

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	<b>10</b>
Cesta od sportů v přírodě k výchově v přírodě .....	12
Jak jsem závodil s potokem .....	12
<b>Historické souvislosti turistiky, sportů a výchovy v přírodě</b> .....	<b>15</b>
Vývoj ve světě .....	15
Významné světové osobnosti, které přispěly k rozvoji výchovy a aktivit v přírodě .....	18
Jan Amos Komenský (1592-1670) .....	18
Jean Jacques Rousseau (1712-1778) .....	18
Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827) .....	18
John Dewey (1859-1952) .....	18
Kurt Hahn (1886-1974) .....	19
Historické kořeny aktivit v přírodě v českých zemích .....	20
Vývoj po vytvoření ČSR .....	20
Vývoj po 2. světové válce .....	21
Několik dat z vývoje po listopadu 1989 .....	22
Významné české osobnosti, které přispěly k rozvoji výchovy a aktivit v přírodě .....	23
Miroslav Tyrš (1832-1884) .....	23
Marie Provazníková (1890-1991) .....	23
Jiří Stanislav Guth-Jarkovský (1861-1943) .....	24
Antonín Benjamin Svojsík (1876-1938) .....	24
Miloš Seifert (1887-1941) .....	24
Eduard Štorch (1878-1956) .....	24
Jaroslav Foglar (1907-1999) .....	25
Miloš Zapletal (*1930) .....	25
<b>Širší souvislosti turistiky, sportů a aktivit v přírodě</b> .....	<b>26</b>
Vazby mezi sporty v přírodě, turistikou a pobytem v přírodě .....	26
Současné trendy .....	26
Přínos pro kinantropologii .....	28
<b>Oblast aktivit v přírodě</b> .....	<b>29</b>
Aktivity v přírodě .....	29
Sporty v přírodě .....	29
Turistika a putování .....	30
Pobyt v přírodě a táboření .....	30
Cvičení v přírodě a lanové překážky .....	31
Hry v přírodě, iniciativní a kooperativní hry .....	31
Poznávání, pozorování a ochrana přírody .....	31
Lov a sběr plodů .....	31
Pracovní činnost a služba .....	31
Umělecko-tvořivá činnost .....	32
Přežití v přírodě .....	32
Termíny spojované s oblastí aktivit v přírodě .....	33
Prožitek .....	33
Flow .....	34
Emoce .....	34
Zkušenost .....	34
Dobrodružství .....	34
Riziko .....	36
Strach .....	36

Další termíny spojované s oblastí výchovy a aktivit v přírodě.....	36
<b>Výchova v přírodě.....</b>	<b>41</b>
Vývoj výchovy přírodě ve světě.....	41
Vybrané zahraniční koncepce výchovy v přírodě.....	42
České stopy vedoucí k dnešnímu pojetí výchovy v přírodě .....	47
Výchova v přírodě v České republice dnes .....	52
Český koncept zážitkové pedagogiky – kritický pohled .....	56
Několik poznámek k zážitkové pedagogice.....	57
Rysy zážitkové pedagogiky .....	58
<b>Programy výchovy v přírodě.....</b>	<b>59</b>
Typy programů .....	59
Rekreační programy .....	59
Sportovně orientované programy .....	59
Výchovně zaměřené programy .....	59
Programy rozvojové .....	59
Terapeutické programy.....	60
Některé zásady pro tvorbu programů .....	60
Realistické cíle .....	60
Vztah vedoucích a účastníků, příklad vedoucího .....	60
Rozmanitost přístupů a přípravy.....	60
Celostní pohled.....	61
Odpovídající čas pro přípravu i uvedení programových bodů.....	61
Hodnocení .....	61
Reflexe .....	62
Úrovně reflexe .....	63
Podmínky pro zdárný průběh reflexe .....	64
Efektivní postup učení se novým dovednostem .....	65
Didaktická pravidla .....	66
Bezpečnostní zásady a pravidla pro tvorbu programů výchovy přírodě.....	67
Náměty pro vypracování mezinárodně platných bezpečnostních předpisů .....	67
Zásady předcházení nebezpečným situacím a snižování rizika .....	68
<b>Turistika.....</b>	<b>71</b>
Historie Klubu českých turistů a turistika a pobyt v přírodě v prostředí vysokých škol ...	71
Charakteristika současného Klubu českých turistů .....	73
Značení turistických tras.....	74
Turistický program KČT .....	74
Podmínky, výhody a bonusy členství .....	75
Ediční činnost KČT .....	76
Zahraniční spolupráce .....	76
Turistika v širším kontextu .....	76
Kulturně poznávací činnost .....	79
Chráněná přírodní území a objekty.....	80
Kulturní a Národní kulturní památky .....	83
Charakteristika vybraných druhů turistiky .....	87
Pěší turistika (PT).....	87
Vysokohorská turistika .....	87
Znalosti a dovednosti pro přípravu a vedení turistické či jiné akce v přírodě .....	91
Příprava, plánování, vedení a zhodnocení akce .....	92
Cíl akce.....	92
Plán trasy a výběr oblastí.....	92

Nejvhodnější doba.....	92
Pojištění.....	92
Plán dopravy.....	93
Seznámení účastníků s plánem akce.....	93
Ubytování.....	93
Skladba stravy.....	93
Lékařské zabezpečení.....	93
Lékárnička.....	93
Materiálně technické zabezpečení.....	93
Výběr skupiny.....	94
Plánování jednotlivých túr.....	94
Taktické chování na túře.....	94
<b>Táboření a základní tábornické dovednosti.....</b>	<b>96</b>
Oheň, ohniště.....	96
Zásady pro využívání ohně.....	96
Druhy ohňů.....	97
Vaření.....	97
Místo pro stan a jeho stavba.....	97
Některé zásady pro budování stálých táborů.....	98
Nouzové spaní – bivakování.....	98
Pracovní dovednosti a tvořivost při táboření.....	99
Likvidace tábořiště.....	100
<b>Sporty v přírodě.....</b>	<b>101</b>
Dělení sportů v přírodě.....	101
Cyklistika a cykloturistika.....	103
Historie základního technického vývoje jízdního kola a cyklistiky.....	103
Cyklistické disciplíny.....	105
Základní technické poznatky o kole.....	106
Udržování technického stavu kola a běžné závady.....	108
Jízda na kole.....	108
Výstroj a výzbroj cyklistů.....	108
Bezpečnost podle pravidel silničního provozu.....	109
Etapy cyklistické miniškoly.....	109
Soutěžní formy v cykloturistice.....	111
Orientace a orientační běh.....	112
Několik dat z vývoje orientačního běhu.....	112
Vybavení pro orientaci.....	113
Čtení mapy.....	114
Volba postupu.....	118
Zbloudění neboli „kufr“.....	123
Cvičení a soutěže.....	123
Navigační systémy.....	126
Sportovní lezení a horolezectví.....	128
Několik historických dat ve vývoji horolezectví a sportovního lezení.....	128
Ochrana přírody.....	130
Lezení v programech výchovy v přírodě.....	130
<b>Hra jako metoda i výchovný prostředek.....</b>	<b>131</b>
Podstatné rysy hry.....	131
Dělení her.....	131
Hlediska, podle kterých můžeme členit hry.....	131

Výběr, příprava a vedení her .....	132
Úkoly a postavení vedoucího hry .....	133
Příprava hry .....	133
Uvedení hry .....	133
Vedení hry .....	134
Prostory hry .....	134
Trvání hry .....	134
Závěr hry .....	134
Co může narušit dobrý průběh hry .....	134
Bezpečnost .....	135
Ohled na přírodu.....	135
Výběr osvědčených her .....	135
Seznamovací, zahřívací a kontaktní hry .....	136
Hry na rozvoj důvěry .....	136
Hry iniciativní, kooperativní a problémově orientované .....	136
Hry v přírodě .....	137
Hry společenské, dramatizace, psychohry .....	139
Závěrečné hry a ceremoniály.....	140
<b>Cvičení v přírodě a jeho nové podoby .....</b>	<b>141</b>
Zdroje teorie a praxe cvičení v přírodě.....	142
Bezpečné provádění cvičení v přírodě.....	142
Kvality vedoucího .....	142
Úvodní instrukce .....	142
Příprava a oblečení účastníků .....	143
Jištění, záchrana, dopomoc .....	143
Provozní pravidla .....	144
Pojištění a záruky .....	144
Etika a ochrana přírodního prostředí .....	144
Soubory cvičení v přírodě s různým zaměřením .....	144
Ranní cvičení .....	145
Kondiční běh nebo chůze v terénu .....	145
Výběhy do terénu .....	146
Dobrodružná stezka .....	146
Stezky, okruhy a areály s dočasnými nebo stálými překážkami.....	147
Lanové překážky .....	148
Speciální překážkové dráhy testující obratnost a výkonnost .....	148
<b>Ekologická výchova a ekohry.....</b>	<b>149</b>
Hledání inspirace.....	149
Přírodu je třeba chránit .....	151
Etická hodnota.....	151
Estetická hodnota .....	151
Rekreační a výchovná hodnota.....	151
Ekonomická a vědecká hodnota .....	151
Malý příspěvek každého z nás.....	151
Ekohry .....	152
Probuzení zájmu .....	152
Koncentrované vnímání.....	153
Bezprostřední zkušenost.....	153
Dělení se o své zkušenosti s jinými lidmi.....	154
Ekologické organizace a aktivity.....	155

<b>Oblasti využívání aktivit v přírodě .....</b>	<b>157</b>
Přírodní víceboje .....	157
Aktivity v přírodě pro různé skupiny populace .....	158
Riziková mládež .....	158
Senioři .....	158
Lidé se zdravotním postižením .....	158
Outdoorový trénink .....	159
<b>Světové odborné organizace rozvíjející aktivity a výchovu v přírodě .....</b>	<b>160</b>
Outward Bound (OB) .....	161
Association for Experiential Education (AEE).....	163
Project Adventure (PA) .....	164
Institute for Outdoor Learning (IOL) .....	164
European Institute Outdoor Adventure Education and Experiential Learning (EOE).....	165
The European Network of Outdoor Sports (ENOS).....	166
<b>České organizace rozvíjející aktivity v přírodě a jejich výchovné působení.....</b>	<b>167</b>
Školy .....	167
Předškolní vzdělávání.....	167
Základní a střední školy.....	167
Vysoké školy .....	167
Tělovýchovné organizace, svazy, asociace .....	170
Odborná pracoviště ministerstev a komunálních správ .....	171
Sdružení dětí a mládeže.....	171
Nadace, fondy, programy .....	173
Komerční organizace.....	174
Individuální neorganizovaný pobyt v přírodě.....	174
<b>Vzdělávání odborníků.....</b>	<b>175</b>
Příprava profesionálních odborníků ve školách .....	175
Příprava dobrovolných odborníků v občanských sdruženích .....	175
Příprava odborníků v akreditovaných střediscích.....	176
<b>Literatura.....</b>	<b>178</b>