

# OBSAH

## I. TEORETICKÁ ČÁST

Úvod .....	7
<b>1 Charakteristika zdravotní TV .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Historie zdravotní TV .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Využití poznatků z jiných oborů .....</b>	<b>10</b>
<b>4 Cíl a úkoly zdravotní TV .....</b>	<b>11</b>
<b>5 Druhy oslabení a jejich zařazování do zdravotní TV .....</b>	<b>12</b>
<b>6 Didaktický proces ve zdravotní TV .....</b>	<b>13</b>
<b>7 Didaktické zásady a jejich uplatňování ve zdravotní TV .....</b>	<b>14</b>
7.1 Didaktické metody .....	16
<b>8 Pohybové aktivity ve zdravotní TV .....</b>	<b>18</b>
8.1 Druhy pohybů podle způsobu provedení .....	19
8.2 Složky pohybu .....	20
8.3 Vyrovnávací cvičení .....	20
8.4 Jiné pohybové činnosti .....	21
<b>9 Organizační formy zdravotní TV .....</b>	<b>22</b>
9.1 Cvičební jednotka .....	22
9.2 Domácí cvičení .....	24
9.3 Půldenní, jednodenní, dvoudenní a víkendové akce .....	25
9.4 Rekondiční pobyty .....	25
<b>10 Pedagogická diagnostika .....</b>	<b>25</b>
10.1 Vyšetřování aspektů .....	25
10.2 Vyšetřování hybnosti .....	27
10.2.1 Hodnocení statické složky .....	27
10.2.2 Hodnocení dynamické složky .....	32
10.3 Další formy sledování .....	44

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

<b>11 Metodické postupy .....</b>	<b>49</b>
11.1 Vzpřímené držení těla .....	49
11.1.1 Základní polohy .....	49
11.1.2 Výběr cvičebních tvarů pro ovlivňování vzpřímeného držení těla v základních polohách .....	52
11.2 Svalová nerovnováha .....	62
11.2.1 Zásady pro uvolňování a protahování .....	65

11.2.2	Výběr cvičebních tvarů pro uvolňování a protahování	66
11.2.3	Zásady pro posilování	86
11.2.4	Výběr cvičebních tvarů pro posilování	87
11.3	Vadné držení těla	97
11.3.1	Výběr cvičebních tvarů k ovlivňování vadného držení těla	98
11.4	Bolesti v zádech	105
11.5	Oslabení končetin	107
11.6	Aplikace dechových cvičení	109
11.6.1	Vliv poloh na dýchání	111
11.6.2	Rozdělení dechových cvičení	112
11.7	Aplikace relaxačních cvičení	121
11.7.1	Fáze náviku relaxace	122
11.8	Rozvoj pohybových schopností	132
Doporučená literatura		135
10	3 Využití poznatků z jiných oborů	
11	4 Cíle a složky zdravotní TV	
12	5 Grupy oslabení a jejich zařazování do zdravotní TV	
13	6 Didaktický proces ve zdravotní TV	
14	7 Didaktické zásady a jejich uplatňování ve zdravotní TV	
16	7.1 Didaktické metody	
18	8 Pohybové aktivity ve zdravotní TV	
19	8.1 Účely pohybů podle způsobu provedení	
20	8.2 Složky pohybu	
20	8.3 Vytváření cvičení	
21	8.4 Jiné pohybové činnosti	
22	9 Organizační formy zdravotní TV	
23	9.1 Cvičební jednotka	
24	9.2 Domácí cvičení	
25	9.3 Přibíhání, jednodenní, dvoudenní a vícedenní akce	
26	9.4 Rekreační pohyby	
28	10 Pedagogické diagnostika	
29	10.1 Všeobecná úvodní	
30	10.2 Všeobecná úvodní	
31	10.3 Hodnocení specifických dovedností	
32	10.3.1 Hodnocení dynamické slohy	
33	10.3.2 Hodnocení dynamické slohy	
34	10.3.3 Účelní formy sledování	
<b>II. PRAKTIKÁ ČÁST</b>		
35	11 Metodické postupy	
36	11.1 Vzdělávání držení těla	
37	11.1.1 Základní pohyby	
38	11.1.2 Výběr cvičebních tvarů pro uvolňování a protahování	
39	11.1.3 Výběr cvičebních tvarů pro posilování	
40	11.1.4 Výběr cvičebních tvarů pro uvolňování a protahování	