

Obsah

| | |
|--|-----|
| Obsah | iii |
| Úvod | 1 |
| 1 Historie zdravotních cvičení | 3 |
| 2 Charakteristika zdravotní tělesné výchovy | 7 |
| 3 Zdravotní tělesná výchova v RVP | 11 |
| 4 Didaktika a ZTV | 17 |
| 5 Pohyb a pohybový systém | 25 |
| 5.1 Pohybové chování | 25 |
| 5.2 Vliv pohybu na životní pochody | 25 |
| 5.3 Pohybový systém | 26 |
| 5.3.1 Kosterní soustava | 26 |
| 5.3.2 Svalová soustava | 28 |
| 5.4 Funkce pohybového systému | 33 |
| 6 Držení těla | 39 |
| 7 Oslabení pohybového systému | 43 |
| 7.1 Svalová dysbalance | 44 |
| 7.2 Posturální odchylky | 48 |
| 7.3 Blokáda kloubu | 52 |
| 7.4 Chybné pohybové stereotypy | 53 |
| 7.5 Hypermobilita | 54 |
| 7.6 Oslabení dolních končetin | 55 |
| 7.6.1 Vbočená (valgózní) a vybočená (varózní) kolena | 55 |
| 7.6.2 Plochá noha | 56 |
| 7.6.3 Další oslabení dolních končetin | 57 |
| 8 Bolest zad | 59 |
| 9 Pedagogická diagnostika | 63 |
| 9.1 Vyšetření aspektů | 63 |
| 9.2 Hodnocení statické složky | 64 |
| 9.3 Hodnocení dynamické složky | 68 |
| 10 Pohybové aktivity ve zdravotní tělesné výchově | 87 |
| 10.1 Druhy pohybů podle způsobu provedení | 87 |
| 10.2 Složky pohybu | 88 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10.3 | Kompenzační (vyrovnávací) cvičení | 88 |
| 10.3.1 | Cvičení uvolňovací | 90 |
| 10.3.2 | Cvičení protahovací | 91 |
| 10.3.3 | Cvičení posilovací | 97 |
| 10.3.4 | Dechová cvičení | 98 |
| 10.4 | Balanční cvičení | 101 |
| 10.5 | Základní výchozí polohy | 105 |
| 10.6 | Jiné pohybové činnosti | 106 |
| 10.7 | Další možné cvičební systémy v ZTV | 107 |
| 11 | Pružné tahy v ZTV | 111 |
| | Seznam použité literatury | 113 |