

1	TĚLOCVIČNÁ REKREACE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
2	TĚLOCVIČNÁ REKREACE V RODINĚ	10
2.1	Volný čas a rodina	10
2.2	Negativní závislosti dětí	13
2.3	Vliv tělocvičné aktivity na sociální klima rodiny	14
3	TĚLOCVIČNÁ REKREACE KAŽDODENNÍ	17
3.1	Některá hlediska ovlivňující cvičení ve vyučovací hodině	17
3.2	Organizační formy tělocvičných chviliek	18
3.3	Hlavní zásady při výběru cviků pro tělovýchovnou chvílku	19
3.4	Soubory cviků	19
3.4.1	Rozcvičení a protažení svalstva celého těla	19
3.4.2	Strečinková cvičení	21
3.4.3	Dechová cvičení	24
3.4.4	Příklady říkadelských s pohybovým doprovodem	26
3.5	Domácí úkoly	27
4	TĚLOCVIČNÁ REKREACE VÍKENDOVÁ	60
4.1	Odpoledne pro celou rodinu	60
4.1.1	Obsah, organizace, materiální zabezpečení programu	61
4.2	Setkání - příroda - pohyb (pohybové aktivity pro dospělé i děti)	63
4.2.1	Indiánská cesta pro malé i velké	66
4.2.2	Soutěže pro všechny - malé i velké	68
4.3	Tematické víkendové akce	68
4.4	Víkendové výlety rodin	73
4.5	Škola turistiky	74
5	TĚLOCVIČNÁ REKREACE DLOUHODOBÁ	78
5.1	Letní dětské tábory jako forma dlouhodobé tělocvičné rekreace	78
5.1.1	Organizační členění a obsahová náplň	81
5.1.2	Materiální a prostorové zabezpečení	83
5.1.3	Velikosti a sestavení družinek	83
5.1.4	Časový režim tábora	83
5.1.5	Etapová hra	84
5.1.6	Model programu tábora	87
6	LITERATURA	89
	PŘÍLOHA 1: Ukázky programů	92
	PŘÍLOHA 2: Možnosti tělocvičné rekreace rodin s dětmi v mladším školním věku	111

1	TĚLOCVIČNÁ REKREACE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
2	TĚLOCVIČNÁ REKREACE V RODINĚ	10
2.1	Volný čas a rodina	10
2.2	Negativní závislosti dětí	13
2.3	Vliv tělocvičné aktivity na sociální klima rodiny	14
3	TĚLOCVIČNÁ REKREACE KAŽDODENNÍ	17
3.1	Některá hlediska ovlivňující cvičení ve vyučovací hodině	17
3.2	Organizační formy tělocvičných chviliek	18
3.3	Hlavní zásady při výběru cviků pro tělovýchovnou chvíli	19
3.4	Soubory cviků	19
3.4.1	Rozcvičení a protažení svalstva celého těla	19
3.4.2	Strečinková cvičení	21
3.4.3	Dechová cvičení	24
3.4.4	Příklady říkadel s pohybovým doprovodem	26
3.5	Domácí úkoly	27
4	TĚLOCVIČNÁ REKREACE VÍKENDOVÁ	60
4.1	Odpoledne pro celou rodinu	60
4.1.1	Obsah, organizace, materiální zabezpečení programu	61
4.2	Setkání - příroda - pohyb (pohybové aktivity pro dospělé i děti)	63
4.2.1	Indiánská cesta pro malé i velké	66
4.2.2	Soutěže pro všechny - malé i velké	68
4.3	Tematické víkendové akce	68
4.4	Víkendové výlety rodin	73
4.5	Škola turistiky	74
5	TĚLOCVIČNÁ REKREACE DLOUHODOBÁ	78
5.1	Letní dětské tábory jako forma dlouhodobé tělocvičné rekreace	78
5.1.1	Organizační členění a obsahová náplň	81
5.1.2	Materiální a prostorové zabezpečení	83
5.1.3	Velikosti a sestavení družinek	83
5.1.4	Časový režim tábora	83
5.1.5	Etapová hra	84
5.1.6	Model programu tábora	87
6	LITERATURA	89
	PŘÍLOHA 1: Ukázky programů	92
	PŘÍLOHA 2: Možnosti tělocvičné rekreace rodin s dětmi v mladším školním věku	111