

OBSAH

Úvod

1 ZÁKLADNÉ LOKOMÓCIE	6
1.1 Vzdelávací štandard - základné lokomócie.....	7
1.2 Výkonový štandard - základné lokomócie.....	7
1.3 Základné lokomócie ako súčasť atletiky.....	8
1.3.1 Chôdza.....	9
1.3.2 Behy.....	10
1.3.2.1 Technika atletických behov.....	11
1.3.2.2 Metodický postup pri nácviku atletických behov.....	12
1.3.2.3 Pohybové hry zamerané na nácvik behu.....	15
1.3.3 Prekážkový beh.....	27
1.3.4 Skoky.....	33
1.3.4.1 Skok do diaľky.....	33
1.3.5 Hody.....	40
1.4.5.1 Hod loptičkou.....	40
2 AKTIVITY V PRÍRODE A SEZÓNNE POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	49
2.1 Vzdelávací štandard.....	50
2.2 Turistika.....	53
2.3 Plávanie.....	57
2.4 Bicyklovanie a kolobežkovanie.....	62
2.5 Korčuľovanie.....	64
2.6 Lyžovanie.....	70
2.6.1 Hry na snehu.....	70
2.6.2 Vyučovanie lyžovania.....	73
2.7 Sánkované.....	77
2.8 Škola v prírode.....	80
3 DIAGNOSTIKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	83

3.1	Testy kondičných schopností.....	88
3.2	Testy koordinačných schopností.....	92
3.3	Testy flexibility.....	95
3.4	Testové batérie.....	96

LITERATÚRA