

OBSAH

1	ÚVOD	4
1.1	HISTORIE ZDRAVOTNÍ TV	4
1.2	CHARAKTERISTIKA ZDRAVOTNÍ TV	5
1.3	VYUŽITÍ POZNATKŮ Z JINÝCH OBORŮ	7
1.4	CÍL A ÚKOLY ZDRAVOTNÍ TV	8
2	DIDAKTICKÝ PROCES VE ZDRAVOTNÍ TV	9
2.1	ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ PEDAGOGICKÝ PROCES:.....	9
2.2	DIDAKTICKÉ ZÁSADY A JEJICH UPLATŇOVÁNÍ VE ZDRAVOTNÍ TV	10
2.3	DIDAKTICKÉ METODY	12
3	POHYBOVÉ AKTIVITY VE ZDRAVOTNÍ TV	16
3.1	DRUHY POHYBŮ PODLE ZPŮSOBU PROVEDENÍ	17
3.2	SLOŽKY POHYBU	18
3.3	VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ	19
3.4	JINÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	20
3.5	ZÁKLADNÍ POLOHY	21
4	ORGANIZAČNÍ FORMY ZDRAVOTNÍ TV	25
4.1	CVIČEBNÍ JEDNOTKA	25
4.2	DOMÁCÍ CVIČENÍ.....	27
4.3	PŮLDENNÍ, DENNÍ, DVOUDENNÍ A VÍKENDOVÉ AKCE	28
4.4	REKONDIČNÍ POBYTY	28
5	TESTOVÁNÍ A HODNOCENÍ ÚČINNOSTI TĚLOVÝCHOVNÉHO PROCESU VE ZDRAVOTNÍ TV	29
5.1	VYŠETŘOVÁNÍ ASPEKČÍ.....	29
5.2	VYŠETŘOVÁNÍ HYBNOSTI.....	31
5.3	VYŠETŘENÍ HYPERMOBILITY	46
5.4	DALŠÍ FORMY SLEDOVÁNÍ.....	51
6	POUŽITÁ LITERATURA	55