

OBSAH

Úvod	5
I. Společenský význam tělesné výchovy	8
II. Pohybové možnosti oslabené mládeže	12
Třídění mládeže podle zdravotního stavu	12
III. Druhy tělesné výchovy	14
1. Tělesná výchova výběrová	14
2. Tělesná výchova normální	15
3. Tělesná výchova zvláštní	15
4. Tělesná výchova léčebná	22
IV. Cíl a úkoly tělesné výchovy mládeže vyžadující zvláštní péči	25
V. Úkoly zdravotní	28
1. Rušné rozcvičení	28
2. Dechová cvičení	36
3. Průpravná cvičení	39
4. Význam a nácvik relaxace	52
5. Sledování a evidence zdravotního stavu žactva	54
VI. Úkoly vzdělávací a výchovné	58
1. Význam rozvíjení hybnosti pro rozvoj dovedností, poznání, myšlení a řeči	58
2. Nabývání pohybových dovedností	61
3. Základní pohybové dovednosti	66
4. Hry	70
a) Drobné pohybové a didaktické hry	71
b) Velké sportovní hry	83
VII. Tělesná výchova mládeže mentálně postižené	88
1. Úkoly tělesné výchovy a charakteristika oslabení	88
A. Věk předškolní	88
B. Věk školní	89
C. Věk dospělý	90

2. Zjišťování pohybových dovedností	94
3. Prostředky tělesné výchovy mentálně postižené mládeže	96
A. Tělesná cvičení	96
B. Přírodní prostředky	96
C. Výchovné prostředky	97
4. Formy tělesné výchovy	98
a) Gymnastika	98
b) Sportovní průprava	102
5. Výchovné úkoly	106
VIII. Tělesná výchova mládeže s poruchami chování	108
1. Úkoly tělesné výchovy a charakteristika oslabení	108
A. Věk školní	108
B. Věk mladistvý	108
2. Výchovně vzdělávací úkoly	109
3. Tělovýchovná a sportovní činnost	111
IX. Tělesná výchova mládeže s poruchami sluchu	112
Charakteristika oslabení	112
A. Věk předškolní a školní	112
B. Věk dospělý	113
1. Tělesné a pohybové nedostatky mládeže s poruchami sluchu	113
2. Zjišťování tělesných a pohybových nedostatků mládeže s poruchami sluchu	116
A. Soubor úkolů pro zjišťování poruch rovnováhy a pohybové koordinace	120
B. Závěry	128
3. Úkoly, prostředky a metody tělesné výchovy mládeže s poruchami sluchu	129
Indikace a kontraindikace cvičení	129
a) Gymnastika	130
Význam pohybového rytmu pro neslyšící	135
b) Sportovní průprava	137
c) Sportovní hry	139
d) Didaktické hry	140
e) Mimoškolní tělovýchovná a sportovní činnost	140
X. Tělesná výchova mládeže s poruchami řeči	145
Charakteristika oslabení	145
1. Tělesné a pohybové nedostatky mládeže s omezeným, opožděným nebo porušeným vývojem řeči	145
2. Úkoly tělesné výchovy mládeže s omezeným, opožděným nebo přerušeným vývojem řeči	146

3. Úkoly tělesné výchovy mládeže s porušeným rytmem řeči	150
4. Prostředky, formy a metody	152
a) Gymnastika	152
b) Sportovní průprava	153
c) Sportovní hry	154
XI. Tělesná výchova mládeže s vadami zraku	155
Charakteristika oslabení	155
1. Tělesná výchova mládeže nevidomé	156
A. Význam zrakového analyzátoru pro orientaci a pohyb	156
B. Prostorová a pohybová orientace nevidomých	156
C. Úkoly tělesné výchovy nevidomých	159
D. Prostředky a metody tělesné výchovy nevidomých	159
a) Gymnastika	160
b) Sportovní průprava	164
c) Hry	168
d) Mimoškolní tělovýchovná činnost	168
2. Tělesná výchova mládeže slabozraké, s refrakčními vadami a se zbytky zraku	174
A. Zdravotní a pohybové zvláštnosti mládeže slabozraké, s refrakčními vadami a se zbytky zraku	174
B. Indikace a kontraindikace cvičení	176
C. Úkoly, prostředky a metody tělesné výchovy mládeže slabozraké s refrakčními, vadami a se zbytky zraku	177
a) Gymnastika	177
b) Sportovní průprava	179
c) Sportovní hry	179
d) Cvičení reedukační a kompenzační	180
XII. Tělesná výchova mládeže tělesně postižené	183
Charakteristika oslabení	183
1. Úkoly tělesné výchovy mládeže tělesně postižené	183
2. Diferenciace podle druhu postižení	185
a) Postižení centrální části motorického analyzátoru	185
b) Postižení periferního neuronu	190
c) Degenerativní postižení svalstva	191
d) Postižení horních končetin	192
e) Postižení dolních končetin	192

3. Sportovní a kulturní činnost tělesně postižené mládeže	193
4. Tělovýchovná činnost mimoškolní	198
XIII. Tělesná výchova mládeže nemocné a zdravotně oslabené	209
Charakteristika oslabení	209
1. Tělesná výchova léčebná	209
2. Tělesná výchova školní	210
3. Obsah a prostředky tělesné výchovy nemocné mládeže	212
4. Úkoly a zvláštnosti tělesné výchovy při některých onemocněních (přehled)	213
a) Při chorobách ústrojí nosného a pohybového	214
b) Při chorobách nervových	215
c) Při chorobách ústrojí dýchacího	215
d) Při chorobách srdečních a oběhového systému	216
e) Při chorobách ústrojí zažívacího a vyměšovacího	217
f) Při neurotických stavech a psychických poruchách	218
g) Při neurocirkulační astenii	219
5. Tělesná výchova zdravotně oslabené mládeže	220
XIV. Organizační formy tělesné výchovy	222
1. Vyučovací hodina	222
2. Ranní cvičení	227
3. Tělovýchovné chvílky mezi zaměstnáním	228
4. Formy cvičení a pobytu v přírodě	230
5. Formy dobrovolné tělesné výchovy	236
XV. Vytváření podmínek pro tělesnou výchovu	238
Závěr	246
Seznam literatury	247
Seznam tabulek	250
Obsah	252