
OBSAH

OBSAH.....	3
1 ÚVOD.....	6
2 HISTORIE ZDRAVOTNÍCH CVIČENÍ	7
3 CHARAKTERISTIKA ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	10
4 ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA V RVP	13
5 DIDAKTIKA ZTV	20
7 POHYB A POHYBOVÝ SYSTÉM.....	29
7.1 POHYBOVÉ CHOVÁNÍ.....	29
7.2 VLIV POHYBU NA ŽIVOTNÍ POCHODY	30
7.3 POHYBOVÝ SYSTÉM.....	30
7.3.1 Kosterní soustava	31
7.3.2 Svalová soustava	34
7.4 FUNKCE POHYBOVÉHO SYSTÉMU.....	39
8 DRŽENÍ TĚLA	46
9 OSLABENÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU.....	48
9.1 SVALOVÉ DYSBALANCE.....	49
9.2 POSTURÁLNÍ ODCHYLKY	54
9.3 BLOKÁDA KLOUBU	60
9.4 CHYBNÉ POHYBOVÉ STEREOTYPY	61
9.5 HYPERMOBILITA.....	61
9.6 OSLABENÍ DOLNÍCH KONČETIN.....	63
9.6.1 Vbočená (valgózní) a vybočená (varózní) kolena	63
9.6.2 Plochá noha	64
9.6.3 Další oslabení dolních končetin	65
10 BOLEST ZAD	66
11 PEDAGOGICKÁ DIAGNOSTIKA	70
11.1 VYŠETŘENÍ ASPEKTŮ.....	70
11.2 HODNOCENÍ STATICKE SLOŽKY	71
11.3 HODNOCENÍ DYNAMICKÉ SLOŽKY	76
12 POHYBOVÉ AKTIVITY VE ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	97
12.1 DRUHY POHYBŮ PODLE ZPŮSOBU PROVEDENÍ	97
12.2 SLOŽKY POHYBU	98
12.3 KOMPENZAČNÍ (VYROVNÁVACÍ) CVIČENÍ.....	98
12.3.1 Cvičení uvolňovací.....	101
12.3.2 Cvičení protahovací	102
12.3.3 Cvičení posilovací.....	109
12.3.4 Dechová cvičení	111
12.4 BALANČNÍ CVIČENÍ	115
12.5 ZÁKLADNÍ VÝCHOZÍ POLOHY	119
12.6 JINÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	121
12.7 DALŠÍ MOŽNÉ CVIČEBNÍ SYSTÉMY V ZTV	122
13 PRUŽNÉ TAHY V ZTV	125
LITERATURA	127