

# Obsah

Úvod	1
<b>1. Pohybové činnosti v mateřské škole</b>	<b>2</b>
1.1 Vývoj dětí ve vztahu k pohybovým činnostem	3
1.2 Výchova a tělesná výchova	9
<b>2. Cíle RVP PV a pohybové činnosti</b>	<b>11</b>
2.1 Dítě a jeho tělo	13
2.2 Dítě a jeho psychika	17
2.3 Dítě a ten druhý	22
2.4 Dítě a společnost	23
2.5 Dítě a svět	24
<b>3. Dítě a jeho svět</b>	<b>26</b>
3.1 Rozvíjet hrubou a jemnou motoriku – metodika nácviku základních pohybových dovedností	26
3.1.1 Nelokomoční dovednosti	27
3.1.2 Lokomoční dovednosti	32
3.1.3 Manipulační dovednosti	41
3.2 Rozvíjení smyslů	48
3.2.1 Taktilní, vestibulární a proprioceptivní vnímání vlastního těla	49
3.2.2 Zrak, sluch a taktilní vjemy při orientaci v prostoru	51
3.2.3 Vnímání a rozvíjení vztahů	53
3.3 Hudebně pohybová výchova – rytmické a taneční činnosti	55
3.3.1 Pohyb a rytmus	55
3.3.2 Prostorové útvary a změny	56
3.3.3 Rytmický a hudební doprovod	57
3.3.4 Rytmus	58
3.3.5 Tempo	60
3.3.6 Melodie, dynamika a nálada skladby	60
3.3.7 Příklady a náměty	61
3.4 Základy sportovních dovedností	63
3.4.1 Atletické činnosti	64
3.4.2 Sportovní hry	67
3.4.3 Gymnastické činnosti	68

3.4.4	Průprava pro plavání	75
3.4.5	Zimní sporty	76
<b>4.</b>	<b>Dílčí cíl: Rozvíjet pohybové schopnosti</b>	<b>81</b>
4.1	Schopnosti silové	81
4.2	Schopnosti vytrvalostní	82
4.3	Schopnosti rychlostní	82
4.4	Schopnosti pohyblivostní (flexibilita)	83
4.5	Schopnosti obratnostní	83
<b>5.</b>	<b>Dílčí cíl: Podpora zdraví a tělesné i psychické zdatnosti dítěte</b>	<b>84</b>
5.1	Svalová zdatnost a výchova ke správnému držení těla	84
5.2	Aerobní zdatnost	96
5.3	Spontánní aktivita	99
5.4	Řízené činnosti	99
5.5	Hmotnost těla a životospráva	103
<b>6.</b>	<b>Dílčí cíl: Osvojit si poznatky, hodnoty a návyky ve vztahu ke zdraví a bezpečnosti</b>	<b>104</b>
<b>7.</b>	<b>Metody realizace pohybových činností</b>	<b>105</b>
7.1	Spontánní aktivity	107
7.2	Záměrné vytváření podmínek	108
7.3	Řízené pohybové aktivity	109
<b>8.</b>	<b>Pohybové činnosti ve školním a třídním vzdělávacím programu</b>	<b>114</b>
8.1	Činnosti	115
8.2	Podmínky	116
8.3	Rizika	121
8.4	Pohybové činnosti a integrované bloky (IB) – tematické celky, projekty	123
8.5	Zpětná vazba, evaluace a hodnocení	124
<b>9.</b>	<b>Pohybové činnosti v integrovaném bloku</b>	<b>127</b>
	<b>Závěr</b>	<b>142</b>
	<b>Literatura</b>	<b>143</b>