

TURINYS

PRATARMĖ	6
----------------	---

I. LAVINAMŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINĖS VEIKLOS TEORINIAI PAGRINDAI	8
---	----------

1. Lavinamųjų klasių mokinių motorikos raida.....	8
2. Organizmo sistemų darbas fizinės veiklos metu	11
3. Lavinamųjų klasių mokinių fizinio ugdymo pagrindai ir teorinės ugdymo prielaidos	14
4. Lavinamųjų klasių mokinių fizinio ugdymo didaktikos principai	18
5. Fizinės veiklos turinio ypatumai.....	22
6. Nejudrumo ir mažo fizinio aktyvumo pasekmės vidutinę proto negalę turintiems moksleiviams	28

II. LAVINAMŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINĖS VEIKLOS TURINYS	31
--	-----------

7. Pratimai su maišeliais	31
8. Pratimai su minkštu kamuoliu	36
9. Pratimai su pusiausvyros diskais	40
10. Pratimai su laikraščiu	44
11. Pratimai su lanku	46
12. Pratimai su vėliavėlėmis	51
13. Pratimai sėdint	56

LITERATŪRA	63
-------------------------	-----------