

<u>ÚVOD</u>	3		
<u>ČÁST PRVNÍ</u>	4		
<u>KAPITOLA 1. - POHYB A VÝVOJ OSOBNOSTI</u>	4		
POHYB - ATRIBUT TĚLESNÉHO I DUŠEVNÍHO	4	-	7
DIMENZE POHYBOVÉ ČINNOSTI	8	-	10
FUNKCE POHYBU V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	11	-	19
<u>ČÁST DRUHÁ</u>	20		
<u>KAPITOLA 2. - ŽIVOT JE AKTIVITA</u>	20		
V KAŽDÉM VĚKU TROCHU JINAK	20	-	21
POHYBEM ŽIVOT ZAČÍNÁ	22	-	24
● HANDICAPOVANÉ DÍTĚ	25	-	27
HRA DĚTÍ	28	-	31
REŽIM DNE A POHYBOVÝ REŽIM	32	-	33
SOCIALIZACE	34	-	35
POHYBOVÝ A INTELEKTOVÝ ROZVOJ	36	-	38
POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ A VÝVOJ OSOBNOSTI	39	-	41
<u>KAPITOLA 3. - OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ</u>	42		
SPORT A CVIČENÍ	42	-	43
PŘÍNOS ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	44	-	46
SPORTOVNÍ VÝCHOVA MLÁDEŽE	47	-	50
1. OBLAST REŽIMU DNE A ŽIVOTOSPRÁVY	51		
2. OBLAST SPORTOVNÍHO VÝKONU	52		
3. OBLAST SOCIÁLNÍ	53		
Hlavní poklesky v oblastech olympijské výchovy	54	-	55
SPORT A CVIČENÍ PRO MLÁDEŽ VYŽADUJÍCÍ ZVLÁŠTNÍ PÉČI	56	-	58
● SOCIALIZACE V POHYBOVÝCH ČINNOSTECH	59	-	61

<u>KAPITOLA 4. - DOSPĚLOST</u>	62		
TEORIE EXISTENCE DOSPĚLÉ INDIVIDUALITY	62	-	64
VÝZNAM POHYBU V DOSPĚLOSTI	65	-	69
HISTORICKÉ RECEPTY NA POHYBOVÝ ROZVOJ	70	-	73
V PROPADLIŠTI HYPOKINÉZY	74	-	77
POHYB V TRIÁDĚ TVOŘIVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	78	-	82
<u>KAPITOLA 5. - STÁŘÍ</u>	83		
PODMÍNKY PŘÍZNIVÉHO PŮSOBENÍ POHYBOVÝCH			
ČINNOSTÍ NA OSOBNOST VE STÁŘÍ	83	-	87
DŮCHOD - PŘÍLEŽITOST K SYSTEMATICKÉ	88	-	91
POHYBOVÉ ČINNOSTI			
TERAPEUTICKÝ ÚČINEK CVIČENÍ	92	-	103
<u>ZÁVĚR</u>	104		
<u>PŘÍLOHY /OBRAZKY, TABULKY/</u>	105	-	118
<u>LITERATURA</u>	119	-	132