

OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST

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

11 Metodické postupy	49
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 nácviku relaxace	122
11.8	Rozvoj pohybových schopností	132
	Doporučená literatura	135