

OBSAH

Část I

Úvod (F. Pávek)	5
Cíl a úkoly (F. Pávek)	8
Vyučovací postupy a metody práce (J. Kozlík)	10
Formy tělovýchovného procesu (F. Pávek)	18
Tělesný a duševní vývoj (M. Máček a F. Pávek)	24
Hygiena a bezpečnost tělovýchovného procesu a prostředí (J. Urbánek)	30
Osobnost učitele a cvičitele (A. Král)	34
Rodinné a společenské prostředí a režim žáka (J. Lískovec)	37
Dobrovolná tělesná výchova (J. Lískovec)	40

Část II

Pořadová cvičení (J. Lískovec)	43
Průpravná cvičení (A. Král a J. Žernovická)	50
Lidové tance (M. Špičková a B. Kos)	54
Sportovní gymnastika (A. Král)	65
Umělecká gymnastika (D. Fůrlová)	72
Lehká atletika (B. Choutková a M. Vítek)	79
Plavání (A. Král)	93
Lyžování (J. Čtvrtečka)	97
Bruslení (B. Zachová)	109
Sáňkování (D. Zdeněk)	114
Úpoly (J. Lískovec)	116
Drobné hry (D. Zdeněk)	119
Sportovní hry (L. Dobrý)	126
Košiková (L. Dobrý)	131
Odbíjená (F. Stibitz)	143
Kopaná (M. Choutka)	147
Házená (J. Tesařík a B. Hons)	157
Lední hokej (M. Štrnad)	164
Turistika (F. Továrek)	173

Část III

Programy povinné tělesné výchovy (A. Král a F. Pávek)	181
Programy základní tělesné výchovy (J. Kudrna, J. Lískovec, Z. Psotová, H. Stárková)	206
Obsah	218