

Obsah

Seznam ikon pro studijní opory	5
Didaktika Zdravotní tělesné výchovy	9
1 Úvod do zdravotní tělesné výchovy.....	11
1.1 Definice zdravotní tělesné výchovy	11
1.2 Zdravotní skupiny.....	14
Shrnutí	15
2 Didaktický proces ve zdravotní tělesné výchově	17
2.1 Činitelé pedagogického procesu ve zdravotní tělesné výchově	18
2.2 Cíle, úkoly a obsah zdravotní tělesné výchovy	19
2.3 Didaktické zásady ve zdravotní tělesné výchově	21
2.4 Didaktické metody	23
Shrnutí	28
3 Pohybová aktivita a druhy pohybů.....	30
3.1 Druhy pohybů podle způsobu provedení.....	31
3.2 Složky pohybu.....	32
3.3 Fáze pohybu	33
Shrnutí	34
4 Vyrovnávací cvičení.....	37
4.1 Doporučení, zásady a organizace vyrovnávacích cvičení	39
4.2 Základní výchozí polohy	40
Shrnutí	44
5 Držení těla	47
5.1 Správné držení těla	47
5.2 Vadné držení těla.....	56
Shrnutí	57
6 Svalová nerovnováha	59
6.1. Fázičké a tonické svaly.....	59
6.2 Svalová nerovnováha v oblasti pánve a dolní části trupu.....	62
6.3 Svalová nerovnováha v oblasti hlavy, krku a horní části trupu.....	63
6.4 Svalová nerovnováha na dolních končetinách	65
Shrnutí	67
7 Hodnocení držení těla	70
7.1 Hodnocení držení těla podle Matthiase	71
7.2 Hodnocení držení těla podle Jaroše a Lomíčka	72
Shrnutí	77
8 Vybrané druhy vadného držení těla	79
8.1 Celková uvolněnost	80
8.2 Zvětšená bederní lordóza.....	81
8.3 Zvětšená hrudní kyfóza	83
8.4 Skoliotické držení těla	85

8.5 Plochá záda.....	87
Shrnutí	90
Závěrečný průvodce studiem.....	92
Literatura	93