

Obsah

<i>Předmluva</i>	5
1. <i>Nejznámější systémy tělesné výchovy ve světové historii</i>	6
2. <i>Stručný přehled vývoje tělesné výchovy na našem území</i>	11
3. <i>Nástin vývoje školní tělesné výchovy</i>	15
4. <i>Pohybové schopnosti</i>	18
4.1 <i>Silové schopnosti</i>	19
4.2 <i>Vytrvalostní schopnosti</i>	19
4.3 <i>Rychlostní schopnosti</i>	20
4.4 <i>Obratnostní schopnosti</i>	20
5. <i>Metabolismus při pohybové činnosti</i>	23
6. <i>Tělesná výchova zdravotně oslabených žáků</i>	27
6.1 <i>Protahovací cvičení</i>	29
6.2 <i>Posilovací cvičení</i>	31
6.3 <i>Relaxační a dechová cvičení</i>	33
7. <i>Tělovýchovné chvíle</i>	34
8. <i>Příprava učitele na vyučovací hodinu</i>	38
9. <i>Vybavení pro tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy</i>	42
9.1 <i>Doporučené vybavení učebními pomůckami</i>	42
<i>Literatura</i>	45