

Obsah

Úvod	1
1. Pohybové činnosti v mateřské škole	2
1.1 Vývoj dětí ve vztahu k pohybovým činnostem	3
1.2 Výchova a tělesná výchova	10
2. Cíle RVP PV a pohybové činnosti	11
2.1 Dítě a jeho tělo	14
2.2 Dítě a jeho psychika	17
2.3 Dítě a ten druhý	23
2.4 Dítě a společnost	24
2.5 Dítě a svět	25
3. Dítě a jeho tělo	27
3.1 Rozvíjet hrubou a jemnou motoriku – metodika nácviku základních pohybových dovedností	28
3.1.1 Nelokomoční dovednosti	29
3.1.2 Lokomoční dovednosti	33
3.1.3 Manipulační dovednosti	43
3.2 Rozvíjení smyslů	49
3.2.1 Taktilní, vestibulární a proprioceptivní vnímání vlastního těla	50
3.2.2 Zrak, sluch a taktilní vjemy při orientaci v prostoru	52
3.2.3 Vnímání a rozvíjení vztahů	54
3.3 Hudebně pohybová výchova – rytmické a taneční činnosti	56
3.3.1 Pohyb a rytmus	56
3.3.2 Prostorové útvary a změny	57
3.3.3 Rytmický a hudební doprovod	58
3.3.4 Rytmus	59
3.3.5 Tempo	61
3.3.6 Melodie, dynamika a nálada skladby	61
3.3.7 Příklady a náměty	62
3.4 Základy sportovních dovedností	64
3.4.1 Atletické činnosti	65
3.4.2 Sportovní hry	68
3.4.3 Gymnastické činnosti	69

3.4.4	Průprava pro plavání	76
3.4.5	Zimní sporty	78
3.5	Dílčí cíl: Rozvíjet pohybové schopnosti	82
3.5.1	Schopnosti silové	82
3.5.2	Schopnosti vytrvalostní	83
3.5.3	Schopnosti rychlostní	83
3.5.4	Schopnosti pohyblivostní (flexibilita)	84
3.5.5	Schopnosti obratnostní	84
3.6	Dílčí cíl: Podpora zdraví a tělesné i psychické zdatnosti dítěte	85
3.6.1	Svalová zdatnost a výchova ke správnému držení těla	86
3.6.2	Aerobní zdatnost	97
3.6.3	Spontánní aktivita	100
3.6.4	Řízené činnosti rozvíjející aerobní zdatnost	100
3.6.5	Hmotnost těla a životospráva	104
3.7	Dílčí cíl: Osvojit si poznatky, dovednosti a návyky ve vztahu ke zdraví, bezpečnosti a zdravému životnímu stylu	105
4.	Metody realizace pohybových činností	106
4.1	Spontánní aktivity	108
4.2	Záměrné vytváření podmínek	109
4.3	Řízené pohybové aktivity	110
5.	Pohybové činnosti ve školním a třídním vzdělávacím programu	115
5.1	Činnosti	115
5.2	Podmínky	117
5.3	Rizika	122
5.4	Pohybové činnosti a integrované bloky (IB) – tematické celky, projekty	124
5.5	Zpětná vazba, evaluace a hodnocení	125
6.	Pohybové činnosti v integrovaném bloku	128
Závěr		143
Literatura		144