**Získávání základních dovedností v ontogenezi**

* nedokonalost poh. dovedností = vývojový stupeň
* chyby neopravujeme – nabízíme adekvátní činnosti
* od 30. měsíce dítě napodobuje pohyb s chybami
* od zhruba 5. let napodobování relativně přesné
* ruce, paže, nohy trup
* podstatný předpoklad – rovnovážná schopnost
* raná základní motorika
* nelokomoční pohyby
* manipulace

První lokomocí je lezení, postupně se propojují činnosti lokomoční, nelokomoční a manipulační

**Lezení**

* lezení po kolenou, lezení po čtyřech – pozitivně ovlivňuje svalstvo, přelézání přes překážky

**Chůze**

* krátký krok, široký rozchod chodidel, končetiny ve flexi,
* paže udržují rovnováhu, chodidla se neodvíjejí
* koordinovaná chůze 24.-30. měsíc

= chůze po schodech a žebříku, nejprve přísun, střídání nohou

* souhra nohy a paže

**Běh**

* vyvíjí se mezi 2.-3. rokem
* krátká letová fáze, široká stopa, balanční poloha paží, mezi 5. a 6. rokem – stabilizace, preferován před monotónní chůzí
* jako součást her
	+ rozvoj běžecké rychlosti
	+ obecné vytrvalosti = aerobní zdatnosti

**Skoky –** zvládány postupně

* seskok
	+ kolem 18. měsíce s pádem po dopadu
	+ kolem 3. let s tlumením v podřepu
* skok do dálky – souvisí se zvládnutím chůze
	+ ve dvou letech – odraz z místa se souhybem paží a doskokem na obě nohy
* skok do výšky
	+ překročení překážky
	+ kolem 3. roku odraz snožmo
	+ přeskok nízké překážky (čáry)
	+ přeskok překážky po rozběhu odrazem jedné nohy
	+ optimální spojení rozběhu a odrazu až v mladším školním roce

**Lokomoce pomocí pomůcek**

* tříkolka (2 roky), lyže (3 roky), koloběžka, kolo, brusle

**Nelokomoční dovednosti**

* pohyby částí těla – nápodoba, návod
* převaly, kotoul vpřed, visy, komíhání, houpání

**Manipulace**

* uchopování, předávání, koulení, pinkání, odbíjení

**Házení**

* spodní oblouk (kolem 2,5 let)
* boční oblouk (mezi 3. a 4. rokem)
* horní oblouk (běžně kolem 5. let)

**Chytání**

* navazuje na uchopování
* lehčí – větší míče
* kolem šesti let chytí tenisák
* závisí na preferencích činností

**Kopání –** obratnost nohou a chodidel důležitá pro obě pohlaví

**Vhodné**

* odbíjení nafukovacích balónků částmi těla
* balancování předmětů na různých částech těla
* vedení, přihrávání a střílení míčku, nebo kroužku hokejkou
* odrážení míčku raketou, pálkou…