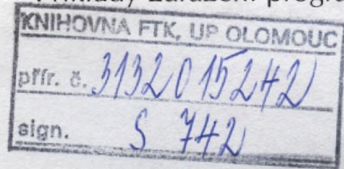


# OBSAH

## Úvod

<b>1. Charakteristika, úkoly a obsah cvičení a pobytu v přírodě</b> .....	5
1.1. Charakteristika CPP .....	5
1.2. Úkoly CPP .....	5
1.3. Obsah CPP .....	6
1.4. Organizační formy CPP .....	6
<b>2. Činnosti v přírodě a jejich zařazení do programu cvičení a pobytu v přírodě</b> .....	7
2.1. Přirozená tělesná cvičení .....	7
2.2. Turistika .....	8
2.3. Sporty v přírodě .....	8
2.4. Hry a soutěže v přírodě .....	10
<b>3. Organizační formy cvičení a pobytu v přírodě</b> .....	11
3.1. Cvičební jednotka v přírodě .....	11
3.2. Vycházka .....	16
3.3. Výlet .....	18
<b>4. Odborně technické znalosti a dovednosti</b> .....	22
4.1. Ohně a ohniště .....	22
4.2. Stany .....	23
4.3. Lana a vázání uzlů .....	24
4.4. Tábornické práce .....	28
4.5. Předávání zpráv .....	31
<b>5. Tábory a táboření</b> .....	33
5.1. Programové zaměření podle věku účastníků .....	33
5.2. Organizační zajištění .....	34
5.3. Táborové činnosti .....	36
5.4. Stavba tábora .....	37
5.5. Likvidace tábora .....	41
5.6. Putovní tábory .....	42
5.7. Přenocování ve volné přírodě .....	45
<b>6. Hry a soutěže při cvičení a pobytu v přírodě</b> .....	47
6.1. Třídění her .....	47
6.2. Didaktické zásady přípravy, nácviku a vedení her a soutěží .....	47
6.3. Příklady drobných her a soutěží .....	48
6.4. Velké terénní hry .....	55
6.5. Etapové hry .....	56
6.6. Hry na sněhu a na ledu .....	56
6.7. Hry na vodě .....	57
6.8. Orientační hry .....	59
<b>7. Zábava a volný čas</b> .....	62
7.1. Jak vyplnit volný čas na akcích cvičení a pobytu v přírodě .....	62
7.2. Zásady přípravy programu (scénář, režie) .....	65
7.3. Příklady zařazení programů a her .....	66





<b>8. Orientace a topografie</b> .....	73
8.1. Orientace .....	73
8.2. Kompas a buzola .....	75
8.3. Určování vzdáleností a výšek .....	76
8.4. Mapa .....	79
8.5. Práce s mapou a buzolou .....	86
8.6. Značení turistických cest .....	88
<b>9. Vybavení pro cvičení a pobyt v přírodě</b> .....	90
9.1. Zásady volby výstroje .....	90
9.2. Turistické obutí .....	91
9.3. Spací pytle .....	92
9.4. Stany .....	92
9.5. Vařiče .....	93
9.6. Batohy .....	94
9.7. Izolační podložky .....	95
<b>10. Kulturně poznávací činnost</b> .....	96
10.1. Rozsah a obsah KPČ .....	96
10.2. Metody KPČ .....	97
10.3. Dokumentace .....	97
<b>11. Ochrana přírody</b> .....	99
11.1. Proč máme přírodu chránit .....	99
11.2. Zákon o ochraně přírody a krajiny .....	99
11.3. Základní složky přírodního prostředí .....	100
11.4. Chráněná území v České republice .....	101
<b>12. Historie cvičení a pobytu v přírodě</b> .....	103

## 1.2. Účely cvičení a pobytu v přírodě

Cvičení a pobyt v přírodě přispívá svou specifickou výzumnou měrou k plnění úkolů tělesné výchovy nejen ve školách zdravotní, výchovné a vzdělávací.

Základní význam spočívá hlavně v tom, že využíváme svoji vlastní působení přírody (slunce, vítr, voda). Cvičení se využívá nejen proti chladu, ale i proti horku, nepřízní počasí, přeháněným deštím, ledům, větrům apod. Cvičení a pobyt v přírodě je kombinován s jejich celkovým zvládnutím, zejména v období většího času odpočívání na pobyt v nížinných a horských a často i na sedavých způsoby

Učební plán je uveden v rozvoji pohybových dovedností při vlastních tělesných cvičeních a dále v rozvoji odborné technické znalosti a dovednosti a kulturně