Základní motorika

Základní motorika je pohybová dovednost, kterou na určité úrovni zvládá každý člověk

Motorické učení je učení se pohybovým dovednostem.

Pohybové dovednosti jsou všechny volně,ale i mimovolně naučené pohyby

Dělení pohybových dovedností: 1. Lokomoční – lezení, chůze, běh…

 2. Nelokomoční – převaly, obraty, visy, komíhání…

 3. Manipulační – stuha, kužely, míče…

 Kombinace lokomoce + manipulace – brusle, lyže…

Osvojování pohybových dovedností:

V předškolním věku převládá: - nezáměrné učení

 - učení je spojeno s prožitkem (podoba hry)

 - pokusná manipulace

 - imitace

 - intuitivní řešení

Pohybové dovednosti rozlišujeme: - dle vnějšího projevu

 - doby trvání

 - vnitřní kompaktnosti

→ na 1.Diskrétní – činnosti, které trvají poměrně krátkou dobu, jsou jednorázového

 charakteru, v průběhu nelze měnit jejich techniku (skoky, hody,

 vrhy)

 - vnímáme je i vyučujeme komplexně

 2. Kontinuální – činnosti cyklického charakteru, trvají určitou dobu a

 v průběhu lze měnit jejich techniku ( běh, cyklistika…)

 - v průběhu pohybu lze podávat zpětné informace a reagovat na ně

3. Sériové – spojení činností diskrétních + kontinuálních (gymnastická sestava)

→ na 1. Otevřené – probíhají v proměnlivých podmínkách, závisí na přizpůsobení se

 okolí a okolnostem

 2. Zavřené – probíhají ve stálých podmínkách, v činnostech převládá

 soustředěnost, kvalita, stálost a přesnost poh. dovedností

Fáze motorického učení (Rychecký, Fialová, 1998)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Znaky** | **Úroveň poh.doved.** | **Vnější projev** | **CNS** | **Mentální aktivita** |
| **1.** | Seznámení, instrukce, motivace | Nízká | GENERALIZACE | IRADIACE | Vysoká |
| **2.** | Zpětná vazba, kontrola | Střední | DIFERENCIACE | KONCENTRACE | Střední |
| **3.** | Zdokonalování, koordinace | Vysoká | AUTOMATIZACE | STABILIZACE | Nízká |
| **4.** | Transfér | Mistrovská | TVOŘIVÁ KOORDINACE | TVOŘIVÁ ASOCIACE | Vysoká |

Získávání základních dovedností v ontogenezi

- vývoj probíhá ve stádiích

- pohybové dovednosti (chůze, běh, skok…) se zdokonaluje ve vývojových stupních,

 v určitém vývojovém období nejsou chybou

- chyby neopravujeme, ale poskytujeme možnosti k rozvoji adekvátního pohybu

- ve věku cca 2,5 let je dítě schopno nápodoby předvedeného pohybu s chybami

- ve věku cca 4 – 5 let dítě napodobuje relativně přesně

- nejlépe a nejdříve dovede dítě napodobit pohyby paží, poté nohou a naposledy trupu

Podstatné pro správné napodobení a zvládnutí pohybů u dětí předškolního věku je rovnovážná schopnost.

- rovnovážná schopnost souvisí s obratnostními schopnostmi

- je propojena se základní lokomocí

- utváří základ kvalitativní stránky motoriky dítěte