

OBSAH

Úvod 5

Podmínky odznaku odbornosti Sportovec

I. stupeň 10

II. stupeň 11

I. stupeň

Proč cvičíme a sportujeme 15

Odznak zdatnosti 17

Sportovní hry 24

Technika a taktika jednotlivých sportovních her 27

Základní pravidla jednotlivých sportovních her 40

Zásady hygieny při sportu 47

Zásady první pomoci 49

Deník sportovce 53

Největší sportovní soutěže 55

Naše úspěchy v nejpoblárnějším sportu 63

Pionýrská sportovní liga 66

Malá kopaná 70

II. stupeň

Historie sportovních her 77

Základy sportovní přípravy 87

Taktika a technika jednotlivých sportovních her 97

Pravidla sportovních her 109

Po stopách olympijského hnutí 117

Příprava sportovní soutěže pro oddíly 123

Příprava vysílání pro školní rozhlas 127

Příprava referátu o sportu 127

Odznak zdatnosti 133

Literatura 139