

Turinys

Pratarmė	4
Įvadas	5
I. KŪNO KULTŪROS PAMOKOS TEORINIAI ASPEKTAI	7
1. Jėgos lavinimas bendrojo lavinimo mokyklose.....	7
2. Kūno kultūros pamoka	8
3. Kūno kultūros pamokos uždaviniai	9
4. Pamokos struktūra.....	10
5. Fizinis aktyvumas sveikatos stiprinimui	11
6. Pagrindinės rekomendacijos.....	12
II. ATSKIRŲ RAUMENŲ GRUPIŲ LAVINIMAS.....	15
1. Raumenų grupės ir jų funkcijos.....	15
2. Trumpa žmogaus raumenų apžvalga.....	16
3. Pratimai pečiams	18
4. Pratimai rankoms.....	22
5. Pratimai nugarai	29
6. Pratimai krūtinei.....	37
7. Pratimai kojoms.....	43
8. Pilvo raumenys.....	51
9. Patarimai.....	58
III. KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ KONSPEKTAI.....	60
IV. TEMPIMO PRATIMAI	63
1. Tempimo pratimai sveikatai ir figūrai.....	63
2. Kodėl treniruotėse reikia atlikti tempimo pratimus?.....	64
3. Tempimo pratimai	65
Baigiamasis žodis	67
Autoriai apie save.....	68
Literatūra.....	70