

O b s a h

<u>1. svazek</u>	strana
Předmluva	7
1.	
1.1. Cíl, úkoly, obsah a formy mimopracovní tělesné výchovy .	9
1.2. Věkové zvláštnosti dospívajícího organismu žáků - chlapců a dívek - a tělovýchovný proces	10
1.3. Uplatnění didaktických zásad a metod v tělovýchovném procesu	12
1.4. Řízení vyučovacího procesu v mimopracovní tělesné výchově	23
1.5. Plánování, kontrola a evidence v mimopracovní a v mimoškolní tělesné výchově /doc. PhDr Božena Drdácká, CSc./	29
2.	
2.1. Přípravná a kondiční cvičení pro dívky /PhDr Marie Rejehonová/	43
2.2. Přípravná a kondiční cvičení pro chlapce	66
2.3. Sportovní gymnastika - cíl, úkoly, prostředky	80
2.4. Učivo sportovní gymnastiky pro chlapce /PhDr Vratislav Svatoň, CSc./	89
2.5. Učivo sportovní gymnastiky pro dívky /PhDr Alena Zámostná/	113
2.6. Literatura pro moderní gymnastiku	151

2.7. Lidové tance /F. Drdáký/	151
2.8. Úpoly /Vlad. Roubíček/	155
2.9. Rozpracování tématického plánu pádové techniky úpolů /L. Beneš/	167

2. svazek

3.

3.1. Atletika - cíl, úkoly a prostředky, struktura atletické cvičební jednotky	187
3.2. Technika a příklady rozpracovaných tématických plánů učiva atletiky	190
3.2.1. Běh hladký	190
3.2.2. Vytrvalostní běh	196
3.2.3. Rozestavené běhy	198
3.2.4. Překážkový běh	201
3.2.5. Skok daleký	204
3.2.6. Skok vysoký	210
3.2.7. Vrh koulí	216
3.2.8. Hod granátem	220
3.2.9. Hod diskem	221
/doc. PhDr Božena Drdácá - PhDr Eva Řídká/	

4.

4.1. Úvod a základní charakter her /PhDr V. Janouch, CSc./ .	227
Rozpracování tématických plánů sportovních her pod vedením doc. PhDr. E. Velenského, CSc.	227
4.2. Košíková /doc. PhDr E. Velenský, CSc./	236
4.3. Odbíjená /prof. Jiří Koblík, CSc./	256
4.4. Házená /PhDr J. Šafaříková/	279

	stra
4.5. Kopaná /PhDr O. Ondřej/	297
4.6. Lední hokej /prof. PhDr Vl. Kostka, CSc./	311
4.7. Menší pohybové hry - úvod	322
4.7.1. Pálkovaná	324
4.7.2. Nohejbal	328
4.7.3. Malá kopaná /PhDr V. Janouch, CSc./	330
4.7.4. Debl	331

5.

5.1. Úvod a základní plavecký výcvik	333
--------------------------------------------	-----