

O B S A H

1. Předmluva	5
2. Úvod k programovanému vyučování v atletice	6
3. Programovaný učební postup švihové techniky běhu	15
3. 1. Charakteristika programovaného učební postupu švihové techniky běhu	15
3. 2. Obrazová řada švihové techniky běhu	17
3. 3. Programované dílce programovaného učební postupu švihové techniky běhu	18
3. 4. Programované dílce programovaného učební postupu speciálních běžeckých cvičení	36
4. Programovaný učební postup nízkého startu a šlapavé techniky běhu	54
4. 1. Charakteristika programovaného učební postupu nízkého startu a šlapavé techniky běhu	54
4. 2. Obrazová řada nízkého startu a šlapavé techniky běhu	56
4. 3. Programované dílce programovaného učební postupu nízkého startu a šlapavé techniky běhu	57
5. Programovaný učební postup skoku do dálky krokem	75
5. 1. Charakteristika programovaného učební postupu skoku do dálky krokem	75
5. 2. Obrazová řada skoku do dálky krokem	77
5. 3. Programované dílce programovaného učební postupu skoku do dálky krokem	78
6. Programovaný učební postup skoku do dálky závěsem	96
6. 1. Charakteristika programovaného učební postupu skoku do dálky závěsem	96
6. 2. Obrazová řada skoku do dálky závěsem	98

6. 3. Programované dílce programovaného učebního postupu skoku do dálky závěsem	99
7. Programovaný učební postup skoku do výšky zádovým způsobem - flop	118
7. 1. Charakteristika programovaného učebního postupu skoku do výšky zádovým způsobem - flop	118
7. 2. Obrazová řada skoku do výšky zádovým způsobem - flop	120
7. 3. Programované dílce programovaného učebního postupu skoku do výšky zádovým způsobem - flop	121
8. Programovaný učební postup skoku do výšky valivým obkročným způsobem - stredl	141
8. 1. Charakteristika programovaného učebního postupu skoku do výšky valivým obkročným způsobem - stredl	141
8. 2. Obrazová řada skoku do výšky valivým obkročným způsobem - stredl	143
8. 3. Programované dílce programovaného učebního postupu skoku do výšky valivým obkročným způsobem - stredl	144
9. Programovaný učební postup vrhu koulí	174
9. 1. Charakteristika programovaného učebního postupu vrhu koulí	174
9. 2. Obrazová řada vrhu koulí	176
9. 3. Programované dílce programovaného učebního postupu vrhu koulí	177
10. Programovaný učební postup hodů granátem	206
10.1. Charakteristika programovaného učebního postupu hodů granátem	206
10.2. Obrazová řada hodů granátem	208