

Obsah

Úvod	5
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY	7
1.1 Definice, cíl, význam	7
1.2 Dělení motoricko-funkční přípravy	8
1.3 Zařazení do Rámcového vzdělávacího programu	8
2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	9
2.1 Koordinační schopnosti	9
2.2 Silové schopnosti	11
2.3 Vytrvalostní schopnosti	12
2.4 Rychlostní schopnosti	12
2.5 Pohyblivost	13
3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	15
3.1 Držení těla	15
3.2 Technika pohybu	15
4 DIDAKTICKÉ ASPEKTY	17
4.1 Motorické učení	17
4.2 Vyučovací postupy a metody	17
4.3 Didaktické styly	17
4.4 Didaktické zásady	18
4.5 Organizační formy	18
5 VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI	19
5.1 Mladší školní věk	19
5.2 Starší školní věk	19
6 SPECIFIKA NÁCVIKU V MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVĚ	21
7 VYUŽITÍ NÁČINÍ A NÁŘADÍ	23
8 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA	25
8.1 Zpevňovací příprava	25
8.1.1 Východiska	25
8.1.2 Zásobník cviků	25
8.2 Podporová příprava	35
8.2.1 Východiska	35
8.2.2 Zásobník cviků	35
8.3 Odrazová a doskoková příprava	44
8.3.1 Technika odrazu a doskoku	45
8.3.2 Východiska	45
8.3.3 Zásobník cviků	46
8.4 Balanční příprava	56
8.4.1 Východiska	56
8.4.2 Zásobník cviků	57
8.5 Rotační příprava	67
8.5.1 Východiska	68
8.5.2 Zásobník cviků	68
8.6 Koordinační příprava	73
8.6.1 Východiska	73

8.6.2 Zásobník cviků	73
8.7 Pohyblivostní příprava	83
8.7.1 Východiska.....	83
8.7.2 Zásobník cviků	84
9 BIBLIOGRAFIE	97