

Obsah

Úvodem	3
Význam, úkoly a cíle cvičení v přírodě	4
Stručný nástin historického vývoje cvičení v přírodě	6
Metodické připomínky ke cvičení v přírodě	9
Didaktické zásady	9
Vyučovací metody	10
Organizační formy	10
Cvičení v přírodě v praktickém použití	18
Zásobník cvičení podle cvičebních druhů	20
Chůze	20
Běh	23
Lezení, plížení	30
Šplhání, ručkování, překonávání překážek	32
Skok	44
Rovnováha	61
Zvedání a nošení	71
Házení a vrhání	79
Úpoly	85
Cvičení ve vodě	97
Zásobník cvičení v terénu podle prostředí a pomůcek	101
Cvičení u města	101
<i>Cvičení u kamenné zidky</i>	101
<i>Cvičení u vysoké kamenné zdi</i>	104
<i>Cvičení s malým míčkem u zdi</i>	106
<i>Cvičení u dřevěného plotu</i>	108
<i>Cvičení na schodech</i>	109
Cestou do přírody	110
<i>Cvičení za pochodu po silnici</i>	110
<i>Cvičení u příkopu</i>	112
<i>Cvičení na můstku přes suchý příkop</i>	113

Cvičení na louce	114
<i>Pochodové reje</i>	114
<i>Chůze prokládaná cviky obratnosti</i>	115
<i>Cvičení obratnosti</i>	115
<i>Pastevecké hry</i>	116
<i>Drobné tělocvičné hry</i>	119
<i>Skupinové úpoly</i>	121
<i>Výcvik smyslů</i>	123
Cvičení na stráni	126
<i>Cvičení v zástupu</i>	126
<i>Cvičení ve dvojicích</i>	127
<i>Úpoly a drobné hry</i>	128
Cvičení v lese	129
<i>Cvičení mezi stromy</i>	129
<i>Cvičení na rovné větvi</i>	130
<i>Cvičení na pařezu</i>	132
Cvičení v pískovišti	133
<i>Skoky do hloubky</i>	133
<i>Prvky obratnosti</i>	134
<i>Úpoly ve dvojicích</i>	134
Cvičení u vody a ve vodě	135
<i>Cvičení na mělčině</i>	135
<i>Skoky ze břehu a nepružného můstku</i>	139
<i>Využití polena na hloubce</i>	141
<i>Cvičení s malými oblázky</i>	141
Orientační cvičení v přírodě s tělovýchovnými prvky	143
Na kole v terénu	144
Nářadí a náčiní v přírodě	146
<i>Cvičení s kamenem</i>	146
<i>Cvičení s malým míčkem na louce</i>	148
<i>Využití lana v přírodě</i>	151
<i>Cvičení na kládě</i>	160
<i>Využití prutů</i>	162
<i>Cvičení s poleny</i>	167
<i>Cvičení s dlouhou tyčí</i>	168
<i>Lukostřelba</i>	169
<i>Házení bumerangem</i>	171
<i>Využití pytle s pískem</i>	172
Postavte si lesní stadión	173
Cvičení v zimní přírodě	183
<i>Cvičení na vycházce na okraji města</i>	184
<i>Na sánkařské vycházce</i>	186
<i>Na půldenní vycházce do zimní krajiny</i>	188

<i>Na bruslích na zamrzlé řece.</i>	189
Příklady jednotlivých organizačních forem cvičení v přírodě . . .	190
Příklad sestavení ranního cvičení	190
Příklady sestavení cvičebních hodin	192
Příklady sestavení výběhů	202
Literatura	210