

OBSAH

1. Úvod	5
2. Rámcový program předškolního vzdělávání a tělesná výchova	6
2.1. Životní kompetence	6
2.2. Oblasti v rámcovém programu	6
2.2.1 Biologická oblast – dítě a jeho tělo	6
2.2.2 Psychologická oblast – dítě a jeho psychika	7
2.2.3. Interpersonální oblast – děti a ten druhý	7
2.2.4. Sociokulturní oblast – dítě a společnost	7
2.2.5. Enviromentální oblast – dítě a svět	8
2.3. Rámcový program a tělesná výchova	8
3. Základní motorika	9
4. Vymezení předmětu základní motorika	11
5. Základní motorické dovednosti	12
5.1. Dovednosti nelokomoční	12
5.1.1. Polohy těla a příklady cvičení	12
5.1.2. Polohy částí těla a příklady cvičení	13
5.1.3. Rovnováha a příklady cvičení	14
5.2. Dovednosti lokomoční	15
5.2.1. Lezení a plazení a příklady cvičení	15
5.2.2. Chůze a příklady cvičení	16
5.2.3. Běh a příklady cvičení	17
5.2.4. Skoky a jejich kombinace a příklady cvičení	17
5.3. Dovednosti manipulační	18
5.3.1. Házení, chytání, kopání a příklady her	18
6. Kvalita pohybu	20
6.1. Orientace v tělním schématu a příklady cvičení	20
6.2. Intenzita v pohybu a příklady cvičení	21
6.3. Orientace v prostoru a příklady cvičení	21
6.4. Vztahy a spolupráce a příklady cvičení	23
7. Závěr	25
8. Seznam literatury	26