

Obsah

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Úvod | 7 |
| Teorie a didaktika her | 8 |
| Základní pojetí aktivit v přírodě | 8 |
| Hry a cvičení v přírodě | 9 |
| Základní pojmy vztahující se ke kondičním hrám | 10 |
| Struktura akcí a možnosti využití her | 12 |
| Skupinová dynamika | 13 |
| Rozdělení her v této knize | 14 |
| Základní motorické schopnosti | 14 |
| Zařazení her a cvičení do programu akcí | 18 |
| Pravidla kondiční přípravy dětí | 18 |
| Prostředí a dramaturgie her | 19 |
| Zadávání her a jejich pravidel | 20 |
| Bodování a hodnocení her | 23 |
| Rozdělování účastníků do družstev | 24 |
| Pravidla pro pořádání akcí | 26 |
| Ochrana přírody při provozování her a aktivit | 27 |
| Hry a cvičení na rozvoj rychlosti | 28 |
| Hry a cvičení na louce a rovném prostranství | 28 |
| Hry a cvičení v lese | 35 |
| Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě | 38 |
| Hry a cvičení v zimní přírodě | 40 |
| Hry a cvičení na rozvoj koordinace a rovnováhy | 43 |
| Hry a cvičení na louce a rovném prostranství | 43 |
| Hry a cvičení v lese | 48 |
| Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě | 52 |
| Hry a cvičení v zimní přírodě | 57 |
| Hry a cvičení na rozvoj síly | 59 |
| Hry a cvičení na louce a rovném prostranství | 60 |
| Hry a cvičení v lese | 72 |
| Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě | 77 |
| Hry a cvičení v zimní přírodě | 80 |

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti | 85 |
| Hry a cvičení na louce a rovném prostranství | 85 |
| Hry a cvičení v lese | 88 |
| Hry a cvičení v nočním lese | 93 |
| Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě | 94 |
| Hry a cvičení v zimní přírodě | 96 |
| Příprava akcí | 98 |
| Zpestření kondičních her a cvičení | 99 |
| Regenerace a otužování v přírodě | 99 |
| Noční aktivity | 106 |
| Závěrem | 107 |
| Literatura | 108 |