

Úvod	3
1. CHARAKTERISTIKA SYSTÉMU ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVY	5
1.1 Obsah Zdr TV	7
1.2 Telovýchovný pedagóg Zdr TV	11
1.3 Pohybový režim oslabených	17
1.4 Organizačné formy Zdr TV	23
1.4.1 Povinné formy Zdr TV	23
1.4.2 Metodické pokyny pre klasifikáciu	24
1.4.3 Záujmové formy Zdr TV	28
1.4.4 Zdr TV v rôznych vekových kategóriách	30
1.4.4.1 Predškolský vek	31
1.4.4.2 Školský vek	32
1.4.4.3 Dospelý vek	34
1.4.4.4 Starší vek	35
2. ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA PRI NIEKTORÝCH DRUHOCH OSLABENÍ	43
2.1 Oslabenia kardiopulmonálne /doc.MUDr. Motajová, J./	43
2.2 Obezita a pohyb	52
2.3 Oslabenia tráviacej sústavy	63
2.4 Zmyslové oslabenia	70
2.5 Nervové a psychické oslabenia	76
3. CHARAKTERISTIKA ČINNOSTÍ ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVY	80
3.1 Dýchacie cvičenia /doc. MUDr. Motajová, J./	80
3.2 Aktivity vytrvalostného charakteru	88
3.2.1 Chôdza v zdravotnej telesnej výchove	90
3.2.2 Beh v zdravotnej telesnej výchove	91
3.2.3 Plávanie v zdravotnej telesnej výchove	97
3.3 Cvičenie vo vode	103
3.4 Pohybové a športové hry	105
3.5 Relaxačné cvičenia	111
Príloha č.1	117
Príloha č.2	119