

# Obsah

Předmluva .....	7
<b>Úvod</b> .....	9
Výkonnost oběhového systému.....	9
Svalová síla .....	11
Svalová vytrvalost .....	11
Ohebnost.....	12
Fit pravidlo .....	12
<b>Rady pro učitele</b> .....	13
Management.....	13
Věková přiměřenost .....	14
Vybavení .....	14
Bezpečnost.....	15
<b>Jak tuto knihu používat</b> .....	17
Vysvětlení kondičních symbolů.....	17
Jak používat rejstřík her.....	18
<b>Rejstřík her</b> .....	19
<b>ČÁST I - Zahřívací cvičení</b> .....	25
<b>ČÁST II - Krátká cvičení</b> .....	47
<b>ČÁST III - Hlavní cvičení</b> .....	79

Všechny uvedené aktivity jsou prověřeny a je prokázáno, že zlepšují fyzickou kondici. Hry jsou orientovány na úspěch každého jednotlivce a na co nejvyšší využití jeho schopností. Čekání v řadách zde bylo eliminováno. Těchto aktivit se mohou zúčastňovat děti a různou úrovní fyzické kondice, a přesto se mohou radovat ze svého osobního úspěchu.

Kniha 86 her pro zlepšení kondice dětí nabízí rozličné činnosti k tomu, aby dítě soutěžilo samo se sebou. To umožňuje žákům, aby zlepšili svou fyzickou kondici a spínali úkoly svým vlastním tempem. Činnosti prováděné ve skupinách nebo s partnerem vyžadují, aby při plnění určitých úkolů pracovali žáci společně. Jsou zde zahrnuty také soutěživé