

OBSAH	Str.
ÚVOD	6
1 DIAGNOSTIKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	7
1.1 Silové schopnosti	7
1.1.1 Testy silových schopností	7
1.2 Rýchlostné schopnosti	11
1.2.1 Testy rýchlostných schopností	11
1.3 Vytrvalostné schopnosti	12
1.3.1 Testy vytrvalostných schopností	12
1.4 Pohyblivostné schopnosti	13
1.4.1 Testy pohyblivosti	13
1.5 Koordinačné schopnosti	16
1.5.1 Testy koordinačných	18
2 FUNKČNÁ DIAGNOSTIKA	24
2.1 Meranie srdcovej frekvencie	24
2.2 Ortostatická skúška	25
2.3 Ruffierova skúška	26
3 DIAGNOSTIKA ZLOŽENIA TELA	27
3.1 Hmotnosť tela	27
3.2 Výška tela	27
3.3 Meranie obvodových mier	27
3.4 Meranie podkožného tuku	28
3.5 Meranie zloženia tela prístrojmi	28
Zoznam použitých zdrojov	32
Prílohy A,B,C,D	34
A: Percentilové grafy hmotnosti a výšky	34
B: Normy testov pohybových schopností	36
C: OSOBNÝ ZÁZNAMOVÝ LIST ŽIAKA - (batéria koordinačných testov)	54
D: Profil koordinačných schopností	55

PRÍLOHA E: Cvičebné listy na prevenciu a odstraňovanie 59
civilizačných ochorení u adolescentov

4 ROZOHRIATE A ROZCVIČENIE	61
5 CVIČENIA NA ROZVOJ SILY A VYTRVALOSTI	63
5.1 A – KRUHOVÉ cvičenia	65
5.2 B – Kruhové cvičenia vo DVOJICIACH	67
5.3 C – Cvičenia s MOPMI	69
5.4 D – Cvičenia s PLASTOVÝMI FLAŠAMI	71
5.5 E – Cvičenia s UTERÁKOM	73
6 KOORDINAČNÉ CVIČENIA	75
6.1 A – Cvičenia na ROZVOJ ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ	77
6.2 B - Cvičenia na ROZVOJ PRIESTOROVO-ORIENTAČNEJ SCHOPNOSTI	79 69
6.3 C - Cvičenia na ROZVOJ REAKČNEJ RÝCHLOSTI	81
6.4 D - Cvičenia na ROZVOJ KINESTETICKO- DIFERENCIAČNÝCH SCHOPNOSTÍ	83
6.5 E - Cvičenia na ROZVOJ FREKVENČNEJ RÝCHLOSTI	85
7 CVIČENIA NA ROZVOJ RÝCHLOSTI	87
7.1 A – Pohybové hry na ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ – časť 1. PhD., doc. PaedDr. Olga Kyselová	89
A – Pohybové hry na ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ – časť 2.	91
A – Pohybové hry na ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ – časť 3.	93
8 ÚPOLOVÉ CVIČENIA	95
8.1 A – Úpolové cvičenia so ZAMERANÍM NA ZÁSADY SÚPERA .	97
8.2 B – Úpolové cvičenia so SNAHOU PREMÔŤ SÚPERA V POSTOJI alebo NA ZEMI	99
8.3 C – Úpolové cvičenia zamerané na PREŤAHY A PRETLAKY	101
8.4 D – Úpolové cvičenia s VYUŽITÍM NÁČINIA	103
8.5 E – Úpolové cvičenia s NOSENÍM BREMIEN	105
8.6 F – Úpolové hry vo ŠTVORICIACH A TÍMOCH	107
9 ZDRAVOTNÉ CVIČENIA A JOGA	109
9.1 A – uvoľňovacie (MOBILIZAČNÉ CVIČENIA) – časť 1.	111

A – uvoľňovacie (MOBILIZAČNÉ CVIČENIA) – časť 2.	113
A – uvoľňovacie (MOBILIZAČNÉ CVIČENIA) – časť 3.	115
A – uvoľňovacie (MOBILIZAČNÉ CVIČENIA) – časť 4.	117
9.2 B – DYCHOVÉ cvičenia – časť 1.	119
B – DYCHOVÉ cvičenia – časť 2.	121
9.3 C – ČI – KUNG cvičenie	123
9.4 D – cvičenia na PLOCHÉ NOHY – časť 1.	125
D – cvičenia na PLOSKU CHODIDLA S NÁČINÍM A NA NÁRADÍ – časť 2.	127
9.5 E – JOGA – Cvičenia zamerané na ROZVOJ FLEXIBILITY	129
E – JOGA – Cvičenia zamerané na ROZVOJ SILY	131
10 STREČINGOVÉ CVIČENIA	135
10.1 A – Strečing (statický) – KLASICKÁ ZOSTAVA V STOJI	137
10.2 B – Strečing (statický) – CVIČENIA SO ŠVIHADLOM	139
10.3 C – Strečingové cvičenia S OVERBALOM (MÄKKÁ LOPTA)	141
10.4 D – Strečing (statický) BEZ NÁČINIA - 1.	143
D – Strečing (statický) BEZ NÁČINIA - 2.	145
D – Strečing (statický) BEZ NÁČINIA - 3.	147