



FAKULTA
PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ TUL

POHYBOVÁ VÝCHOVA PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ I

**ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA
DIDAKTIKA METODICKO-ORGANIZAČNÍCH FOREM**

LENKA KNOPOVÁ
IVA ŠEFLOVÁ
PETRA ČAPLOVÁ



.

\ "o" = "

{	.	..
u	.	..
h	.	..
h	.	..
h	.	..
o	.	..
)	.	..
h	.	..
r	.	..
h	.	..
M	.	..
h	.	..
=	.	..
{	.	..
o	.	..

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

{†\}

U

)

h

†

†

y

K

u

h

)

y

y

r

h

u

h

h

7

K

h

†

- J †
- J o
- J M
- J -
- J †
- J o
- J †



†

h

o

U

k

h

)

\

o

‡ = \

†

-

h

U

o

o

o

u

Doporučení pro pohybovou aktivitu
dětí předškolního věku (3–6 let)



- Pohyb by měl děti bavit.
- Umožněte dětem co nejvíce různých druhů pohybu.
- Děti by neměly příliš dlouho sedět, sezení je vhodné často přerušovat pohybem.

h o y h y

h k

h k

h k

† = \ ~)
U r K
)
u
) =)
_
†
v
U h
h
U h
K
h
@
o
h
†
U
v

...)

h ... **v**

... .. **r**

†

J -

J -

J -

J -

J o

J -

J h

J o

J †

J h

J M

h **h**

... ..

k

... .. **K** **†**

... ..

... ..

o

... .. **h**

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

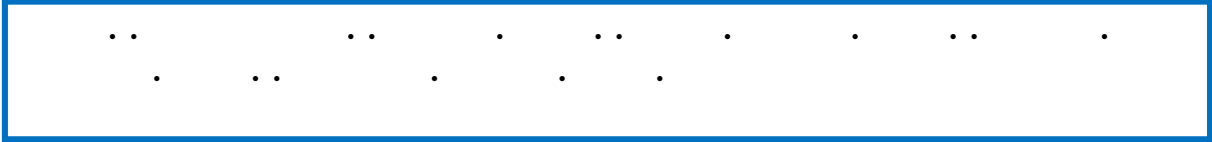
... ..

... ..

.

☞ =

.



..

☞ \

M **h** "

K **h** "

.

.

.

.

.

h = ' " \ † / ' o # = \ h \ a u @

V

K

o

U

h

J M

J M

J =

h

o

†

)

)

†

M

U

k

)

M

o

U

)

=

V

K

u ·) .. · · · · ·

U · ·	- · " · ·) ·
· · † ·	o · · · · · · · · · ·	h · · · ·o · · ·g ..
		h · · ·M · ·o · ·) · ·
		h · · · ·o · · ·o ..
· · · o ·	o · · · · · · · · · ·	h · · · · · ·o · · · ·) M · ·- · ·h ..
		h · · · ·U k k † ·
· · · k ·	o · · · .. · · · · ·	k K ·† ·
		o # 7 ·o · ·
M "	o · .. · · · · · · · .. · ·) · \ · k · · k · k "
7 ·	o · · · · · · · · · · · · ·	h · · · \ · ·o · ·
		h · · · · ) · ·o · ·h ·

u) . . .

M) "
)	o
\	o
k	o
k	o
k	o

k

h

U V K

V

.

s

k

u

= M

) †

k

o

†

†

k

... k ...
... ..
... ..

o ... U ...
o
... = ...
... k ...
... ..

@
... ..
) ... u ...
y ...
... † ...
... ..

† ... h ...
... † ...
... v ... h ...
... h ...) ...

U k
... ..
... h ...

)
.
.
.
.
.
.

.



=

.



..



/

.

K

K

K

.

.

h = "\ /) \ † -) V \ a @

V
" U U
s) O
\
...

u † r

	h	h
†	&	y
k	&	-
	\	o
	k	h
	s	{
	h	K
	\	V
h	o	o
-	M	\
h	u	V

-
h
Uo h
r O Uo
Uo
@ Uo
U Uo

h h

u · M · · · · r · · · ·

h	#	h
y	o	M
\	h	o
=	-)
K	-	U
O	h	"
U	U	=
"	k	o
)	U	o
o	\	o
M	"	K
-)	#
o	&	o

·

U

u

U

·

·

·

·

·

·

·

·

·

·

·

7 ·	- ·	U ·	& ·	#Vo { ·
· 8 ·	o · v · @ · U ·) ·	† ·	@ ·	v · U · v ·
) ·	v · o · \ h ·	o ·	M ·	o · o ·
· °	- ·	v ·	o ·	† · h · · U ·
· u ·	° ·	† ·	u ·	U ·

☞ = · · ·

· · ·
· · ·
· · ·

☞ \ · · ·

· · · **K** · · · · · · · · ·

· · · **K** · · · · · · · ·

· · · **# · Vo** · · · · · · · ·

· · · **K Vo** · · · · · · · ·

·

·

·

·

·

·

M U .

‡ U .

° h 'ls' .

.

‡ 'ls' .

. † .

.

. h

. K

.

° ‡

'ls' o #

. h 'K'

. h° M

.

'ls'

. h° .

. #

'ls' '

.

h

. h°

. y° 'ls'

.

. h°

'ls'

. h° =

.

'ls'

.

J° 7

.

.

.

J h

h

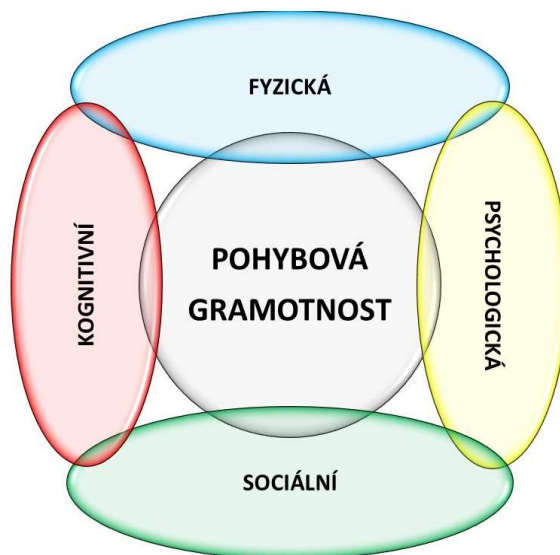
J o

h

J M

h

K



18



FYZICKÁ

Dovednosti a schopnosti a způsobilost je využívat v kontextově specifických pohybových zadáních.

- Pohybové dovednosti
- Pohyb s náčiním
- Manipulační dovednosti
- Koordinace
- Rovnováha
- Flexibilita
- Obratnost
- Síla
- Svalová vytrvalost
- Kardiovaskulární vytrvalost
- Reakční čas
- Rychlost



PSYCHOLOGICKÁ

Postoje a emoce, které si vytváří jedinec v souvislosti s PA, a které mají dopad na jeho sebevědomí a motivaci k PA.

- Angažovanost a požitek
- Sebedůvěra
- Motivace
- Spojení s místem
- Vnímání sebe sama
- Seberegulace (emoce)
- Seberegulace (fyzická)



SOCIÁLNÍ

Interakce s ostatními ve vztahu k PA.

- Vztahy
- Spolupráce
- Etika
- Společnost a kultura



KOGNITIVNÍ

Znalosti a porozumění fyzickým a psychologickým aspektům PA a sportu.

- Znalost obsahu
- Bezpečnost a riziko
- Pravidla
- Uvažování
- Strategie a plánování
- Taktika
- Vnímání

18

7

† U# U#

† 18

-

U

h°

-

u

v

8

h

h 18

h° # 18

h°)

†

)

h U

h

U h°

) h°

o

†
)

h

†
)
 h°

M
 u

†
)
 h° h

)
 †

.
 h°

k

k
 h

J†

U
.. . . . **K**
. **h**

J @
J h
J)
J †

{
. **k** **k/hh† u**
.

J k
J †
J -
J m
J † . **h**
J k
J y
J h
J -
J V
J h
J †
J h

† **k/hh†**
.
.

V

.

k

-

. **k** **u** .

.. . . .) **k/hf** ..

)

J y

J k

.. . . .

.. . . .

J k

J k

**J **

**J **

**J **

.

J †

.

†

J O

.

.

J U

.

.

J -

.

J o

J M

J =

J K

.

J &

.

J' h

J' &

J' h

 . .

\

J' -

J' -

J' h

J' M

J' †

**J' **

J' †

 .

**J' **

k

J')
 .

J' V

**J' **
 .

J' V
 . .

J' V

**J' **
 . . .

. .

J' °

.

J' V

.

J')

J' V

J' V

.

.. .

J' V

J' V

.

.

.

.

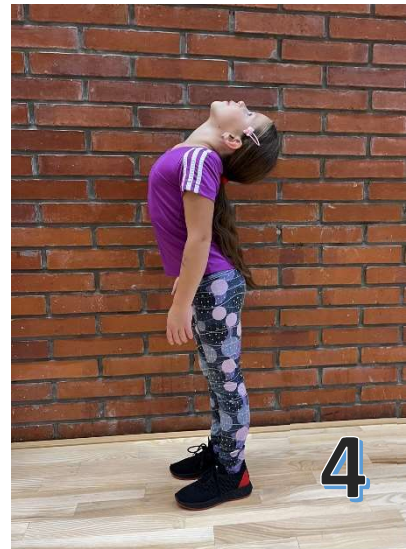
.

.

.

u

h	
o	J' h
	J' h
	J' h
	J' o
	J' h
	J' M
	J' h
	J' h
	J' h
v	J' -
	J' h
	J' h
	J')
U	J' U
	J' \
	J' o
	J' †
u	
J')	
J')	
J')	
J' y	
.	
.	





☞ = . . .

. **kh**

☞ \

-
K
y

†
.
h y
.
y

-
.
.
v
.
†

†
.

o
h
)
K
.
)

M
K
.
v
.
o M
h
.
h

.
.
.
.
.

.

☞ &

J·h

J·)

J·#

J·h

J·h

J·U

J·†

J·V

.

☞)

J·†

J·V

J·V

J·V

J·V

J·k

.

.

.

.

M

U

o

U

@

M

h

#



J



J



J@



J U

v

)

h

= h

U
V K V U U

{)

- h)

☞ ↑

M
h
u h

V
K y
&

U
u
K =

u



J V
J h
J)
J -
J y
J h
J)
J 7



M
h
U

k

V

J V
J V
J M
J h
J)
J o
J U
J V
J -

† . . .

U **h**

\

. †

. **M**

.

. †

h

h †

. **y**

. **o**

. **h**

v †

. **u** †

.

.

†

U **u**

.

.

.

. †

. **v**

. **K** **K**

. **v**

.

.

h

†

K

.

.

.

.

.



o "

J †

J \ "

J **h**

J † "

J \

J **y** "

.



h "

v

.

. "

h & **h** & "

h

† **h** & **v**)

.

h **h**

. **v** **h**

. "

U "

.

M **U** "

h

o **M**

. **h**

h

† "

U

. "

.

o . . . U .
h
† \
o M \
U

& M . . . & . . .
h . . . & M . . .
" "červená M" u
" . . . "zeleného" M . červenou" U
U "červenou" " =
"zelené" u M : . =
"zeleném" U "červenou" "
M "K" "červená"
u

o K
† & M K
V K'
.
U

†
h
o † h
y

.

)

v

h

†

M

V

M

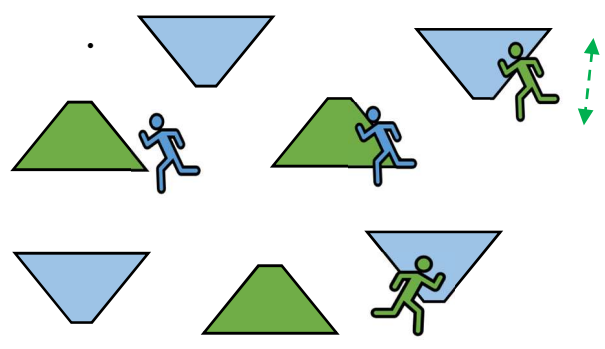
M

M

h

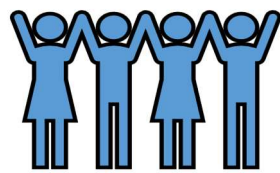
o

M



\ · M · ·

h u
u
r
U
v
v
y
h
u



h

u)
.
.



-
J @
J o
J o
J h
J h
J k



o
J h
J v
J †
J y

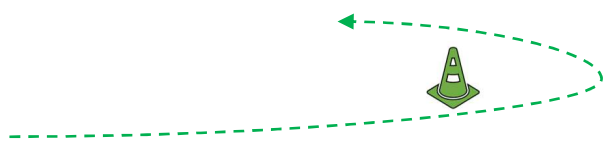
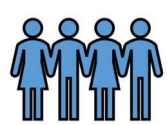


h
M

o **M**
. **h**
.

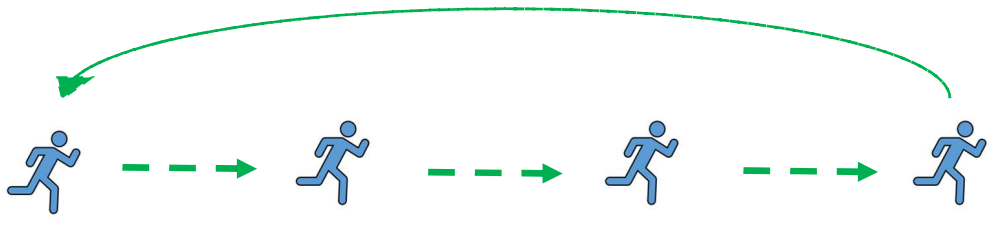
r

J =
J o
J o
J o
J †
J o

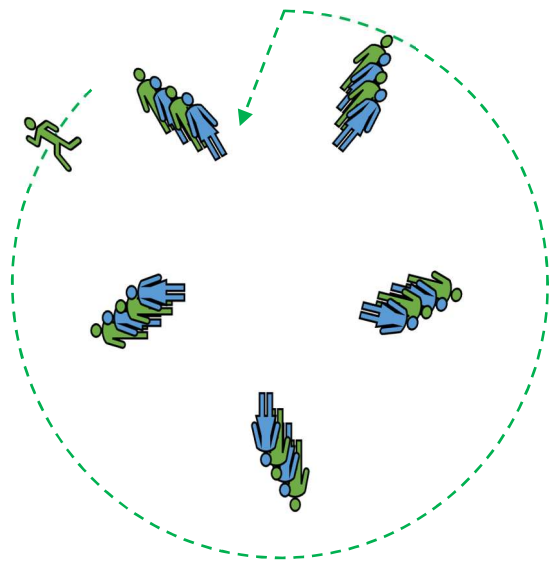


\ . r

u M h u r



r



r

.

 **h**

h

h

) **r** **h**
.)
. {

< "

< "

< "

< "

< "

< "

h

h

))
.)
. **M** **K**
.
. **h**
. †

†

h

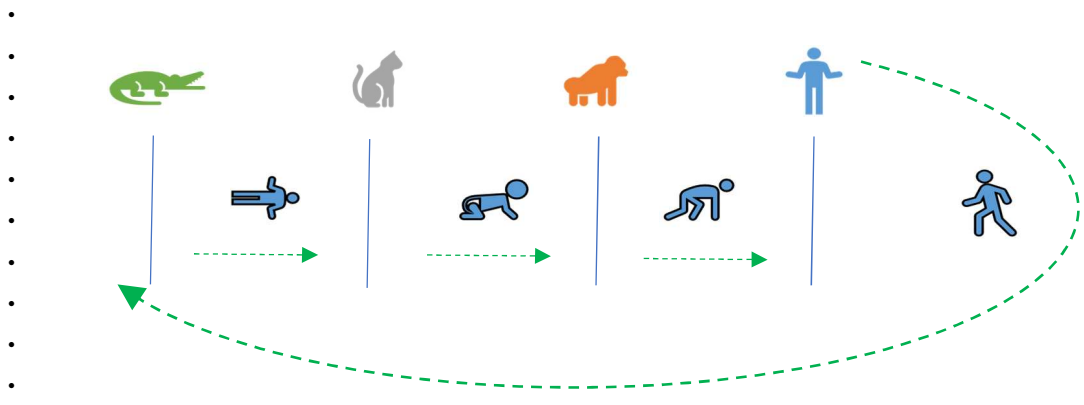
))
.)
. **y** **v**
.

-

) **u**
= **v**
.

.

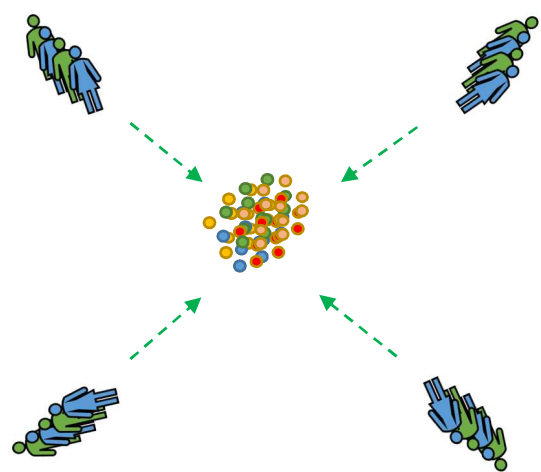
U M



h hu "

) u
y hu =

- < " "
- < " "
- < " "
- < " "
- < " "



h hu "

ImM[~]M†/) k_z = ' ..

)
. **h**
. **u**
. **h**
. **h**
K **†**
. **o**
u **K**
. **h**
. **u**
. **o** **V**
. "
y **h**
. **h**
. **u**
h
o **h**
. **K** **K**
. **M**
. **†**
. **h**

o

K



..... \ h \ 'o u "



- .. . U . "

- J')
- J' -
- J' -
- J' -
- J' -
- J')
- J' K
- J')
- J' M
- J')
- J' †
- J' †



o

J' h

J')

J' †

J' †

J')

J' †



h

M

h

y

h

v

J' o

J' †

J' h

J' h

J' h

J' h

J' h



M

.

• † • • • • •

h

M

h

u

†

• **h** • • • • • • • • • •

h

†

••



• \ • **h** • • • • • • • • • •

•

•

• h • • • •

h



\ • h • • • •

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

My=\†“hk\†\-'#&VB°'ouV\†@uB=

M
 @
 u
 y
 v
k v
)

 o
)
 v
 h

@ _
 †
 #
 †

u
 v

 _

o U
 v
 K
)

M



J V

J &

J h

J -

J)



J †

J o

J -

J -

J †

J †



h

M

u

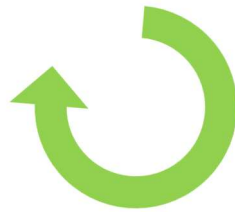
@

@

h

h

#
M
o
~
K
\



\ M

• M • • • • •

h

h

@

@

h

h

h

#	.
h	.
h	.
h	.
h	.
h	.



· M · .. ·

·

h ·

· hu ·

@ ·

@ ·

h ·

h ·

·
· M ·
· h ·
· v ·
· = ·
· o · hu ·



· M · .. ·

· M · · · ·

M ·

h · · · ·

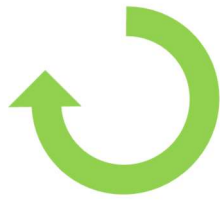
@ · · · ·

@ · · · · · · · ·

h · · · ·

h · · ·

#	·
· =	· · · · · ·
·)	· · · · ·
· h	· · · · · · · · · · · ·
·)	· · · · · · · · · ·
· h	· ·



\ · M · · · ·

$$\mathbf{h} = \begin{pmatrix} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{pmatrix} \mathbf{h} = \begin{pmatrix} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{pmatrix} \mathbf{M}$$

h

K

h

=

h

†

h

h

-

†

.....

M

u

†

...



-

J · h

J ·)

J · V

J · †

K

r

\ "

h

#

J · k

J · h

**J · **

J · V

J · †

.

\"

< O

< O

< O

< O

< O

< O

V

\"

< K

\"

k

< \"

V

\"

O

O

\"

\"

7

)

.

.

\ . . .
h
.
..

. . . .
J V
J h
J h
J o

\ . . .
o . . . # **K U**
< y
. . .)
. . . **V**
..

< †
.
.

<) **K U**)
h . . . **K U**
. . . **M**
.)
. **m**

)
V
h
h
M
†
.
h
)
.



... .. u



-

J =

J h

J y

J † \

J †



o

J †

J)

J h

J K



h

k

.

)

. K

. ~ V

. K

. M

.

.

.

.

" . .

.

) †
. **M** **y**
"

- < **U**
- < **&**
- < ~
- < -
- < \

k

.
.

h †
.
.)
. **o**
. **U** **o**
. **y**
.

=

.
"

~ **o** **U**
. **o** **K**
.
. **h**

U **V**
 **u**

V .

.
) **K**
 **u**

r

.
V
 **h**
 h
 **V**
 **u**
 **h**
 **h**

.
.

.

.
 ~ . .
) **V** \
 ~ **O**
 ~
 ~ **M**
 ~

U
 ~ **K**
 **K**

U
r
 =) #
 _
 **o**
 _

U
 † †
 †

{ U
h
 = **K**
 **K** **U** {
U †
 †

U

.

- . .

h . .

u **M**) . .

. #

.)

U

. .

k

h

K)

. #

. **h**

U _

.

-

) **K**

. **y**

U

&

) **V**

. **h** **u**

. **o**)

. {

. **u**

. **h**

h

.

.

.

.

o

)

k

{

)

u

u

h

-

M

~

h

.

.

o -V° U' @k° uyk°

"° OyV† Kr° \ : MMO†, h .)
°h° @° ") °h°

"-) V, m†, K iU° b \†, † k iU° b°)
h @V " U

"k† V† h7° 7kM U#° kM) \†)° U °@-@° U . k hu°
h ° # h ° k u \ o . k
) @

"yla\ V° † .) : U@k° U o ° " = M .
@V

"~d#) . u yuo# . o u U o
o @° s-@# U N-sk° " u O
s = o . o " = o
@V)

@@k° . = h V o ° @V

@V° K #OM=) y) @°) .) M@° ho° h
K u h :
)

&@†M° . u . h y M "

) \†° @K . O . h M @V "

) † \ m†M† . = .) h
y M h @V "

) † \ m†M† . = .) h y M
h h @V "

) † \ m†M† . = . : : V8G° Ok† . u
" # y h M h @V "

) † \ m†M† . = . : : MO u
" # y h M h @V "

7aU-OM V \†\o°) K° : d° \-@° h
" y h \ . h @V
) h
7 V o

S@=y) O\UyVK # K S\)\:“ y V US = @V

Sy=V‡ h o : U O “ U : k @V)

=°†-O- K ≡VB)@ k { O y K h { O @V

=\=U°W° OU-oU U Ou-Qk : u " O @V

=\k† O † h h @V

=y@OS KK &kV K † #° = h U7

=y@-Vk U U\k°Vh K"°kV-uO U (α)) -V) 7) Q"°Vo) O o U ° V- U h @V

K oM@ h @V h

K=V\† K KkS\† U †-oQ : Ur @V)

MS°Vk "°kV-uO)y)@) uO\k k Q"°Vo) "k°Vu k"-kα° ‡ U\k°Vh o#k°V-V ‡-@Vui@-kK †-@ o oO\VK-@@V@K \MO° ‡°@‡ kS-uV K :†°Vo) o h ° 7 o

Mv,uM† o h S h @V

OVSU-@kK) NkK† † h S h @V

OyMIV° hαO° =°†y U o/MO=u° u 7@V@ k o K U o o @V)

U.&MU K k)†°VαM 7 h S @V

U°-O7 h \ = @V

UMu M · K V \ (o) · U · \ y h ·
y @V

UQVM †, O · u · · · · ·
\ y h \ @V

Ueyl# †, † 7pkK † 700 = · · · · h o ·

Uy~BO · † o-w · u · · · · · " ·
U @V

Uy~M† r-kM†, = · = KV \ rM†, ° · · · · ·
h U)

VyU°VK ·) · · · · h h @V

\kO †,) · = · · · · " ·
" U

hk&u · = · · · · h 8 @V

hk&u · o · · · · h 8 @V

σ#V"-OS · O o " · · · " o · 8 † ·
@V

σ# † ° luU°V = " · h · · · · · ° · · · ·
° o · h † h V' O h @V

σUyV) \ †,) · : oUyV) · u · · · · ·
\ y h \ @V

akX @M · K Mo° · ° · · " y M 7 ·
‡

r, OM †, ° · † · · · · · " · · ·
)
· # y O) # "- # °) "h

r 7 O †, @) \ O° O †, O Km"-Mh #° kyoMK · M Mh †, · k ·
O @V O u

r @ \ V-M †, = · = · @V CE

rU-O h ·) 8kV, ° y 8ya † @M †, { · · · · ·
‡ Mo hi · u y
· U ·

u @ U \ Vo" † V' Okh K · M ° h 7 @ 7 k' h · · · · ·
· · · · # K · h = · k #) o ·
h · o · o @V

†BU k8yC- 8@yVM† @ K #'"° h " 7 .
U

†GMh hOVdM: KM'† M #°k' u† M@† r † :
h@† . o) h U . .

†\O† = U †\O† h . . . h 8 .
h @V

†M°O† " . "

†=@=-°) U . . . h . . . V ' k .
@ @V

†=@=-°) U . . . h . . . V ' k k .
@ @V

†=@=-°) U . . . h O . . † " k .
@V)

†=\ †=\ 8 .
† = \ @V@V

)\ ' h . . . H\ch#u') .

-°hO†OU U &hU_M † . . = . h \ "

-°hO†OU U &hU_M † . . = . . . h .
O @V

-°hO†OU U &hU_M † . . = . . . h .
\ "

-°hO†OU U &hU_M † . . = . h \ "

-†\V°mU @)y† & °
" U @V

~@88M ik°EM†M† " U oVj-k@ #
o 7 h :
@V @

.
. .
. .
. .
. .
. .

.
V . h . . . @
. -
o . U O M h) .
. h) @ r h) .
. U h & h) .
. . .
† . . . u . O .
o . O .
o . . . k iyO . . . k .
†
†
@V
&

u
. .
. .



.
. .
. .