

Zdravotní tělesná výchova I.

I. Úvod do zdravotní tělesné výchovy (Adamírová, Dvořáková, Hálková, Chválová)	
1. Charakteristika zdravotní tělesné výchovy	5
2. Zdravotní skupiny	5
3. Historie zdravotní tělesné výchovy	6
4. Cíle a úkoly tělesné výchovy	7
5. Oddíly zdravotní tělesné výchovy	8
6. Řízení činnosti	8
7. Tělovýchovné prostředky	8
8. Diagnostika zdravotní tělesné výchovy	9
9. Organizační formy zdravotní tělesné výchovy	14
10. Pohybový režim	17
11. Cvičitel zdravotní tělesné výchovy	17
12. Cvičenec	17
13. Tělovýchovný proces ve zdravotní TV a jeho zásady	17
II. Věková období, jejich zvláštnosti s přihlédnutím ke zdravotnímu oslabení (Matoušová)	
1. Růst a vývoj v mládí	19
2. Dospělost	23
3. Stáří	24
III. Základní prostředky zdravotní tělesné výchovy (Kopřivová)	
1. Základní cvičební polohy	26
2. Vyrovnávací cvičení	34
2.1. uvolňovací	34
2.2. protahovací	38
2.3. posilovací	45
2.4. dechová	50
2.5. relaxační	58
2.6. vytrvalostní	62
2.7. rovnovážná	66
IV. Rozšiřující prostředky zdravotní tělesné výchovy (Adamírová, Osvaldová, Kloudová, Hájek, Srdečný, Srdečná, Pivonková, Hálková)	
1. Psychomotorika	69
2. Rytmická výchova a tanec	76
3. Pohybové hry	83
4. Jógová cvičení	89
5. Plavání	96
6. Turistika	100
7. Alternativní metody ve zdravotní TV	103
7.1. Korekční quadrupedie podle Klappa	103
7.2. Odporové stimulační cvičení	109
7.3. Cvičení dle Roswithy Brunkowové	111
8. Masáž, automasáž	113
V. Literatura	120

