

O B S A H

ÚVOD	5
1. ZDRAVOTNÍ TK V SYSTÉMU TK A TV	5
2. ZDRAVOTNÍ KATEGORIE	9
3. SYSTÉM ŠKOLNÍ ZDRAVOTNÍ TV	10
4. SKUPINY ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ DLE UČEBNÍCH OSNOV	15
5. VYUČOVACÍ ZÁSADY, POSTUPY, METODY, UČEBNÍ POMŮCKY	16
6. TĚLOCVIČNÉ PROSTŘEDKY	20
7. ORGANIZAČNÍ FORMY	26
7.1. Vyučovací jednotka zdravotní TV	26
7.2. Další organizační formy	29
8. DIDAKTICKÉ FORMY	30
8.1. Základní didaktické formy	30
8.2. Specifické didaktické formy	32
9. KLASIFIKACE ZDRAVOTNĚ OSLABENÝCH ŽÁKŮ	33
10. ÚVOD DO PROBLEMATIKY OSLABENÍ PODPŮRNĚ POHYBOVÉHO SYSTÉMU	34
10.1. Držení těla	35
10.2. Svalová nerovnováha	40
10.3. Hypermobilita	44
10.4. Motorický stereotyp	45
11. ŠVALOVÁ RELAXACE	47
12. DÝCHACÍ CVIČENÍ	49
13. PLAVÁNÍ A PLAVECKÁ VYUČOVACÍ JEDNOTKA	53
14. SMYSLOVÁ OSLABENÍ	59
14.1. Tělesná výchova při oslabení zrakovém	59
14.2. Tělesná výchova při oslabení sluchu a vestibulárního aparátu, charakteristika z hlediska motoriky	61
LITERATURA	63