

OBSAH

Metodika tělesné výchovy	9
Cíl a úkoly tělesné výchovy	11
Charakteristika vývoje žactva mladšího školního věku	15
Aplikace obecných vyučovacích a výchovných zásad v tělovýchovném procesu	18
Metody v tělesné výchově žáků mladšího školního věku	29
Organizační formy práce v tělesné výchově	39
Obsah tělesné výchovy žactva mladšího školního věku	51
A Základní gymnastika:	52
a) pořadová cvičení	52
b) průpravná cvičení	58
c) lidové tance	69
d) akrobatická cvičení	76
e) cvičení rovnováhy	81
f) zlézání	84
B Hry	90
C Základy sportovní přípravy:	108
a) běh	109
b) skok	114
c) házení	123
d) plavání	127
e) bruslení	137
f) lyžování	144
g) sáňkování	153
D Základy turistiky	159
Výchova k správnému držení těla	177
Zvláštnosti tělesné výchovy žactva mladšího školního věku	185
a) Tělesná výchova v 1. ročníku	185
b) Vyučování tělesné výchově na školách s menším počtem tříd	190
Plánování tělesné výchovy	195
Zařízení a pomůcky	206
Literatura	219

