

Obsah

Předmluva.....	5
1 Atletika na školách (Vilímová).....	6
1.1 Obecná škola	6
1.2 2. stupeň základní školy	7
1.3 Program základní škola	8
1.4 Čtyřleté gymnázium	10
1.5 Střední školy – alternativní integrované učební osnovy	13
2 Rozvoj pohybových schopností (Vilímová).....	15
2.1 Rychlostní schopnosti	15
2.2 Silové schopnosti	16
2.3 Vytrvalostní schopnosti	17
2.4 Obratnostní schopnosti	18
2.5 Pohyblivost	19
3 Nácvik techniky.....	20
3.1 Běh (Luža)	20
3.2 Starty (Luža)	23
3.3 Štafetový běh (Luža)	28
3.4 Překážkový běh (Luža)	30
3.5 Chůze (Ondráček)	33
3.6 Skok daleký (Vilímová)	34
3.7 Skok vysoký (Michálek)	36
3.8 Trojskok (Michálek)	41
3.9 Skok o tyči (Michálek)	43
3.10 Hod míčkem, oštěpem (Vyškovský)	47
3.11 Vrh koulí (Vyškovský)	48
3.12 Hod diskem (Vyškovský)	50
4 Bezpečnost při atletických činnostech (Vilímová).....	53
5 Rozcvičení, strečink, kompenzační cvičení (Vilímová).....	55
5.1 Rozcvičení	55
5.2 Strečink	56
5.3 Kompenzační cvičení	69
Literatura.....	76