

Obsah

Úvod	4
1. Prevence ochrany zdraví u dětí mladšího školního věku	5
2. Co je to tělovýchovná chvíle?	6
3. Stručně z anatomie a fyziologie páteře a svalů	8
3.1 Správné držení těla	10
3.2 Vadné držení těla	11
3.3 Co je to svalová dysbalance?.....	13
4. Základní cvičební techniky	17
5. Zásobník cviků pro tělovýchovné chvíle	19
5.1 Cviky v sedu na židli.....	19
5.2 Cviky s užitím židle.....	34
5.3 Cviky v sedu na míči	38
5.4 Cviky s užitím overballu.....	44
5.5 Příklad tělovýchovné chvíle – Kytička a zahradník.....	50
5.6 Příklad tělovýchovné chvíle – Medvěd Brumbác	51
6. Obrazová příloha	52
7. Použité zdroje	64