

Obsah

Úvod	5	8. Běháme přes překážky (překážkový rytmus)	35
Vývojové zákonitosti 11 - 15 letých žáků a jejich odraz v atletice	6	9. Běháme přes překážky (přeběh překážek)	37
Motivace.....	7	10. Běháme přes překážky (komplexní zvládnutí tratě)	39
Atletika v učebních osnovách.....	8	11. Běháme na vytrvalost (souvisle rovnoměrně)	41
Didaktické metody, postupy a formy	9	12. Běháme na vytrvalost (souvisle střídavě)	43
Nácvik techniky atletických disciplín	10	13. Házíme a vrháme (z náprahu vrchním obloukem)	45
Chyby při nácviku techniky a jejich odstraňování	11	14. Házíme a vrháme (s otočkou)	47
Organizace a bezpečnost	12	15. Házíme a vrháme (trčením)	49
Hodnocení atletických výkonů ve školní tělesné výchově.....	13	16. Skáčíme do dálky (rozběh a příprava na odraz)	51
Didaktické styly a jejich uplatnění v atletice	14	17. Skáčíme do dálky (odraz)	53
Závěr.....	18	18. Skáčíme do dálky (let a doskok).....	55
Metodické listy	19	19. Skáčíme do výšky (rozběh a příprava na odraz).....	57
Metodické listy:		20. Skáčíme do výšky (odraz)	59
1. Netradiční náčiní a pomůcky.....	21	21. Skáčíme do výšky (přechod laťky)	61
2. Běháme sprinty (start).....	23	Doporučená literatura	63
3. Běháme sprinty (akcelerace).....	25		
4. Běháme sprinty (maximální rychlost).....	27		
5. Běháme štafety (seznámení se štafetou).....	29		
6. Běháme štafety (předávám a přebírám).....	31		
7. Běháme štafety (štafeta celkově).....	33		