

# TURINYS

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