

OBSAH

str.

Předmluva	5
Část A:	
Struktura, obsah, podmínky a organizace v atletice..	7
1. Systém a vývoj atletiky	8
1.1. Atletika v československém systému tělesné kultury	8
1.2. Z historie atletiky	9
2. Atletika na 1. stupni základní školy	12
2.1. Atletika v osnovách 1.st.ZŠ	12
2.2. Materiální podmínky	16
2.3. Didaktické poznámky k atletice	24
2.3.1. Bezpečnost výuky	24
2.3.2. Didaktické poznámky	26
2.3.3. Atletika ve vyučovacích formách tělesné výchovy	29
3. Soutěže v atletice	32
3.1. Systém atletických soutěží	32
3.2. Organizace atletických soutěží	36
3.3. Dětský odznak zdatnosti	39
3.4. Přespolní běhy	44
Část B:	
Atletické disciplíny	48
1. Běhy	49
1.1. Běhy hladké	49
1.1.1. Technika	49
1.1.2. Postup nácviku	52
1.1.3. Podmínky nácviku	56
1.2. Start	60
1.2.1. Technika	61
1.2.2. Postup nácviku	62
1.2.3. Podmínky nácviku	66
1.3. Běhy překážkové	68
1.3.1. Technika	68
1.3.2. Postup nácviku	70
1.3.3. Podmínky nácviku	73
1.4. Běhy štafetové	74

1.4.1. Technika	75
1.4.2. Postup nácviku	76
1.4.3. Podmínky nácviku	78
1.5. Pravidla a rozhodování	81
2. Skoky	87
2.1. Skok do dálky	87
2.1.1. Technika	88
2.1.2. Postup nácviku	91
2.1.3. Podmínky nácviku	94
2.1.4. Pravidla a rozhodování	96
2.2. Skok do výšky	99
2.2.1. Technika	100
2.2.2. Postup nácviku	104
2.2.3. Podmínky nácviku	110
2.2.4. Pravidla a rozhodování	113
3. Vrhačské disciplíny	117
3.1. Hod míčkem	117
3.1.1. Technika	117
3.1.2. Postup nácviku	119
3.1.3. Podmínky nácviku	123
3.1.4. Pravidla a rozhodování	126