

K čemu slouží tělovýchovná chvílka?

Jak můžeme žáky motivovat?

Jak tělovýchovnou chvílku organizujeme?

Publikace je příspěvkem k aktuální koncepci tělesné výchovy. Obsahuje shrnutí odborné teorie vztahující se k tématu: základy anatomie, fyziologie, držení těla, svalové dysbalance, cvičební techniky aj. Těžiště celé práce spočívá v bohatém zásobníku cviků – **100 cviků** se stanoveným cílem, popisem provedení, upozorněním na chyby, návrhem motivace a fotografií. Nechybí ani konkrétní příklady tělovýchovných chviliek a fotografie správných a nesprávných pracovních poloh dětí.