

TURINYS

ĮVADAS	4
1. KOKIOS INFORMACIJOS REIKIA MOKINIAMS?	7
1.1. KAM NAUDINGAS FIZINIS AKTYVUMAS?	7
1.2. KODĖL YRA SVARBU PAKANKAMAS FIZINIS AKTYVUMAS?	11
2. ŽMOGAUS JUDĖJIMO STRUKTŪRA	13
3. JUDĖJIMO VEIKLOS ENERGETIKA	17
4. APLINKOS POVEIKIS JUDĖJIMO VEIKLAI	18
5. JUDĖJIMO RAIDA, BRANDA, SENĖJIMAS IR SAŠAJA SU SPORTU	19
5.1. AEROBINĖS IŠTVERMĖS LAVINIMO YPATUMAI	29
5.2. KŪNO MASĖS REGULIAVIMO YPATUMAI	30
5.3. JĖGOS UGDYMO YPATUMAI	32
6. JĖGOS UGDYMO POVEIKIS ŽMOGAUS SVEIKATAI	34
7. KAIP PASKATINTI MOKINIUS BŪTI FIZIŠKAI AKTYVESNIUS?	39
7.1. KAIP PAKEISTI VAIKŲ ELGESIŲ?	39
7.2. PATARIMAI, KAIP PADARYTI FIZINĮ AKTYVUMĄ PATRAUKLESNĮ.....	41
8. JUDESIŲ MOKYMAS IR TOBULINIMAS	47
8.1. JUDESIŲ MOKYMO IR TOBULINIMO YPATUMAI	47
8.2. RENGIMOSI MOKYTI YPATUMAI	50
8.3. JUDESIŲ MOKYMO IR LAVINIMO BEI REZULTATO VERTINIMO YPATUMAI	59
8.4. GREITŲ IR TIKSLIŲ JUDESIŲ MOKYMO PAGRINDAI	60
8.5. JUDESIŲ DAŽNUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI.....	62
LITERATŪRA	63