

OBSAH

1	Úvod	5
2	Rámcový vzdělávací program a tělesná výchova	7
2.1	Tělesná výchova a mateřská škola	7
2.2	Klíčové kompetence a pohyb	7
3	Základní motorika	10
3.1	Vymezení předmětu základní motorika	12
3.2	Pohyb a bezpečnost	13
3.3	Metody realizace	14
4	Základní motorické dovednosti	16
4.1	Dovednosti nelokomoční	16
	Metodika nácviku základních poloh u dětí předškolního věku.	16
4.1.1.	Polohy těla a příklady cvičení	17
4.1.2	Pohyby částí těla a příklady cvičení	18
	Využití nářadí pro nelokomoční dovednosti:	19
4.1.3	Rovnováha a příklady cvičení	20
4.2	Dovednosti lokomoční	21
4.2.1	Lezení a plazení a příklady cvičení	22
4.2.2	Chůze a příklady cvičení	24
4.2.4	Skoky a jejich kombinace a příklady cvičení	28
4.3	Manipulační dovednosti	30
4.3.1	Házení, chytání, kopání a příklady her	30
5	Kvalita pohybu	35
5.1	Orientace v tělním schématu a příklady cvičení	35
5.2	Intenzita v pohybu a příklady cvičení	36
5.3	Orientace v prostoru a příklady cvičení	37
5.4	Vztahy a spolupráce - příklady cvičení	39
6	Závěr	41
7	Seznam literatury	42