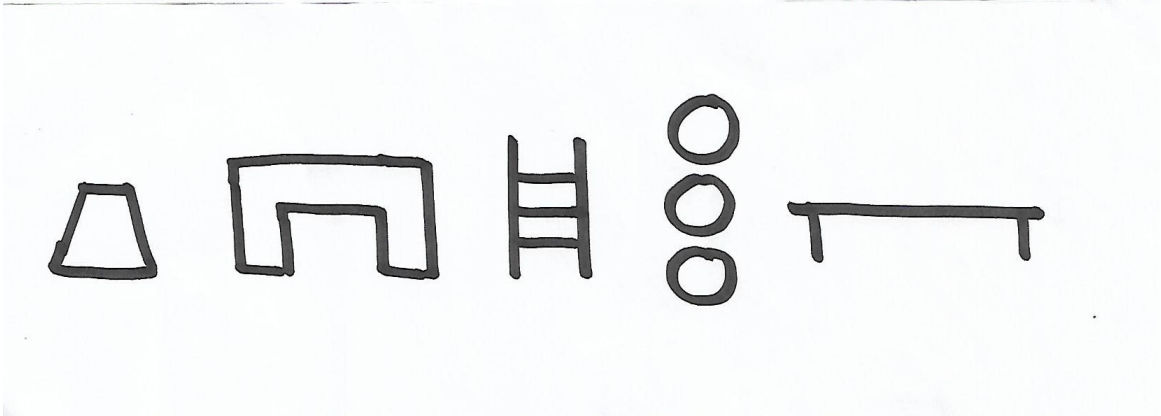
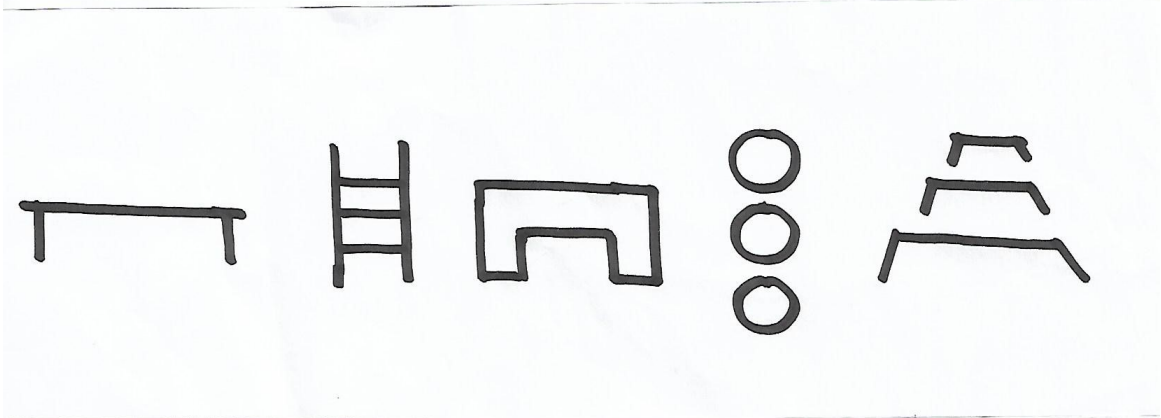
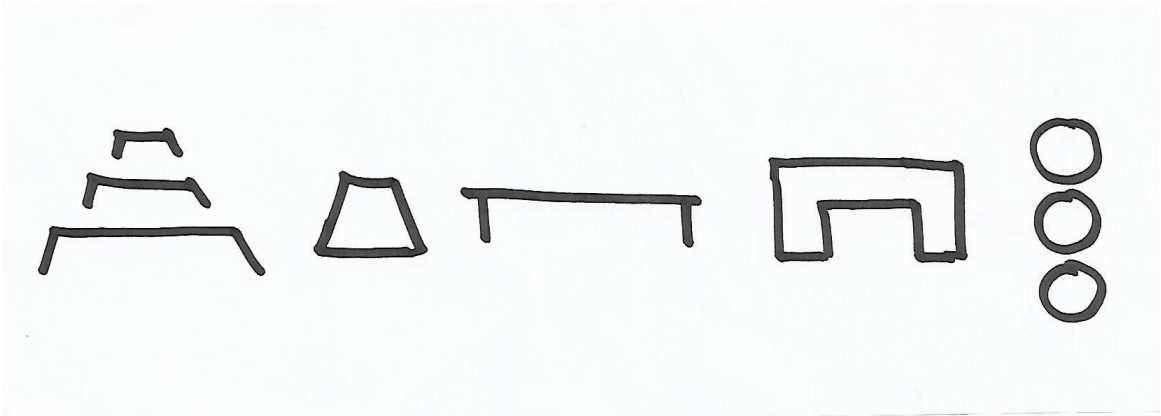
Příloha č. 2 Mapa zahrady



Příloha č. 3 Plánek obdélníků



Příloha č. 4 Plánek překážek



Příloha č. 5 Plánek kuželů

