

Obsah

1	Co bychom měli vědět.....	7
2	Učím tělesnou výchovu efektivně?.....	11
2.1	Sledování změn tepové frekvence	11
2.2	Chronometráž.....	14
2.3	Pozorování příznaků únavy	15
2.4	Odhad výdeje energie	16
3	Výchova ke zdraví v každodenní praxi.....	19
3.1	Tělovýchovné chvílky	19
3.2	Pohybově rekreační využití přestávek	23
3.3	Cvičení před vyučováním	31
4	Znám své žáky... ..	37
4.1	Testy obratnosti	38
4.2	Testy statické rovnováhy.....	39
4.3	Testy rychlostní	40
4.4	Testy koordinace.....	41
4.5	Testy síly	42
4.6	Testy flexibility.....	42
5	Literatura	45