

Obsah

PODĚKOVÁNÍ A PŘEDSTAVENÍ	4
SLOVNÍČEK ZÁKLADNÍCH TERMÍNŮ POUŽÍVANÝCH V KNIZE.....	6
I. „NĚCO“ PRAKTICKÉHO Z TEORIE	8
1. OBEZITA, POHYBOVÁ AKTIVITA A PROSTŘEDÍ	8
1.1 <i>Výskyt dětské obezity a její vztah k pohybové aktivitě a sledování televize</i>	8
1.2 <i>Pohybová aktivita a inaktivita dětí a mládeže v jednotlivých věkových kategoriích</i>	10
1.3 <i>Vliv prostředí na pohybovou aktivitu dětí.....</i>	14
1.4 <i>Vztah mezi pohybovou aktivitou v dětství a v dospělosti</i>	19
1.5 <i>Motivace k pohybové aktivitě a prostředí v tělesné výchově</i>	21
1.6 <i>Progresivním vyučováním k aktivnější roli žáků, výraznější tvořivosti a spolupráci.....</i>	24
1.7 <i>Denní počet kroků jako zdravotní ukazatel pohybové aktivity.....</i>	28
2. POHYBOVÉ HRY JAKO ZÁBAVNÝ PROSTŘEDEK ROZVOJE RYCHLOSTI, OBROTNOSTI A KONDICE	32
2.1 <i>Definice pohybové hry a její role ve školní tělesné výchově.....</i>	32
2.2 <i>Fyziologický účinek pohybové hry.....</i>	35
2.3 <i>Vztah pohybové hry a tvořivosti</i>	39
2.4 <i>Doporučení ke správnému výběru pohybových her</i>	41
2.5 <i>Pohybová aktivita a hodnocení obsahově různých vyučovacích jednotek tělesné výchovy děvčat</i>	44
II. „NĚCO“ OVĚŘENÉHO Z PRAXE	52
NÁZORNÉ PŘÍPRAVY NA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	52
1. OPIČÍ DRÁHA.....	52
2. POHYBOVÉ HRY S ŽÍNĚNKAMI.....	58
3. POHYBOVÝMI HRAMI V KRUHU (1 S PADÁKEM) K TÝMOVÉ SOUDRŽNOSTI..	64
4. SOUTĚŽIVÉ HRY V ŘADÁCH A ZÁSTUPECH.....	70
5. POHYBOVÉ HRY V DRUŽSTVECH.....	77
6. POHYBOVÉ HRY PRO MALÝ PROSTOR	83
7. ÚKOLY + ŘEŠENÍ K JEDNOTLIVÝM PŘÍPRAVÁM Z II. PRAKTICKÉ ČÁSTI	92
7.1 <i>Úkoly</i>	92
7.2 <i>Řešení</i>	97
REFERENČNÍ SEZNAM	102
REJSTRÁK	109