

I. ČÁST VŠEOBECNĚ TEORETICKÁ

1. Charakteristika a význam atletiky	2
2. Žákovská atletika	3
3. Anatomicko fyziologické a psychologické zvláštnosti dětského věku	6
4. Výživa sportujících dětí	10
5. Osobnost učitele tělesné výchovy	12
6. Průběh motorického učení	14
7. Formy práce užívané v atletické přípravě žactva	17
8. Organizační a didaktické zásady, které bychom měli dodržovat při výuce a výcviku	18
9. Pracovní postupy uplatňované v nácviku atletických dovedností	21
10. Stavba vyučovací hodiny tělesné výchovy	22

II. ČÁST DIDAKTICKÁ

1. Běh	23
2. Štafetový běh	38
3. Překážkový běh	46
4. Skok do dálky	56
5. Skok do výšky	68
6. Hod kriketovým míčkem	86
7. Vrh koulí	103
8. Metodickoorganizační pokyny pro vyučování atletiky	114
9. Prostředky užívané v žákovské přípravě	118
9.1. Drobné pohybové hry	118
9.2. Zjednodušené sportovní hry	135
9.3. Přípravné atletické prostředky	139
9.4. Komplexní atletická cvičení	149

10. Atletika v osnovách 1. - 4. ročníku základní školy	154
11. Atletické dovednosti žáků 1. - 4. roč- níku základní školy	155
12. Orientační hodnocení výkonnosti	164
13. Dětský odznak zdatnosti /DOZ/	168
14. Plánování a evidence	172
15. Atletika na školách bez tělovýchovného zařízení	181
16. Problémové vyučování atletiky na 1. stupni základní školy	183

III. ČÁST TECHNICKÁ

1. Vybavení školy pro výuku atletiky	185
2. Příprava a organizace běžeckého závodu	187
3. Výstavba a údržba základního zařízení pro atletiku	188
Literatura	193