

6.

Po prostudování této kapitoly by měl být student schopen:

charakterizovat,
identifikovat,
porovnat a
konfrontovat,
uvést příklady,
zobecnit,
klasifikovat,
třídit,
zhodnotit,
specifikovat

1.	■	■	■	■	■	pohybové schopnosti
2.	■	■	■	■	■	genetický základ pohybových schopností
3.	■	■	■	■	■	senzitivní periody v rozvoji pohybových schopností
4.	■	■	■	■	■	obecné principy rozvoje pohybových schopností ve školní tělesné výchově
5.	■		■	■	■	rozvoj pohybové síly
6.	■		■	■	■	rozvoj pohybové rychlosti
7.	■		■	■	■	rozvoj pohybové vytrvalosti
8.	■		■	■	■	rozvoj pohybové obratnosti
9.	■		■	■	■	rozvoj pohybové ohebnosti pohyblivosti
10.	■		■	■	■	testování pohybových schopností ve školní tělesné výchově

6.

TĚLESNÁ ZDATNOST VE ŠKOLNÍM POJETÍ

OBSAH KAPITOLY	strana
Pohybové schopnosti	90
Identifikace a klasifikace pohybových schopností	90
Determinace pohybových schopností	91
Senzitivní periody v rozvoji pohybových schopností	94
Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově <i>obecné principy</i>	94
Pohybová síla	95
Pohybová rychlost	96
Pohybová vytrvalost <i>aerobní, anaerobní</i>	97
Pohybová obratnost	98
Pohybová ohebnost - pohyblivost	98
Testování pohybových schopností ve školní tělesné výchově	99