

# Obsah

Úvod . . . . .	9
<b>RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A TĚLESNÁ VÝCHOVA . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Pohyb a předškolní dítě . . . . .</b>	<b>13</b>
Některé současné problémy pohybového rozvoje dětí. . . . .	15
Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku . . . . .	18
<b>Uplatnění pohybových činností v RVP PV . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Pohybové činnosti v biologické oblasti . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Dítě a jeho tělo . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Zdraví. . . . .</b>	<b>23</b>
I. Učení se pohybovým dovednostem . . . . .	27
Nelokomoční pohyb. . . . .	30
<i>Polohy a pohyby těla na místě . . . . .</i>	<i>30</i>
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>30</i>
<i>Vnímání a ovládání těla . . . . .</i>	<i>32</i>
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>33</i>
Rovnováha. . . . .	37
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>37</i>
Lokomoční pohyb . . . . .	38
Lezení . . . . .	39
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>39</i>
Chůze a běh . . . . .	40
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>40</i>
Skákání . . . . .	41
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>41</i>
Manipulační dovednosti . . . . .	42
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>43</i>
II. Rozvoj pohybových schopností. . . . .	45
Silové schopnosti . . . . .	46
<i>Příklady her a činností . . . . .</i>	<i>46</i>

Vytrvalostní schopnosti . . . . .	48
<i>Příklady her a činností</i> . . . . .	48
Rychlostní schopnosti . . . . .	50
<i>Příklady her a činností</i> . . . . .	50
Pohyblivostní schopnosti (flexibilita) . . . . .	52
<i>Příklady her a činností</i> . . . . .	52
Koordinační schopnosti . . . . .	53
<i>Příklady her a činností</i> . . . . .	53
III. Pěstování zdatnosti a zdraví. . . . .	55
Svalová zdatnost a flexibilita . . . . .	56
Aerobní zdatnost . . . . .	58
Složení těla . . . . .	60
<i>Příklady her a činností</i> . . . . .	61
IV. Dovednosti a poznatky k podpoře zdraví, hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel, budování životních hodnot a postojů. . . . .	63

## **Pohybové činnosti v dalších vzdělávacích oblastech . . . . . 65**

### **Oblast psychologická – dítě a jeho psychika . . . . . 67**

Jazyk a řeč . . . . . 68

*Příklady her a činností* . . . . . 69

Poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace,  
představitelství a fantazie . . . . . 71

*Příklady her a činností* . . . . . 73

Sebepojetí, city, vůle . . . . . 74

*Příklady her a činností* . . . . . 75

Hrou pěstujeme sebevědomí, tvořivost, identitu . . . . . 76

*Řešení problémů a účast na vývoji hry,  
tvorba pohybového zásobníku* . . . . . 78

*Příklad* . . . . . 79

*Motivace příběhem – dramatizace* . . . . . 79

*Příklady her a činností* . . . . . 79

*Náčiní a nářadí jako problém* . . . . . 80

*Příklad* . . . . . 80

*Hudba* . . . . . 81

*Příklady her a činností* . . . . . 81

### **Oblast interpersonální – dítě a ten druhý . . . . . 83**

*Příklady her a činností* . . . . . 84

### **Oblast sociokulturní – dítě a společnost . . . . . 86**

*Příklady her a činností* . . . . . 87

Oblast environmentální – dítě a svět . . . . .	88
<b>POHYBOVÉ ČINNOSTI VE ŠKOLNÍM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.</b> . . . . .	91
<b>Pohyb v režimu dne v mateřské škole</b> . . . . .	92
<b>Podmínky</b> . . . . .	94
<b>Pohybový obsah</b> . . . . .	96
<b>Práce v projektech</b> . . . . .	96
<i>Příklady pohybových činností, her a tělovýchovné jednotky ve vztahu k tématu projektu</i> . . . . .	97
<b>Pohybové činnosti mimo projekty.</b> . . . . .	100
<b>Organizace práce a metody řízení.</b> . . . . .	107
<b>Samo, nebo s ostatními?</b> . . . . .	107
<b>Spontánní skupiny a spontánní hry.</b> . . . . .	108
<b>Záměrné ovlivňování prostoru a pomůcek pro spontánní hry.</b> . . . . .	110
<b>Řízené pohybové činnosti a hry</b> . . . . .	111
<b>Řízené činnosti a možnosti individualizace a přiměřenosti</b> . . . . .	112
<b>Jak se projevuje únava</b> . . . . .	115
<b>Flexibilita a tvořivost učitele.</b> . . . . .	116
<b>Využívání aktuálních situací při pohybových činnostech</b> . . . . .	117
<b>Úprava her podle potřeb dětí a programu</b> . . . . .	118
Hra s různými stupni obtížnosti. . . . .	118
Hra a různé pohybové kompetence . . . . .	120
<b>Spolupráce s rodiči</b> . . . . .	122
<b>Můžeme si říci „...a máme splněno“?</b> . . . . .	124
<b>Nač by měl ŠVP PV pamatovat a co sledovat</b> . . . . .	127
<b>HRA A CÍLE RVP PV</b> . . . . .	129
<i>Příklady her a činností</i> . . . . .	130
<b>ZÁVĚR</b> . . . . .	147
<b>Literatura</b> . . . . .	149