

# OBSAH.

I. ÚVOD . . . . .	3
Pojem a úkol tělesné výchovy . . . . .	3
Cíle tělesné výchovy . . . . .	3
Prostředky tělesné výchovy . . . . .	5
II. SYSTEMATIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	
1. Stručný dějinný přehled soustav a metod tělesné výchovy . . . . .	6
2. Soustava Tyršova . . . . .	22
3. Roztřídění tělesných cvičení podle účelnosti . . . . .	29
a) Hodnocení obecné . . . . .	29
b) Hodnocení zvláštní . . . . .	32
A. Cvičení průpravná:	
a) cvičení prostná . . . . .	32
b) průprava s náčiním . . . . .	35
c) průprava na náradí . . . . .	36
B. Přejít mezi průpravou a výkonem:	
1. Rytmika . . . . .	37
2. Tanec . . . . .	38
C. Cvičení užitá (výkon):	
a) výkony prosté a s náčiním . . . . .	41
b) cvičení nářadová . . . . .	43
c) hry . . . . .	45
d) cvičení v přírodě (příležitostná) . . . . .	53
D. Cvičení pořadová (vojenská) . . . . .	57

### III. METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

#### 1. Všeobecná část:

Dítě předškolní . . . . .	60
Stupně stáří dětí školou povinných . . . . .	63
Cvičební hodina, její postup a zdůvodnění . . . . .	65
Trvání a vlastnosti cvičební hodiny . . . . .	69
Učitel — žák — kázeň . . . . .	70
Řeč — povel . . . . .	72
Záchrana a dopomoc . . . . .	73
Nástupy a metodický postup cvičení pořadových . . . . .	74
Dívčí tělesná výchova . . . . .	76

#### 2. Praktická část:

V ý b ě r c v i č e b n í l á t k y :

I. Nižší stupeň . . . . .	78
II. Střední stupeň . . . . .	92
III. Vyšší stupeň . . . . .	110
Jak vybíratí látku a sestavovati cvičební hodinu . . . . .	134
Ukázky hodin . . . . .	135

### IV. ZDRAVOVĚDA TĚLOVÝCHOVY . . . . . 138

### V. MATERIÁLNÍ PROSTŘEDKY . . . . . 175

Náčiní . . . . .	175
Hřiště a cvičiště . . . . .	177
Tělocvična . . . . .	177
Náradí . . . . .	178
Cvičební úbor . . . . .	179

### VI. LITERATURA . . . . . 181