

## Orientačný beh v telesnej a športovej výchove na základných a stredných školách .

Správa o uskutočnení školenia.

V dňoch 09. – 11.10.2015 sa uskutočnilo pod gesciou DP MPC Košice (PaedDr. Norbert Holéczy) školenie akreditovaného programu kontinuálneho vzdelávania pre učiteľov telesnej výchovy ([http://www.mpc-edu.sk/library/files/orient\\_beh\\_v\\_tsv\\_na\\_zs\\_a\\_ss.pdf](http://www.mpc-edu.sk/library/files/orient_beh_v_tsv_na_zs_a_ss.pdf)).

Miestom konania bol areál Hotelovej akadémie v Košiciach (Južná trieda 10). Zúčastnilo sa ho celkom 37 učiteľov telesnej výchovy (Košický a Prešovský kraj + 2 x Martin). Polovica z celkového počtu účastníkov (19) prejavila záujem o uplatnenie prvkov OB vo vyučovaní telesnej výchovy na svojich školách.

Prednášajúcimi boli Marián Kazík, Jozef Pollák a Martin Václavík, o práci s deťmi na ZŠ v Kysaku hovorila Jana Slámová, s praktickými cvičeniami pomohla Elena Belicová.

Opakovane sme zdôrazňovali myšlienku „naučme deti orientovať sa a robme to s využitím prvkov orientačného behu“. Dôraz sme kládli na to, aby účastníci pochopili, ako jednotlivé cvičenia a techniky môžu uplatniť na hodinách TV bez nutnosti špeciálneho vybavenia a zložitej prípravy.

Prezentovali sme podporu SZOŠ pri tvorbe školských máp (prostredníctvom Mapovej komisie). Opakovane sme zdôrazňovali možnosť spolupráce s klubmi OB, so špeciálnym upriamením pozornosti na Klub OB ATU Košice. Tiež sme pripomínali možnosti účasti na školských športových súťažiach v školskom roku 2015/2016 (celoslovenské finále jún 2016 v Košiciach).

Pre potreby školenia bola spracovaná mapa areálu Hotelovej akadémie (mierka 1:2000, autor J. Pollák). Materiálne vybavenie na ukážky OB (SI, lampióny, stojany, softvér, mapy na teoretické cvičenia) poskytol klub OB ATU Košice.

Účastníci mali k dispozícii učebný zdroj, vydaný MPC:

[http://www.mpc-edu.sk/library/files/p\\_majova\\_m\\_rouckova\\_orientacny\\_beh\\_na\\_skolach.pdf](http://www.mpc-edu.sk/library/files/p_majova_m_rouckova_orientacny_beh_na_skolach.pdf)

Bol rozdáný leták SZOŠ „Orientačný beh je keď“

[http://www.orienteing.sk/public/files/metod\\_komisia/OB\\_je\\_ked.pdf](http://www.orienteing.sk/public/files/metod_komisia/OB_je_ked.pdf),

Niektoré detaily k praktickým činnostiam:

### SOBOTA

- Vychádzka na sídlisku, mapa TERASA 1:4000 (s traťami MSR v šprinte 2014), účastníci rozdelení na tri skupiny. Program vychádzky bol zameraný na vysvetľovanie mapových značiek a orientačnej techniky (zorientovanie mapy, otáčanie mapy pri zmene smeru, azimut, postup po línii, záchytná línia, odrazový bod ...). Zdôraznenie rozdielu medzi ISSOM a ISOM mapovým kľúčom.
- Preteky jednotlivcov s využitím SI, dve trate (M, W), mapa Hotelová akadémia.
- Vychádzka v lese, mapa BANKOV 1:10 000 (s kontrolným stanovišťami Areálu stálych kontrol Bankov), účastníci rozdelení na tri skupiny, vychádzka so starou mapou. Programom vychádzky bolo vysvetlenie činnosti v príprave pretekov - rozdiel medzi prípravou tratí od stola a obhliadkou miest KS. Zároveň boli precvičované mapové značky a orientačná technika (zorientovanie mapy, otáčanie mapy pri zmene smeru, azimut, postup po línii, záchytná línia, odrazový bod ...)

## NEDEĽA

- Preteky trojčlenných štafiet, štart aj cieľ na jednom mieste, použitý SI. Mapa Hotelová akadémia. Účastníci si sami rozniesli KS v počte 14, iba 1 KS bolo na zlom mieste a bolo potrebné ho premiestniť. Zlé umiestnenie KS vopred avizovali roznášači, čo sme zdôraznili ako správny postup.
- praktické cvičenia 5 a 3 (viď Učebný zdroj) – so zdôraznením využitia na hodinách TV, so zdôraznením svojpomocnej výroby potrebných pomôcok
- praktické cvičenie „Cintorín kontrol“ (pozri Richard Balogh: Zlepšovanie orientačnej techniky mládeže <http://sandberg.orienteeing.sk/download/ZOTM.pdf>. Cvičenie modifikované bez použitia SI, s jednoduchými pomôckami, vyrobenými svojpomocne (na kontrolách farebné papiere a uvedená bodová hodnota, orientácia mapky podľa farieb papierov na KS, kontrola „razenia“ = kontrola správnosti súčtu bodových hodnôt).

Použitie troch rozličných zmapovaných priestorov (školský areál, sídlisková zástavba, les) bolo zámerom. Chceli sme ukázať, ako sa dá so žiakmi postupne prechádzať z im známeho prostredia až do neznámeho priestoru a ako túto postupnosť využiť pri príprave účelových cvičení.

Martin Václavík, 18.10.2015