

OBSAH

1 ÚVOD.....	5
2 ZÁKLADNÍ POJMY DIDAKTIKY TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	7
2.1 Tělesná kultura, tělesná výchova, tělesná cvičení, sport, tělocvičná rekreace	7
2.2 Pohybová aktivita, životní styl	11
3 DIDAKTICKÉ METODY A POSTUPY	14
3.1 Didaktické metody.....	14
3.2 Didaktické postupy	16
4 ORGANIZAČNÍ FORMY TĚLESNÉ VÝCHOVY	19
5 SOCIÁLNĚ-INTERAKČNÍ FORMY	22
6 DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYL	25
7 ZDATNOST, TĚLESNÁ ZDATNOST, ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST.....	29
8 ROZVOJ ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÉ ZDATNOSTI	31
8.1 Pohybové schopnosti	31
8.2 Metody a prostředky rozvoje jednotlivých složek zdatnosti.	33
9 DIAGNOSTIKA ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÉ ZDATNOSTI	47
10 PEDAGOGICKÁ PRAXE	50
11 KLÍČ K ŘEŠENÍ ÚKOLŮ	59
12 SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY	61