

OBSAH

ÚVOD	5
1 CHARAKTERISTIKA DĚTSKÉHO AEROBIKU	6
2 CHARAKTERISTIKA VĚKOVÝCH OBDOBÍ a MOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ	7
2.1 Předškolní věk (3–6 let)	7
2.2 Mladší školní věk	8
3 ZÁSADY BEZPEČNOSTI PŘI CVIČENÍ S DĚTMI	9
3.1 Doporučené vybavení tělocvičny	10
4 OSOBNOST UČITELE V HODINĚ	11
5 STAVBA LEKCE DĚTSKÉHO AEROBIKU	12
5.1 Intenzita cvičení u dětí	12
5.2 Rozbor hudby používané na aerobik	13
5.3 Stavba lekce pro předškolní věk	14
5.4 Stavba lekce pro mladší školní věk	15
5.5 Soutěže v aerobiku pro děti	17
6 PRAKTICKÉ POZNATKY pro cvičení s dětmi	20
6.1 Motivační názvosloví	20
6.2 Říkadla a písničky	22
6.3 Cvičení s náčiním	25
7 TESTOVÁNÍ PRO VÝBĚR TALENTŮ	28
ZÁVĚR	29
SEZNAM LITERATURY	30