**2. RVP PV a tělesná výchova, cíle a úkoly pohybových činností ve výchovném procesu v MŠ**

**Rámcové cíle RVP PV a pohybové činnosti**

1. rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání

2. osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost

3. získání osobní samostatnosti a schopnosti projevovat se jako samostatná osobnost působící na své okolí

* Tři základní obecné neboli rámcové cíle jsou základními záměry školních, ale i třídních programů. Současně by měly být tyto rámcové cíle naplňovány téměř každou činností dítěte. Při pohybových aktivitách, jejich plánování, realizaci a evaluaci by měla učitelka sledovat, zda jsou tyto cíle naplňovány.
* Tzn. že pohybovými činnostmi se dítě:
* něco učí, nějakým způsobem se rozvíjí, získává určitý poznatek
* získává určitou hodnotu, osvojuje si např. pravidla
* zaujímá nějaký postoj, samostatně se rozhoduje a samostatně koná
* ***Příklad:***

*Při hlubším zamyšlení zjistíme, že i "hra na honěnou" ve svém výsledku naplnila rámcové cíle. Už to, že dítě dodržuje stanovená pravidla hry a řídí se jimi, je významné v získávání určité hodnoty v oblasti fair-play. Dále se dítě při této hře musí samostatně rozhodnout, koho bude honit. My můžeme sledovat, zda honící dítě volí nějakou taktiku v tom, koho a jak chytí, zda využívá svých pohybových dovedností a schopností, které se touto hrou zdokonalují (zvláště při různých obměnách této hry) apod. Naopak děti, které jsou honěny, mají obdobné cíle: utéct, nenechat se chytit. Každé dítě se touto hrou rozvíjí v oblasti myšlení a pohybu. Nesmíme zapomenout ani na oblast sociální. I v této hře, pokud zvolíme obměnu "hra na honěnou s vysvobozováním" dochází k rozvíjení sociálních dovedností tím, že si děti pomáhají a spolupracují.*

**Pohybové činnosti v oblastech RVP PV**

* Vzdělávací obsah RVP PV je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí. Obsahy těchto oblastí se vzájemně prolínají, prostupují, ovlivňují a podmiňují. Je zachováno integrované pojetí respektující přirozenou celistvost osobnosti dítěte i jeho postupné začleňování se do životního a sociálního prostředí.
* Vzdělávací oblasti jsou odvozeny od interakčních vztahů, které si dítě postupně vytváří k sobě samému, k druhým lidem i k okolnímu světu. (RVP PV 2018, s. 14). S obsahem jednotlivých oblastí nelze pracovat odděleně, ani nejsou určeny pro realizaci. Jsou pouze pomocným schématem při tvorbě školních a třídních programů.
* Předpokládá se, že integrované bloky budou zasahovat jednotlivé oblasti napříč. To znamená, že se svým obsahem dotknou všech oblastí méně či více.
* Každá oblast obsahuje:
* dílčí vzdělávací cíle (záměry) – co pedagog u dítěte podporuje
* vzdělávací nabídku – co pedagog dítěti nabízí
* očekávané výstupy – co dítě na konci předškolního období dokáže
* rizika – co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga

**1. Dítě a jeho tělo (oblast biologická)**

* Požadavky a cíle tělesné výchovy jako oboru se nejvíce uplatní právě v této biologické oblasti, protože jak se uvádí v RVP PV:

*„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.“* (RVP PV, 2018, str. 15)

* Dílčí vzdělávací cíle této oblasti začínají u základního uvědomění si vlastního těla. Pokračují rozvojem pohybových dovedností, schopností, fyzické i psychické zdatnosti. Dále osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, poznatků o těle a podpoře jeho zdraví a končí u vytváření zdravých životních návyků. Cíle jsou nejen postupné, ale vzájemně se propojují a podmiňují.
* Prostředky, které jsou hlavními pro naplnění těchto cílů z hlediska tělesné výchovy:
* učení se pohybovým dovednostem
* pěstování zdatnosti a zdraví
* hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel a budování zdravého životního stylu
* Prostředky vedoucí k dosažení dílčích cílů jsou také obsahem vzdělávací nabídky této oblasti.

**Učení se pohybovým dovednostem**

* Podstatou tohoto učení je zvládnutí pohybu, které je ovlivněno především faktory psychického vývoje, tedy zráním CNS a tím schopnosti řídit samotný pohyb. Předškolní věk je významný především tím, že v rozmezí téměř tří let dojde k velkému posunu ve vývoji jedince jak v oblasti fyzické a psychické, tak i sociální. Pedagog předškolního vzdělávání musí v pohybových dovednostech počítat s odlišným stupněm vývoje u jednotlivých dětí.
* Pohybové dovednosti a k nim směřující činnosti jsou:
* lokomoční (plazení, lezení, chůze, běh, skok)
* nelokomoční (polohy a pohyby těla na místě, vnímání a ovládání těla, rovnováha)
* manipulační (házení, chytání, kopání, ovládání předmětu jiným předmětem)
* sportovní a umělecké
* Nezapomínejme, že při pohybových činnostech se pohyb dítěte kultivuje. Když dítě vnímá vlastní tělo a orientuje se v tělním schématu, orientuje se v prostoru, vnímá a rozlišuje různou intenzitu a pěstuje sociální dovednosti, pohyb získává na kvalitě. Využijme výše uvedeného příkladu. "Hra na honěnou" rozvíjí především lokomoční dovednost – běh, a při tom se dítě musí orientovat v prostoru, využívat intenzity pohybu (tedy běhu), když chce uniknout, spolupracovat apod.

**Pěstování zdatnosti a zdraví**

* Pěstování zdatnosti není v mateřské škole myšleno jako podávání výkonů, ale přirozené posilování vývoje jednotlivce. Již je známo, že zdraví není jen absence nemoci, ale zdraví je pojímáno především holisticky. Zdraví je především pohoda, a to duševní, fyzická a sociální.
* Pohybovými činnostmi posilujeme a rozvíjíme u dítěte:
* zdatnost svalovou (svalovou sílu, pohyblivost a pružnost - flexibilita)
* zdatnost aerobní (posílení funkce vnitřních orgánů – srdce, plíce - vytrvalost)
* složení těla (poměr aktivní a neaktivní hmoty)
* K pěstování zdraví jsou vhodné veškeré pohybové dovednosti a činnosti zaměřené na poznávání těla apod.

**Hygienické návyky, bezpečnost a dodržování pravidel a budování zdravého životního postoje**

* Jedním z dílčích cílů biologické oblasti je vytváření hygienických návyků (tzn. zvládání základní dovednosti osobní hygieny a péče o sebe). Jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti vedoucí k naplnění tohoto cíle jsou průběžně a téměř denně realizovány. I dodržování pravidel je součástí každodenního života dítěte v mateřské škole. Určená pravidla by měla být součástí režimu dne, který je blíže specifikován ve školním programu dané školy. Souvisí s tím používání náčiní a nářadí při spontánních aktivitách (neomezovat zbytečně děti v pohybových aktivitách, dodržovat bezpečnostní pravidla) apod.
* Budování zdravého životního stylu znamená poskytnout dětem takové příležitosti a činnosti, ze kterých bude patrné, co zdraví škodí a co prospívá. Toto téma přesahuje svým obsahem první oblast a zasahuje i do oblastí dalších (poznatky z oblasti potravin, ...).
* Cíle a záměry této biologické oblasti je vhodné konzultovat s rodiči, případně s nimi spolupracovat. Osvědčuje se i spolupráce s ostatními, např. lékaři (preventivní zubní prohlídka apod.).

**2. Dítě a jeho psychika (oblast psychologická)**

* *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení.“*
* Tato oblast zahrnuje tři "podoblasti": 5.2.1 Jazyk a řeč, 5.2.2 Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace, 5.2.3 Sebepojetí, city a vůle.
* Pohybové či tělovýchovné aktivity jsou vhodnými prostředky k naplňování záměrů této oblasti. Je mnoho aktivit, které děti komentují, tedy musí se vyjadřovat tak, aby jim ostatní rozuměli; je mnoho aktivit, při kterých musí dítě přemýšlet o taktice, musí si pamatovat pravidla. Mnohé pohybové hry vyžadují kooperaci a spolupráci. V mnohých tělovýchovných činnostech musí dítě projevit vůli, že něco dokáže, že překoná samo sebe. Vedení dětí ke zdravému životnímu stylu vyžaduje, aby děti získaly poznatky o svém těle, aby je uměly správně pojmenovat apod.
* I když naším prvotním cílem je zdokonalit určitou pohybovou dovednost, většinou v hodnocení zjistíme, že pohybová činnost přispěla k získání jiného očekávaného výstupu právě z oblasti psychické.
* **Příklad:** PH – Rybičky, rybičky, rybáři jedou...
* Očekávané výstupy – co musím zvládnout:
* znát dobře pravidla a říkanku (rozvoj paměti)
* srozumitelně vyslovovat říkanku (aby mi ostatní rozuměli a mohli odpovědět)
* reagovat na signál (kdy mohu přeběhnout)
* orientace v prostoru (abych nebyl jako rybka chycen, musím umět uniknout rybáři, tzn. zmapovat si a odhadnout, kudy rybář poběží a naopak, abych jako rybář chytil co nejvíc rybek, musím taktizovat – rozvoj myšlení)
* reagovat na ostatní (snažit se do nich při běhu nevrazit – sociální dovednosti)
* Pro rozvoj "zdravého" sebevědomí dítěte jsou pohybové činnosti přirozenou aktivitou. Potřeba pohybu je v předškolním věku dominantní, proto je vhodné toho využít a dát dětem dostatečný prostor k nejrůznějším spontánním a řízeným pohybovým činnostem. Již taková maličkost, že dítě zvládne samo přejít lavičku, či se trefí při hodu míčkem do výseče, může jeho samotného nejen uspokojit, ale i mu zvednout sebevědomí, že právě toto zvládlo.

**3. Dítě a ten druhý (oblast interpersonální)**

* *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů.“*
* Mnoho pohybových her vyžaduje, ale také posiluje, určité sociální dovednosti. Obsah této oblasti je více zaměřen právě na kompetence z oblasti sociální. Dítě se učí navazovat první vztahy s vrstevníky i s učitelkou. Postupné zařazování pohybových her, které vyžadují spolupráci s kamarádem, je významné zvláště v období adaptace dítěte v mateřské škole. Osvědčené jsou "honičky se záchranou" nebo později PH "letadla v mlze" aj.
* Při realizaci pohybových her, které vyžadují spolupráci ve dvojici, rozdělení rolí apod., sledujeme, že v prvotní fázi pedagogického záměru šlo o posílení prosociálních kompetencí, ale v podstatě jde také o zdokonalování např. lokomočních dovedností.

**4. Dítě a společnost (oblast sociokulturní)**

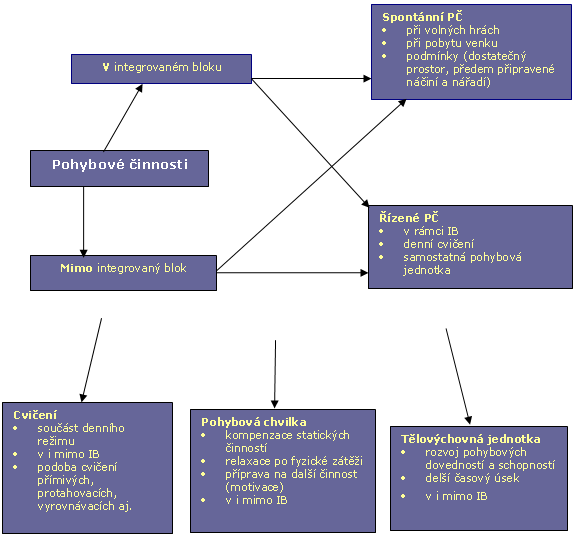
* *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti sociálně-kulturní je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití se s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí.“*
* Obsah vzdělávacích oblastí je vzájemně propojený a navazující. Rovněž sociokulturní oblast postupně navazuje na předchozí. Pokud dítě pozná samo sebe a je schopno spolupracovat s vrstevníkem, pak je schopno se postupně začleňovat do společnosti ostatních. Mateřská škola je pro mnohé děti modelem širší rodiny, dítě se tak přirozeně setkává i s jinými typy chování, seznamuje se a postupně akceptuje pravidla chování této skupiny apod. Pohybové hry, které vyžadují kooperaci více dětí, nutí dítě přirozenou formou se zapojit, a tím se úspěšně zúčastnit hry. Různorodé pohybové aktivity společenského charakteru (hudebně-pohybové hry aj.) vyžadují od dětí nejen přizpůsobení se, aby měla hra smysl, ale i vedení, rozdělení rolí apod. To vše aktivuje dítě (i skupinu dětí) k poznávání a prohlubování určitých komunikačních dovedností.

**5. Dítě a svět (oblast environmentální)**

* *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí.“*
* Záměry a vzdělávací nabídka této oblasti vyžadují, aby dítě zvládalo některé pohybové dovednosti (pěší výlety do okolí, poznávání přírody – překonávání přírodního terénu). Nejrůznějšími pohybovými aktivitami (sportovními, uměleckými) můžeme podpořit i aktivní zapojení dětí do společenského života. Děti se seznamují s odlišnými kulturami a mohou je porovnávat i z hlediska oblíbenosti různých druhů sportů. Děti se tak seznamují s prvky jógy, bojového umění, různých národních tanců apod.

**Pohybové činnosti ve školním programu**

* Školní vzdělávací program je dokument, podle něhož by se mělo uskutečňovat vzdělávání dětí v konkrétní mateřské škole. Znamená to, že si každá škola tvoří program sobě šitý na míru. Vzdělávací obsah ŠVP je tvořen na základě podmínek a možností, které škola má. Základem vzdělávacího obsahu každého školního programu je vzdělávací nabídka ve formě soustavy integrovaných bloků, které by měly být konkrétněji rozpracovány na úrovni třídních programů.
* Tělovýchovné aktivity (pohybové činnosti) by měly být začleněny nejen do integrovaných bloků jako prostředek určitého tématu, ale měly by být v programu uvedeny nastálo v režimu dne jako pravidelná každodenní aktivita.
* I když nám pojetí filozofie RVP PV skýtá nové možnosti v předškolním vzdělávání, není potřeba zavrhovat osvědčený systém tzv. rozcviček a je dokonce žádoucí jej využívat. Na základě předpokladu RVP PV, že denní řád je pružný, není nutné rozcvičky zařazovat přesně na čas, ale je vhodné, z hlediska zdravého vývoje dítěte, je zařazovat každý den.
* Postavení každodenních pohybových aktivit (tzv. rozcviček), poměr řízených, spontánních pohybových a zájmových pohybových aktivit aj. by mělo být obecně popsáno a charakterizováno v ŠVP. Konkrétní podoba těchto pohybových aktivit by měla být rozpracována až v programech třídních, v kterých pedagog vytváří vzdělávací nabídku již na základě podmínek třídy, charakteristiky dětí, evaluace a hodnocení apod.

**Postavení pohybových činností a jejich podoby (formy)**

**Pedagog jako facilitátor**

* Pedagog – učitelka v mateřské škole by měla v dítěti především probouzet aktivní zájem (mj. o pohyb). Dětem tohoto věku je vlastní velmi dominantní potřeba pohybu, ale pohyb je nutné především kultivovat a rozvíjet. Pokud označíme učitelku jako facilitátora, myslíme tím, že je průvodcem dítěte na jeho cestě za poznáním. Iniciuje vhodné činnosti, připravuje prostředí, které podporuje a motivuje aktivitu dítěte.
* Učitelka, která splňuje předpoklad "průvodkyně dítěte" v oblasti rozvíjení pohybových aktivit, by měla mít nejen znalosti z oboru tělesné výchovy, ale i určité sociální dovednosti (např. empatie, akceptace a autenticita). K tomu by měla být tvořivá a schopná reagovat na vzniklé situace. Dále by měla dobře znát "své děti", co dokáží a co zvládnou. A k tomu by měla být schopna připravit vhodné prostředí.

**Organizace pohybových aktivit**

* Pohybové činnosti probíhají spontánně (za podpory vhodných podmínek) nebo řízeně (vedenými pohyby). Vedení dětí může probíhat hromadně, skupinově, ale i jednotlivě. Každá organizace vyžaduje určitá specifika, taková, aby žádné dítě nemělo tzv. zbytečné prostoje. Nejvhodnější, pokud personální podmínky dovolí, je organizace za přítomnosti dvou učitelek. Zvláště, když je skupina dětí heterogenní a je potřeba pro děti starší připravit náročnější činnosti a pro děti mladší takové činnosti, které odpovídají jejich možnostem.

**Pedagogické styly**

* Při organizaci pohybových činností, řízené pohybové jednotky se nejvíce osvědčuje využívat pedagogického stylu s nabídkou nebo stylu s řízením objevováním. Velmi vhodným příkladem je využívání sestavy nářadí pro tzv. opičí dráhu. Jednotlivé segmenty sestav dávají všem dětem možnost, aby je překonaly. Zvolením určitého stupně obtížnosti překonání překážky (jinak pro skupinku dětí, jinak pro jednotlivce) dáme šanci všem dětem. V tomto případě nejde o (sportovní) výkon jako takový, ale o poskytnutí šancí.

**Podmínky pro pohybové činnosti**

* Pohybové činnosti vyžadují určité podmínky. Jde především o podmínky prostorové. Pohybové aktivity nejrůznějšího charakteru – potřebují dostatečný prostor, a to:
* v budově – v nejlepším případě je to tělocvična, která je součástí tzv. účelových staveb MŠ. V ostatních případech se cvičí ve třídách (pokud jsou prostory dostačující) anebo se využívá prostor tělocvičny ZŠ
* na zahradě – snad každá MŠ má svoji školní zahradu
* mimo školní areál – některé školy mají možnost využívat k pohybovým aktivitám okolní přírodu
* Potřebují vhodné pomůcky (náčiní) a nářadí, a to:
* vybavení tříd a tělocvičen pomůckami podporujícími pohybovou aktivitu dětí (obruče, míče a míčky, stuhy, drátěnky, švihadla aj.). Tyto pomůcky by měly být dětem volně přístupné
* pro pohybové činnosti jsou vhodné různé prvky nářadí, které mohou být ve třídách (žebřiny, lavička, žíněnka, trampolína, polikarpova stavebnice) anebo jsou součástí vybavení tělocvičen
* Učitelka by měla vhodně poskytnout pro různé tělovýchovné aktivity výše uvedené podmínky. Současně však musí dbát o bezpečnost dětí při jejich využívání. Je nutné poskytnout dítěti pomoc či záchranu, určit pravidla pro používání pomůcek a nářadí apod. Je však nepřípustné a nevyhovující, když učitelka neposkytne vhodné prostředí pro pohybové činnosti z přílišné obavy o bezpečnost dětí.

**Evaluace a hodnocení**

* V evaluaci sledujeme, zda je prostředí podnětné, bezpečné, podporuje pohybovou aktivitu dětí, zda respektuje fyziologické předpoklady dětí apod. Dále sledujeme, zda námi plánované činnosti byly odpovídající možnostem dětí, zda podporovaly rozvoj pohybových dovedností, zda byly přiměřené (ani moc, ani málo).
* Dále hodnotíme, zda v rámci integrovaného bloku či v jiné formě odpovídaly pohybové činnosti rámcovým, obecným cílům (rozvoj, hodnota, postoj).
* U dětí hodnotíme (pozorováním a sledováním pohybových činností) úroveň jejich pohybových dovedností a zdatnosti. Případné pokroky či nedostatky v jednotlivých dovednostech zaznamenáváme.
* Zaznamenané výsledky pozorování využíváme pro další plánování či pro sestavení individuálního plánu dítěte pro zdokonalení či nápravu v oblasti tělesného rozvoje.
* Zajímavostí v ročním plánu třídy by mohlo být sledování pohybových dovedností a schopností pomocí různých motorických testů. Motorický test každého dítěte je vhodné zařadit na začátku každého integrovaného bloku pohybových aktivit a zdokonalení nebo případné pokroky sledovat v určitém časovém úseku.
* Při sledování správného držení těla každého dítěte může učitelka v praxi využít různých metod. Nejběžnější je metoda pohledová, kdy pouhým pohledem je schopna rozlišit jisté odchylky správného držení těla anebo může využít metody Jaroše a Lomíčka upravené Berdychovou (viz. diagnostické metody držení těla, můžete najít v publikaci Dvořákové, 2000).

**Cíl**

* Cílem tělesné výchovy v mateřské škole je zabezpečit optimální rozvoj tělesných, psychických, i sociálních vlastností každého dítěte a tím vytvořit základy pro všestranné a harmonické rozvíjení jeho osobnosti i pro úspěšný vstup do školy.
* Přirozená touha po pohybu vzniká z vnitřní biologické potřeby rozvíjet vlastní organismus ve fyziologických funkcích i v motorických dovednostech

**Úkoly**

* Tři úkoly vyplývající z cíle:
  + **ZDRAVOTNÍ** – zabezpečit optimální somatický a funkční vývoj organismu dítěte
  + **VZDĚLÁVACÍ** – rozvíjet motorické schopnosti, základní pohybové dovednosti a celkovou pohybovou kulturu dítěte ve spojení s tělovýchovnou a sportem seznamovat děti s poznatky z dalších oblastí života
  + **VÝCHOVNÝ** – vychovávat zájem o pohybovou aktivitu a vést tak k trvalému návyku aktivního způsobu života; v procesu spontánní i řízené aktivity formovat vlastnosti dítěte a jeho charakter
* Předškolní vzdělávání neoperuje s pojmem tělesná výchova přímo v praxi (resp. v práci s dětmi), tělesná výchova je však jako obor součástí profesní přípravy pedagogů předškolního vzdělávání.
* Znalost metodiky a didaktiky je pro práci učitelky v mateřské škole nezbytná. Bez znalosti metodických postupů při tělovýchovných aktivitách, bez znalosti individuálních potřeb a vývojových zvláštností dítěte lze těžko připravit kvalitní školní a poté třídní vzdělávací program. Nejvíce jsou výše uvedené dovednosti potřebné v samotné realizaci programu a vzápětí v evaluaci, která je nutná pro další plánování.
* V praxi předškolního vzdělávání využíváme prostředků tělesné výchovy pro dosažení určitých cílů a záměrů, při realizaci různých témat apod. Obecně je nazýváme pohybové činnosti či aktivity. Zároveň jsou tyto činnosti jedním z nejdůležitějších prostředků rozvíjení osobnosti dítěte.
* Tělovýchovné aktivity neboli pohybové činnosti by měly být v ŠVP PV a následně v programech třídních zařazeny do vzdělávací nabídky na jedné straně jako součást integrovaných bloků, na straně druhé jsou řízené a spontánní pohybové aktivity nezbytnou součástí denního režimu z hlediska zdravého vývoje dítěte. Opomíjení pohybových aktivit (spontánních a řízených, vyrovnávacích a přímivých, vytrvalostních a obratnostních aj.) by mohlo vést k závažným nedostatkům ve zdraví dítěte, a to i do budoucna.

**Pohybové kompetence**

* Tělesné a pohybové aktivity jsou prostředkem k získání kompetencí:
* **v oblasti osvojování pohybových dovedností** základních i specifických – sportovních
* **základní pohyby** – lokomoční, nelokomoční, manipulační
* **užití pohybů ve specifických podmínkách** – herní činnosti, gymnastické činnosti, rytmické a taneční činnosti, atletické, zimní, činnosti v přírodě a ve vodě
* **v oblasti** **posilování tělesné zdatnosti** – aerobní vytrvalosti, svalové síly a pohyblivosti
* **aerobní zdatnost** – různé druhy lokomoce a střídání různých pohybových činností v delším časovém úseku a přiměřené intenzitě
* **svalová zdatnost** – dynamické zatěžování svalů celého těla (rychlost, obratnost, zpevnění těla) a zabezpečení kloubní pohyblivosti ve fyziologické míře (podmíněné i obratnostní ve smyslu kvality pohybu, prevence a vyrovnání svalové nerovnováhy)
* **složení těla**
* **v oblasti** **kognitivní** – osvojování znalostí, rozvoj myšlenkových pochodů
* **v oblasti afektivní** – rozvíjení psychických a sociálních aspektů, prožívání, chování

