

# OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY	9
1. Nástin hlavních etap a směrů vývoje tělesné výchovy ve světě ( <i>Ladislav Reitmayer</i> )	11
2. Nástin hlavních etap a směrů vývoje tělesné výchovy v Československu ( <i>Ladislav Reitmayer</i> )	20
3. Socialistický systém tělesné výchovy ( <i>Jana Berdychová, Jan Libenský</i> )	30
DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	43
1. Vznik a vývoj školní tělesné výchovy se zvláštním zřetelem k 1. stupni základní školy ( <i>Ladislav Reitmayer</i> )	45
2. Anatomické, fyziologické a psychologické předpoklady pro rozvíjení pohybů dětí šestiletých až jedenáctiletých ( <i>Jana Berdychová</i> )	50
3. Cíl a úkoly tělesné výchovy dětí mladšího školního věku ( <i>Jana Berdychová</i> )	54
4. Výchova k správnému držení těla ( <i>Jana Berdychová</i> )	56
5. Tělovýchovný proces a jeho modernizace ( <i>Marie Prášilová</i> )	64
6. Metody osvojování a upevňování pohybových dovedností v tělo- výhovném procesu ( <i>Marie Prášilová</i> )	68
7. Organizační formy tělesné výchovy ve škole i mimo školu ( <i>Marie Prášilová</i> )	80
8. Hodina tělesné výchovy a její skladba, kritéria pro hodnocení její účinnosti ( <i>Marie Prášilová</i> )	85
9. Programování práce a příprava učitele na hodinu tělesné výchovy ( <i>Marie Prášilová</i> )	100
10. Zvláštnosti tělesné výchovy v 1. ročníku základní školy ( <i>Jana Berdychová</i> )	111
11. Politickovýchovná práce a osobnost učitele tělesné výchovy ( <i>Jana Berdychová</i> )	114
ROZPRACOVÁNÍ OBSAHU TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO 1. STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY	121
1. Cvičení průpravná a kondiční ( <i>Jana Berdychová</i> )	123
2. Hudebně pohybová výchova ( <i>Jana Berdychová</i> )	129

3. Chůze, běh, skok, házení ( <i>Marie Prášilová</i> )	135
4. Akrobatická cvičení, cvičení na nářadí, základy názvosloví ( <i>Věra Pařízková</i> )	152
5. Hry ( <i>Jarmila Janovská</i> )	183
6. Plavání ( <i>† Rudolf Štorkán</i> )	188
7. Sánkování, lyžování, bruslení ( <i>Josef Janovský</i> )	200
8. Turistika a pobyt v přírodě ( <i>Josef Janovský</i> )	207
9. Zvláštní tělesná výchova ( <i>Milada Zintlová</i> )	216
Vybavení pro tělesnou výchovu ( <i>Jiří Hladil</i> )	226
<i>Literatura (základní a rozšiřující je uvedena u jednotlivých kapitol)</i>	