

SADRŽAJ:

	Strana
1. UVOD.....	6
2. PREDMET, PROBLEM, CILJEVI I ZADACI	7
3. IZLETI.....	8
3.1. Organizacija izleta.....	10
3.1.1. Planiranje izleta	10
3.1.2. Priprema izleta.....	10
3.1.3. Polazak, kretanje i ponašanje na izletu.....	11
3.1.4. Zanimanje na izletu.....	11
3.1.5. Povratak kući.	12
3.1.6 . Izleti i uzrast učenika.....	12
3.2. Primjer plana i programa za izlet pješice.	13
3.3. Šetnje.....	14
3.4. Bivakovanje.	15
3.5. Vikend.....	16
3.6. Ture i pohodi.	17
3.6.1. Oprema za ture i pohode.....	18
4. LOGOROVANJE.....	19
4.1. Cilj logorovanja.....	19
4.2 Značaj logorovanja.....	19
4.3. Vrste logorovanja.....	19

4.3.1. Logorovanje po sastavu učesnika.....	20
4.3.2. Logorovanje po veličini logora.....	20
4.3.3. Logorovanje po godišnjem dobu.....	20
4.3.4. Logorovanje po stalnosti.....	21
4.3.5. Logorovanje po trajanju.....	21
4.3.6. Logorovanje po mjestu izvođenja.....	21
4.3.7. Logorovanje po načinu stanovanja.....	22
4.3.8. Logorovanje prema svrsi.....	22
4.4. Organizacija logorovanja.....	22
4.4.1. Pripremanje logorovanja.....	23
4.4.2. Izbor mjesta logorovanja.....	24
4.4.3. Izgradnja logora i raspored šatora u logoru.....	24
4.4.4. Planiranje nastavnog plana na logorovanju.....	25
4.4.5. Primjer dnevnog rasporeda rada.....	26
4.4.6. Uređenje logora i logorski radovi.....	27
4.4.7. Logorska vatra.....	27
4.4.8. Orijehtacija na terenu.....	28
4.4.9. Završetak logorovanja.....	29
5. POSEBNE AKTIVNOSTI.....	30
5.1. Poskakivanje,skakanje i preskakanje.....	30
5.2. Penjanje,puzanje i provlačenje.....	30
5.2.1. Penjanje.....	30
5.2.2. Puzanje i provlačenje.....	31
6. IGRE U PRIRODI.....	32

6.1. „Ko to zviždi“.....	32
6.2. „Odakle dolazi krik“.....	32
6.3. „Progonjeni“	33
6.4. „Uhode“	33
6.5. „Osvajanje zastave“	33
6.6. „Gdje je neprijateljski logor“	34
6.7. „ Zakopano blago“	34
6.8. „Lov na jelena“	34
7. LJETOVANJA.....	35
7.1.Posebne aktivnosti.....	35
7 .2. Plivanje.....	35
7.3.Organizaciona uputstva kod plivanja.....	37
7.4. Metodika obuke kod neplivača.....	38
7.5. Čas obuke.....	39
7.6. Aktivnosti u vodi.....	40
7.7. Uticaj vode na početnike u plivanju.....	42
8. IGRE U VODI.....	43
8.1. Igre u vodi za neplivače	43
8.2. Igre u vodi za plivače	44
9. ZIMOVANJE	46
9.1.Posebne aktivnosti.....	47
9.2. Metodika obuke skijanja.....	47
9.3. Čas obuke.....	49
9.4. Klizanje na ledu.....	50

9.5. Sankanje.....	51
10. IGRE NA SNIJEGU	53
10.1. Igre na skijama.....	53
10.2. Igre na klizaljka.....	54
10.3. Igre na sankama	55
11. PRVA POMOĆ KOD AKTIVNOSTI U PRIRODI.....	56
12. ZAKLJUČAK.....	61
LITERATURA.....	63