

Září

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Střídání stoje a stoje na špičkách	Plynulá, vyrovnaná chůze	Chůze se správným držením těla
Správné odvíjení chodidla při chůzi		Obměny chůze se zaměřením na správné odvíjení chodidla
Překračování čáry při chůzi	Překračování čáry proudem za sebou	Překračování různě vysokých překážek na zemi i nad zemí volně v prostoru
	Orientace v prostoru	Orientace v prostoru-zaujmout určené místo

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Běh se zastavením na výrazný zvukový signál	Střídání chůze a běhu na smluvený signál	Pohotové střídání chůze a běhu na smluvený signál
Podpora spontánního běhu ve volném prostoru	Běh ve skupině i ve volném zástupu za uč. se změnami směru	Běh ve skupině za vedoucím dítětem se změnami směru dle pokynu uč.
Cvičení pravidelného dýchání při běhu		

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Poskoky snožmo na místě	Poskoky snožmo na místě i z místa	Poskoky snožmo na místě i z místa, vpřed i vzad a s otočením
	Poskoky vpřed i přes čáru	Hmity podřepmo na místě, z místa s důrazem na využití dynamické síly nohou při výskoku
Pérování v kolenou	Poskoky v podřepu s pérováním v kolenou a souhyby paží	Poskoky v dřepu s obměnami
	Poskoky snožmo vpřed jednotlivě i plynule za sebou	

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Lezení v podporu dřepmo volně v prostoru s vyhýbáním	Lezení v podporu dřepmo s vyhýbáním a určeným směrem i v přírodním terénu	Lezení v podporu dřepmo v rovině
Lezení v podporu dřepmo určeným směrem k cíli		Lezení v podporu dřepmo po zvýšené ploše
Prolézání tunelem-překonávání strachu	překonávání strachu při prolézání látkovým tunelem	Prolézání tunelem plížením

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Koulení míče volně v prostoru	Koulení míče daným směrem obouřuč i jednoruč	Koulení míče ve dvojicích, v řadách, v různých polohách
		Koulení míče v kruhu, udržování míče v pohybu, reakce na pohybující se míč
		Koulení 2 – 3 míčů současně v kruhu
Správný náprah a mrštění paže při hodů horním obloukem libovolným směrem	Přehazování lehkého náčiní daným směrem i přes překážky	Hod lehkým předmětem určeným směrem

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Seznamování se základními polohami těla	Provádění základních poloh dle pokynů	Střídání jednotlivých poloh na pokyn v daném pořadí
Střídání dvou poloh dle pokynu nebo na signál	Provádění základních poloh na smluvený signál	Pohotové střídání poloh a postojů dle slovní instrukce
	Výdrž ve dřepu s pohyby paží	Výdrž ve stoji jednož v rovině s upažením
	Převaly v lehu na břicho a zpět	Převaly na měkké podložce v rovině
		Převaly ze šikmé plochy
Rytmizovaná chůze podle říkadel s vytleskáváním rytmu	Rytmizovaná chůze ve 2/4 taktu dle říkadel a rytmického doprovodu	Rytmizování čtvrtových dob ve 2/4 taktu hrou na tělo
		Měnit tempo chůze dle rytmického zpěvu a doprovodu
	Chůze a běh s reakcí na změnu tempa hudby	Chůze a běh s reakcí na změnu tempa hudby

Říjen

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Chůze se správným držením hlavy a s různými polohami paží	Procvičování chůze se správným držením hlavy a plynulé chůze se správnými pohyby paží	Procvičování chůze v pravidelném tempu kroku podle rytmického doprovodu
Chůze z mírného kopce Chůze po prkně na zemi Chůze po zvýšené rovině	Procvičování chůze po šikmé ploše bez dopomoci oběma směry Procvičování chůze po zvýšené rovině	Procvičování chůze po zvýšené rovině i šikmé ploše s různými polohami paží
Chůze ve volné skupině za učitelkou Chůze po vyznačené cestě Chůze ve dvojicích Chůze ve skupině různými směry	Procvičování chůze v prostoru s vyhýbáním Procvičování chůze mezi plošnými i prostorovými překážkami ve spojení s vyhýbáním	Procvičování chůze za vedoucím dítětem se změnami směru
	Vedení dětí k tomu, aby dokázaly zaujmout místo na značce	Vedení dětí k tomu, aby dokázaly zaujmout místo v daném útvaru (kruh, řada, zástup)

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Běh ve skupině za učitelkou po obvodu	Procvičování běhu ve hrách s pravidly – dodržování technicky správného běhu	Procvičování pohotových reakcí - střídání běhu ve volném prostoru a v určeném útvaru
Přebíhání určeného prostoru k cíli	Běh k danému cíli - metě	Procvičování rychlého výběhu z dané mety na smluvený signál

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Pérování v kolenou	Poskoky snožmo vzad jednotlivě i plynule za sebou	Poskoky snožmo vpřed i vzad plynule za sebou i střídavě
	Procvičování přeskoků nízkých překážek z místa, v chůzi, snožmo	Procvičování přeskoků nízkých překážek plynule za sebou v chůzi (15-20 cm)
	Skok do výšky snožmo přes gumu z místa	Vedení dětí ke správnému provedení skoku do výšky přes gumu z místa snožmo, střídavě vpřed (výška 20-25 cm)
		Skok do dálky z místa s pérováním a souhybnými přípravnými pohyby paží

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování lezení v podporu dřepmo Lezení v podporu dřepmo do svahu a zpět	Lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce vzhůru	Lezení v podporu dřepmo vzad
	Procvičování plazení v lehu na břicho vpřed určeným směrem	Procvičování správného plazení po břicho i pod překážkami
	Cvičení správného uchopení rukama při výstupu a sestupu (ribstole, průlezky)	Procvičování správného úchopu při výstupu i sestupu – střídavý úchop (ribstole, průlezky)

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Předávání a podávání drobného náčiní Pohazování drobného náčiní volně v prostoru	Procvičování pohazování drobného náčiní volně v prostoru Vyhazování lehkého náčiní do výšky	Procvičování vyhazování míče do výšky oběma rukama se zapojením celého těla při odhodu Vyhazování míče do výšky jednoruč (pravou i levou)
Házení lehkým náčiním daným směrem	Přehazování lehkého náčiní daným směrem i přes překážky	Házení lehkým náčiním na daný cíl v rovině

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Chůze se skrčováním přednožmo Výdrž ve dřepu i s pohyby paží	Stoj jednož s oporou a s pohybem volné nohy, samostatně i s krátkou výdrží	Procvičování krátké výdrže ve stoji jednož na mírně zvýšené ploše Poskoky jednož na místě i z místa Skoky ve vzporu dřepmo
	Procvičování převalů z lehu na zádech na břicho a zpět	Procvičování převalů z lehu vzadu na bok, unožit, převalů z boku na bok se vzpažením
	Procvičování „kolébky“ ze sedu do sedu s dopomocí (uchopení v podkolení)	Procvičování „kolébky“ bez dopomoci z dřepu do sedu i dřepu
		Procvičování kotoulu vpřed ze stoje rozkročného do sedu
Hra na tělo v sedu, kleku – rytmičování čtvrtových dob	Procvičování rytmičování čtvrtových dob hrou na tělo v různých polohách podle říkadel	Rytmičování ¾ taktu hrou na tělo při chůzi Chůze ve ¾ taktu se zdůrazněním první doby
	Procvičování správné reakce na změnu tempa při tanečním běhu Procvičování tanečního běhu v daném tempu	Procvičování správné reakce na změnu tempa hudby při tanečním běhu
	Procvičování reakce na smlouvený signál se změnou směru běhu	Procvičování reakce změny směru běhu na signál jednotlivě i ve dvojicích

Listopad

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ Chůze

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Chůze dětí ve vázaném zástupu	Změny směru chůze mezi překážkami na smluvený signál	Změny délky kroku při chůzi mezi překážkami
Překračování nízkých překážek při chůzi	Překračování čáry, lana, stuhy proudem za sebou	Procvičování chůze s překračováním překážek ve volných zástupech za vedoucím dítětem
Výstup na schody a sestup z nich s držením se za zábradlí - jednotlivě	Procvičování chůze po schodech oběma směry bez držení - jednotlivě	Procvičování plynulé chůze po schodech bez držení

○ Běh

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Běh ve skupinách k danému cíli	Procvičování přeběhů k cíli na určitou vzdálenost (opakovaně)	Procvičování přeběhů k cíli na určitou vzdálenost (opakovaně)
Běhání ve volné skupině se vzájemným vyhýbáním	Běh ve vázaných dvojicích v prostoru s vyhýbáním	Běh ve dvojicích s vyhýbáním

○ Skok

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Poskoky snožmo z místa Poskoky snožmo vpřed Poskoky snožmo vpřed přes čáru	Poskoky snožmo s různými polohami paží Skoky na místě snožmo s důrazem na dynamický odraz	Hmity s výrazným skokem do vzpažení se správnou koordinací celého těla
Pérování v kolenou se souhyby paží	Poskoky snožmo vlevo, vpravo, jednotlivě i plynule za sebou	Procvičování poskoků snožmo vlevo, vpravo, plynule za sebou i střídavě procvičování poskoků snožmo s obměnami i přes čáru
Vystupování a sestupování na nízké nářadí	Procvičování seskoku z nízké překážky s dopomocí Procvičovat seskok z nízké překážky s doprovodnými pohyby paží bez dopomoci	Procvičování seskoku z vyšší roviny do dřepu s dopomocí na měkkou podložku Procvičování seskoku z vyšší roviny z hmitu podřepmo do stoje na měkkou podložku

○ Lezení

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování lezení v podporu dřepmo v prostoru s vyhýbáním a k cíli	Lezení v podporu dřepmo v rovině s předmětem na zádech	Lezení v podporu dřepmo stranou Správné provádění lezení po třech
Správné plazení v lehu na břicho vpřed Plazení se určeným směrem	Procvičování plazení v lehu na břicho vpřed i určeným směrem Plazení na zádech s odražením obouoř volně v prostoru	Procvičování správného plazení po zádech i pod překážkami se zapojením celého těla
	Procvičování sunu s přitahováním soupaž bez dopomoci	Procvičování plazení po lavičce přitahováním soupaž sunem v lehu na břicho

○ Házení

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Koulení míče ve dvojicích v sedu rozkročném, obouř Koulení míče daným směrem obouř	Procvičování koulení míče ve dvojicích Procvičování koulení míče v různých polohách	Koulení míče daným směrem a na cíl v různé vzdálenosti Procvičování koulení míče daným směrem hlavou i nohama
Mrštění míče do země obouř	Procvičování mrštění míče obouř Cvičení reakce na pohybující se míč, po odrazu běh za míčem	Házení míče na zem s chytáním v nízké poloze a ve stoji
Házení horním obloukem přes překážku	Procvičování přehazování předmětů přes vysokou překážku horním obloukem	Házení lehkými předměty na určený cíl ve zvýšené rovině (vertikální i horizontální)

○ Hudebně-pohybové činnosti, obratnost

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Výdrž ve dřepu i s pohyby paží	Stoj jednooř samostatně, s krátkou výdrží	Procvičování poskoků v dřepu na místě, vpřed, vzad, stranou Procvičování skoků s obratem
Zpevňování těla v lehu na zádech - vzpažení	Plynulé převaly se vzpažením na žíněnce	Plynulé převaly ve dvojicích
Cvičení – sbalený sed skrčmo	Procvičování kolébky ze sedu do sedu	Procvičování kotoulu vpřed ze stoje rozkročného do dřepu
Vytleskávání osminové doby podle říkadel	Procvičování vyjádření osminových dob hrou na tělo v různých postojích a polohách	Procvičování rytmizace osminových dob při chůzi vytleskáváním
Rytmizování čtvřové doby hrou na tělo při chůzi	Procvičování rytmizování čtvřové doby hrou na tělo při chůzi	Procvičování rytmizace čtvřových dob ve 2/4 a 3/4 taktu hrou na tělo v různých postojích i při chůzi
Cvičení rytmizované chůze ve 2/4 taktu s výrazným rytmickým doprovodem	Dodržování změn tempa chůze podle říkadel, rytmického doprovodu, podle hudby Procvičování rytmizované chůze ve 2/4 taktu	Procvičování změn tempa při hudbě, klavírním doprovodu
Běh ve 3/4 rytmu s využitím dětských písní	Taneční běh ve 3/4 rytmu	Procvičování tanečního rytmu ve 3/4 rytmu se zdůrazněním první doby jednotlivě i ve dvojicích

Prosinec

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Chůze po mírně šikmé lavičce vzhůru s dopomocí Chůze po mírně šikmé lavičce dolů s dopomocí	Procvičování chůze po zvýšené rovině se změnami výšky a šířky náradí Chůze po zvýšené rovině s využitím různých druhů chůze	Chůze po zvýšené rovině s využitím různých druhů chůze Procvičování obměn chůze po mírně šikmé ploše oběma směry
Překračování překážek při chůzi	Překračování nízkých překážek při chůzi plynule za sebou bez zastavení	Chůze s překračováním překážek ve volném i vázaném kruhu

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Běh ve skupině za učitelkou se změnami směru	Běh za vedoucím dítětem se změnami směru	Zdokonalování pohotové orientace v prostoru při běhu se změnami směru
Procvičování běhu k cíli s výběhem na zvukový signál	Zvyšování vytrvalosti – prodlužování délky doby pohybové hry	Procvičování běhu formou hry s prodlužováním délky jeho trvání

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Poskoky v podřepu s pérováním a souhyby paží	Poskoky snožmo střídavě vpřed a vzad	Skoky jednož Skoky do stoje rozkročného ze dřepu
Přeskoky nízké překážky na zemi z místa Přeskoky nízké překážky na zemi z místa v chůzi	Přeskoky nízkých překážek v chůzi a běhu střídnož Přeskoky napnuté gumy s obměnami	Procvičování přeskoků nízkých překážek plynule za sebou v běhu (15-20 cm)
	Poskoky střídnož s vysokým skrčováním přednožmo z místa	Procvičování poskočného kroku z místa

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Sun v lehu na břicho po lavičce přitahováním soupaž se vzpažením	Procvičování přitahování soupaž sunem ve vzpažení bez odražení nohama	Plazení po rovné zvýšené lavičce přitahováním ve vzpažení v lehu vzad
		Podlézání různě vysokých překážek bez dotyku
Skluz v sedu po mírně šikmé lavičce s dopomocí	Procvičování skluzu v sedu po mírně šikmé lavičce	Procvičování skluzu ze šikmé plochy v sedu v upažení

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Přehazování předmětů přes vysokou překážku horním obloukem	Házení horním obloukem na vysoký cíl	Házení drobným náčiním do dálky horním obloukem Házení na cíl střídavě pravou a levou rukou
Vhazování náčiní do koše umístěného na zemi i na nízké podložce	Procvičování vhazování malých míčků do koše ve výšce hlavy ze vzpažení	Procvičování hodů obouruč na koš se správným držetím míče
Mrštění míče do země jednoruč	Procvičování mrštění míče do země jednoruč	Procvičování házení míče na zem s chytáním v různých polohách
	Cvičení pohotovostní reakce na pohybující se míč	Procvičování chytání míče koulejšího se po mírně šikmé ploše

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Cvičení krátké výdrže v nízkých polohách (v kleku jednonož)	Procvičování stoje jednonož s krátkou výdrží s různými polohami paží	Cvičení skoku s obratem kolem výškové osy (celý obrat)
		Cvičení sedu skrčmo zkřížného do stoje bez dopomoci rukou
Cvičení dřepu rozkročného-hluboký ohnutý předklon, dlaně na zemi, hlava mezi kolena („okénko“)	Cvičení kotoulu vpřed ze šikmé plochy s dopomocí	Cvičení kotoulu vpřed ze stoje rozkročného do stoje spojného, vzpažení
		Cvičení lehu na zádech-stoj na lopatkách s oporou o paže („svíčka“)
Rytmizovaná chůze ve 2/4 rytmu podle zpěvu Rytmizovaná chůze ve 2/4 taktu podle klavírního doprovodu	Rytmizování čtvrtových dob hrou na tělo v různých polohách a chůzi podle rytmického doprovodu Procvičování rytmizace čtvrtových dob v obměnách	Procvičování rytmizace čtvrtových dob ve 2/4 a 3/4 taktu při chůzi a běhu
	Střídání chůze a běhu s vyjádřením změn melodie a dynamiky se zapojením paží a trupu	Procvičování střídání chůze a běhu se zapojením trupu a paží, vyjádření změny melodie a dynamiky
		Cvičení přísunného kroku v před
	Cvičení zastavení pohybu v různých polohách na pokyn, smluvené znamení a setrvat v dané poloze („na sochy“)	Procvičování dovednosti přerušování pohybu v různé poloze na pokyn či smluvené znamení a v dané poloze setrvat
Chůze v daném rytmu se stanovenou polohou paží Chůze v daném rytmu s pohyby paží v různých polohách	Procvičování chůze v daném rytmu s pohyby paží v různých polohách Procvičování dovednosti reagovat na melodii změnou chůze	Procvičování chůze v daném rytmu s pažemi v dané poloze i s pohyby paží

Leden

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Chůze ve volné skupině s vyhýbáním	Procvičování orientace v prostoru Chůze se změnami směru i délky kroku mezi překážkami Chůze za vedoucím dítětem, ve skupině i se změnami směru	Procvičování pohotové reakce při chůzi mezi překážkami s reakcí na signál, se změnou délky kroku Procvičování orientace v přírodních podmínkách
Střídání pomalé chůze s během na zvukový signál Střídání různých druhů chůze a běhu na výrazný zvukový signál	Procvičování střídání chůze a běhu na smluvené signály	Zdokonalování pohotové reakce dětí na smluvené signály

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Běh ve skupině s vyhýbáním	Běh ve trojicích určeným směrem	Procvičování běhu ve dvojicích i trojicích s vyhýbáním

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Poskoky snožmo vpřed přes čáry za sebou	Skoky z místa vpřed přes čáru	Procvičování hmitů podřepmo na místě, z místa, s výskokem
Přeskoky nízké překážky na zemi v běhu Přeskoky gumy snožmo z místa	Přeskoky různých nízkých překážek v běhu za sebou	Procvičování přeskoků nízkých překážek plynule za sebou v běhu (15-20 cm)
	Skok do výšky přes gumu z místa střídnonož vpřed	Skok do výšky s rozběhem
		Procvičování výskoku z místa s dosahováním na zavěšený předmět s důrazem na dynamickou sílu nohou při odrazu Procvičování výskoku s rozběhem s dosahováním na zavěšené předměty plynule za sebou

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Skluz v sedu po mírně šikmé lavičce s dopomocí	Procvičování skluzu v sedu po šikmé lavičce	Skluz ze šikmé lavičky v lehu na zádech s přidržováním se rukama v připázení, ve vzpažení
Přelézání úzkých a nízkých překážek v podporu dřepmo	Procvičování přelézání nízkých překážek z podporu dřepmo, ze stoje v rovině	Samostatné přelézání různě vysokých překážek
Přelézání nízkých překážek rozmístěných po obvodu herny	Prolézání látkového tunelu	Prolézání látkového tunelu plížením a v podporu dřepmo
Prolézání tunelu v podporu dřepmo i po kolenou na měkké žíněnce	Prolézání látkovým tunelem v podporu dřepmo i po kolenou na měkké žíněnce	
Lezení v podporu dřepmo v rovině i po šikmé ploše vzhůru	Procvičování lezení v podporu dřepmo v rovině s předmětem na zádech s vyhýbáním i k cíli Lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce dolů	Správné lezení „po třech“ (jedna ruka zdvižena) Lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce oběma směry

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Házení lehkých předmětů přes napnutou gumu	Házení horním obloukem na vysoký cíl	Procvičování hodů horním obloukem lehkým náčiním přes gumu i na cíl
Vhazování malých míčků ze vzpažení do koše ve výšce hlavy	Procvičování hodů míčem jednoruč od ramene do koše	Procvičování hodů míče na koš jednoruč střídavě pravou i levou rukou
		Nadhazování a chytání lehkého náčiní na místě v nízké poloze a ve stoji

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Provádění základních změn postojů a poloh dle pokynů různě za sebou	Pohotové změny postojů a poloh dle slovní instrukce	Střídání postojů a poloh i závodivou formou
Výdrž v různých nízkých polohách	Procvičování stoje jednož s pohybem volné nohy vpřed, vzad, stranou, bez opory	Procvičování „lodičky“ sed-upažit, naklánět trup vpravo, vlevo
Převaly v lehu na zádech na bok a zpět	Procvičování převalů s krátkou výdrží na boku - unožit	Převaly v rytmu
Opakování „okénka“ – stoj rozkročný, hluboký předklon	Procvičování kotoulu vpřed s dopomocí	Procvičování kotoulu vpřed z mírně šikmé plochy Cvičení kotoulu vpřed ze stoje rozkročného s výskokem
Běh s různými polohami paží při rytmickém doprovodu	Procvičování tanečního běhu v daném rytmu	Vyjádřování změny tempa hudby tanečním během s náčiním
Rytmizovaný a koordinovaný běh s různými polohami paží		
Vytleskávání osminových dob s říkadlem Vyjádření osminových dob hrou na tělo v různých postojích a polohách	Vyjádření osminových dob při běhu i s doprovodnými pohyby paží	Rytmizovaný běh při hudbě
Vnímání rozdílu mezi staccatovým a legatovým způsobem hry na klavír	Procvičování pohybu legato se zapojením trupu a paží v různých polohách	Vyjádření legata pohybem

Únor

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Chůze dětí po špičkách s různými polohami paží Chůze s pohyby paží	Procvičování plynulé chůze se správným držením těla a pohyby paží	Procvičování chůze se správným držením těla a postavením hlavy
Cvičení dovednosti dětí zaujmout místo v sestavě	Cvičení dovednosti dětí zaujmout určité místo v prostoru i útvaru	Cvičení dovednosti dětí zaujmout místo v útvaru i ve ztížených podmínkách
Chůze po schodech – s držením se zábradlí	Procvičování chůze po schodech oběma směry se střídáním nohou	Procvičování plynulé chůze po schodech ve dvojicích

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Běh ve skupině se změnami směru	Procvičování běhu za vedoucím dítětem se změnami směru	Pohotovému reagování na složitější pravidla při honičkách
Běh mezi překážkami i v zástupu	Běh ve trojicích volně v prostoru s vyhýbáním	Zdokonalování pohotovému střídání běhu jednotlivců, dvojic, trojic, se změnou na signál

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování poskoků v podřepu se souhyby paží	Poskoky snožmo střídavě vpravo, vlevo	Skoky jednož z místa přes překážku na zemi
Seskoky z nízké překážky s dopomocí na měkkou podložku	Seskoky z vyšší roviny s dopomocí učitelky	Procvičování seskoků z vyšší roviny z hmitu podřepmo se zapažením do stoje spojného, vzpažit (výška 50cm)
Výskoky se zaměřením na důrazný odraz (do výšky)	Procvičování skoku s dosahováním na předmět z místa	Výskok na přiměřené nářadí z místa do vzporu klečmo

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Sun v lehu na břicho po lavičce přitahováním soupaž se vzpažením (bez dopomoci)	Procvičování přitahování soupaž sunem ve vzpažení bez odrážení nohama po lavičce	Plazení přitahováním soupaž po šikmé lavičce v lehu na břicho
		Vylézání na přiměřené nářadí (dolů skluz, seskok)
		Slézání z přiměřeného nářadí (nahoru plazení, výstup po šikmé ploše)
		Lezení v podporu vzadu určeným směrem a na danou vzdálenost

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Podávání různě velkých míčů v různých polohách	Procvičování podávání míčů v různých polohách a útvarech	Procvičování chytání míče po odrazu od země se správným uchopením míče do obou rukou
		Chytání míče odraženého od země – hozený učitelkou
	Procvičování pohotové reakce na pohybující se míč	Chytání míče koulejšího se po úzké, šikmé ploše

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Výdrž ve dřepu a nízkých polohách i s pohyby paží	Procvičování „lodičky“ (sed-upažit-přednožit skrčmo-krátká výdrž) na zvýšené ploše	Cvičení rovnováhy (sed-upažit-krátká výdrž) na zvýšené ploše
	Cvičení „váhy“ předklonmo s oporou	Cvičení „váhy“ předklonmo (stoj jednož- hlava vzpřímená-upažení)
Převaly v lehu na zádech na břicho a zpět Plynulé převaly se vzpažením	Převaly z mírně šikmé plochy	Plynulé převaly pod nízkou překážkou
„Kolébka“ ze sedu do sedu s dopomocí	Procvičování kotoulu vpřed s dopomocí	Procvičování kotoulu vpřed samostatně bez dopomoci ze stoje spojného do dřepu, stoje spojného
	Provádění přirozených cvičení na šikmé ploše (chůze, lezení, plazení oběma směry, kotoul, „sudy“)	Procvičování přirozených cvičení na šikmé ploše (chůze, lezení, plazení oběma směry, kotoul, „sudy“)
Běh s různými polohami paží při rytmickém doprovodu	Procvičování tanečního běhu ve $\frac{3}{4}$ rytmu s pohyby paží	Procvičování tanečního běhu se zdůrazněním první doby ve spojení se zátočkami
	Zrychlování a zpomalování chůze a běhu podle říkadel, zpěvu Zrychlování a zpomalování chůze a běhu podle hudebního doprovodu	Procvičování zrychlování běhu a chůze s využitím zpěvu a hudebního doprovodu

Březen

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování plynulého překračování nízkých překážek	Procvičování překračování čar, překážek na zemi i nízkých překážek v různé sestavě	Procvičování chůze s překračováním překážek ve dvojicích, trojicích, řadách

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování běhu ve volné skupině mezi překážkami s vyhýbáním	Procvičování běhu jednotlivců, dvojic i trojic se změnou na smluvený signál	Procvičování běhu v zástupech a v kruhu volném i vázaném
Nacvičování pohotové reakce – výběh na smluvený signál (zvukový i vizuální)	Procvičování pohotového vyběhnutí na smluvený signál	Procvičování rychlého startu ze stoje na výrazný signál

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Poskoky snožmo s různými polohami paží	Skoky s otáčením kolem výškové osy (čtvrt,půlobrat) Procvičování skoků s obměnami	Zdokonalování skoků snožmo s hmitem a správnou koordinací celého těla
Poskoky v podřepu s pérováním	Poskoky v dřepu na místě	Procvičování poskoků jednož a do stoje roznožného
	Cvičení skoku do výšky přes gumu střídnož s rozběhem	Procvičování skoku do výšky přes gumu s obměnami
Cvičení výskoku s dosahováním na předmět z místa	Procvičování skoků s dosahováním na pohybující se předmět	Cvičení výskoku na přiměřené náradí z místa do vzporu dřepmo Cvičení výskoku na náradí do vzporu klečmo i dřepmo s rozběhem

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce vzhůru	Procvičování lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce oběma směry	Procvičování správného provedení lezení v podporu dřepmo vzad, stranou, po třech
Plazení pod nízkou překážkou Procvičování souvislého plazení pod nízkými překážkami	Procvičování plazení pod nízkými překážkami Plazení po zádech se zapojením trupu a určitým směrem	Zdokonalování plazení po břiše i na zádech pod nízkou překážkou závodivou formou
Prolézání látkovým pytle v podporu dřepmo	Procvičování prolézání látkovým pytle v podporu dřepmo	Zdokonalování prolézání látkovým pytle plížením i v podporu dřepmo
		Procvičování plynulého a samostatného vylézání a slézání přiměřeného náradí

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Koulení míče jednoruč	Koulení míče hlavou v podporu dřepmo, klečmo Koulení míče po šikmé ploše směrem dolů	Procvičování koulení míče daným směrem v pohybu – při chůzi, lezení apod.
Chytání koulejšího se míče	Chytání míče po odrazu od země v sedu rozkročném, v kleku, do obou rukou	Procvičování házení a chytání míče po odrazu od země i ve dvojicích
Házení malých míčků do koše jednoruč od ramene Házení větších míčků do koše obouruč ve vzpažení	Procvičování hodů míčem obouruč ve vzpažení do koše	Procvičování hodů míčem na koš v různé výšce pravou, levou, oběma rukama
		Házení míče obouruč ze vzpažení do dálky a určeným směrem

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Stoj jednož s oporou a pohybem volné nohy	Procvičování „váhy“ předklonmo s oporou Procvičování stoje, otáčení kolem výškové osy drobným během – vyrovnání rovnováhy	Cvičení „váhy“ předklonmo ve dvojicích v postavení čelně i vedle sebe Cvičení sestavy - stoj spojný, dřep, klek, švihem paží a zhoupnutím dřep a stoj
Cvičení kotoulu vpřed z mírně šikmé plochy s dopomocí	Cvičení kotoulu vpřed bez dopomoci	Cvičení kotoulu vpřed opakovaně plynule za sebou Cvičení kotoulu vpřed na zvýšené ploše (záchrana)
Cvičení vyjádření osminové doby při běhu	Opakování osminových dob při běhu i s doprovodnými pohyby paží	Procvičování vyjádření osminových dob hrou na tělo v různých postojích a polohách
Běh s různými polohami paží	Procvičování tanečního běhu s reakcí na změnu tempa hudby	Procvičování pohotové reakce na změnu tempa hudby při běhu
	Vyjádření pomlky v hudbě přerušením pohybu současně s hudbou	Vyjádření pomlky v hudbě přerušením pohybu současně s hudbou
	Cvičení kroku poskočného v rytmu	Procvičování kroku poskočného podle vhodné hudby
Procvičování chůze s různými polohami paží podle změny hudby a při pohybových hrách	Procvičování chůze v rytmu s pohyby paží v různých polohách	Procvičování chůze v rytmu s pohyby paží v různých polohách se správným držením těla
Cvičení schopnosti vyjádřit staccatový charakter hudby jednoduchými pohyby	Procvičování schopnosti vyjádřit staccatový charakter hudby jednoduchými pohyby	Procvičování schopnosti vyjádřit staccatový charakter hudby jednoduchými pohyby se zapojením celého těla

Duben

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(Stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování chůze v přírodním terénu	Chůze s lehkou zátěží, se sportovním zaměřením	Cvičení sportovní chůze v přírodním terénu s lehkou zátěží
Chůze s obměnami, se skrčováním přednožmo, v dřepu Procvičování chůze se správným držením těla a přidavnými pohyby paží	Procvičování plynulé chůze se správným držením těla a pohyby paží	Zdokonalování chůze se správným držením těla, souhyby paží, v pravidelném tempu kroku

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Jednoduché pohybové hry s využitím běhu	Procvičování pravidelného dýchání při běhu	Cvičení technicky správného běhu s důrazem na pohyby paží
Běh od mety k metě Zvyšování vytrvalosti střídáním běhu a různých činností opakovaně po delší dobu	Procvičování rychlých přeběhů na vzdálenost 10 m – 20 m	Procvičování sportovního běhu o závod z vysokého startu na 10 m – 20 m

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Přeskoky gumy v chůzi Přeskoky gumy v běhu odrazem jedné nohy	Procvičování plynulého přeskakování nízkých překážek plynule za sebou i o závod	Procvičování přeskoků přes přiměřené překážky i o závod
Cvičení seskoku z nízké překážky s doprovodnými pohyby paží do dřepu bez dopomoci	Procvičování seskoku z vyšší roviny	Procvičování seskoku z vyšší roviny bez dopomoci
	Cvičení poskoků střídnož s vysokým skrčováním přednož na místě Cvičení kroku poskočného z místa, střídání pravé a levé nohy	Zdokonalování kroku poskočného z místa se změnou tempa
Procvičování skoku snožmo vpřed z podřepu a se souhyby paží Cvičení přeskoku dané vzdálenosti	Procvičování skoku do dálky odrazem snožmo s pérováním a souhyby paží	Procvičování správného provedení skoku do dálky s rozběhem (se zaměřením na odraz a pohyby paží)

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Lezení v podporu dřepmo po rovné lavičce Lezení po žebříku na zemi	Procvičování lezení v podporu dřepmo na lavičce Lezení po žebříku na zemi	Procvičování lezení v podporu dřepmo po zvýšené ploše Cvičení lezení po žebříku na zemi i nad zemi
		Lezení v podporu vzadu daným směrem i s předmětem na břiše
Přítahování soupaž sunem po lavičce	Procvičování plazení přitahováním sunem bez odrážení nohama	Procvičování plazení přitahováním soupaž v lehu na břiše i na zádech
Prolézání překážek různých rozměrů Prolézání a přelézání různě vysokých předmětů za sebou	Procvičování prolézání překážek různých rozměrů	Prolézání překážek o nestejně šířce a výšce
	Výstup a sestup na přiměřeném náradí (stoupací věž, průlezka, žebříky všech typů) se střídavým uchopováním rukama	Procvičování výstupu a sestupu se správným uchopováním rukama a střídnož

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Pohazování lehkým náčiním do výšky Procvičování pohazování předmětů v prostoru a do výšky	Vyhazování míče do výšky se správným prstovým držením míče a volným dopadem míče na zem Procvičování vyhazování míče do různé výšky dle pokynů	Procvičování vyhazování míče do výšky s obměnami
Hod horním obloukem přes vyšší překážku	Procvičování házení horním obloukem na vysoký cíl	Procvičování hodu do dálky horním obloukem se správným postavením trupu a nohou
		Hod obouruč od prsou do dálky a určeným směrem
Chytání koulejíciho se míče ze svahu	Chytání míče po odrazu ze země v sedu roznožném, v kleku, do obou rukou	Házení a chytání míče odraženého od země plynule, v rytmu Chytání míče po odrazu od lavičky v sedu roznožném a ve stoji Chytání míče po odrazu od lavičky při chůzi

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Skoky do stoje rozkročného – vyrovnávání těžiště při změnách postojů a poloh	Vyrovnávání rovnováhy a těžiště na zemi při skoku s obratem kolem výškové osy	Akrobatické cviky: - dřep, paže volně, přednožit pravou, pata na zemi, upažit, výdrž - klek, zanožit pravou, upažit, výdrž
Cvičení kotoulu vpřed na rovině s dopomocí	Procvičování správného provedení kotoulu vpřed samostatně ze stoje rozkročného do dřepu	Kotoul vpřed pod překážkou
		Přirozená cvičení a kotoul s využitím zvýšené plochy různé šířky a výšky
Chůze ve 2/4 taktu podle klavírního doprovodu	Procvičování chůze ve 2/4 taktu s využitím zpěvu a klavírního doprovodu	Procvičování změny tempa chůze při klavírním doprovodu
	Procvičování střídání chůze a běhu plynule podle charakteru hudby	Procvičování plynulého střídání chůze a běhu podle charakteru hudby

Květen

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování výstupu na schody a sestupu po schodech bez držení	Procvičování chůze po schodech nahoru a dolů bez držení, střídnož	Zdokonalování bezpečné, plynulé chůze po schodech samostatně i ve dvojicích oběma směry
Procvičování chůze po mírně šikmé lavičce oběma směry	Procvičování chůze po šikmé a zvýšené rovině	Procvičování obměn chůze po šikmé rovině oběma směry Chůze po pohyblivé rovině s dopomocí i bez

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Pohotový výběh z různých poloh na daný signál	Procvičování rychlého výběhu z různých poloh na daný signál	Zdokonalování pohotové reakce při startu z různých poloh
Procvičování běhu v terénu po rovině střídaný chůzí (2-4 min)	Zdokonalování rychlého výběhu na daný signál k cíli Běh na krátkou vzdálenost 10 m – 20 m závodivě	Zdokonalování sportovního běhu na 20 m

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Opakování pérování v kolenou se souhyby paží	Nacvičování poskoků v dřepu s otočením Procvičování poskoků snožmo s obměnami i přes čáru	Procvičování poskoků snožmo jednotlivě i střídavě se změnou směru, skoky jednož i přes překážku
	Opakování skoku do výšky přes gumu střídnož s rozběhem	Zdokonalování dynamického skoku do výšky se zapojením celého těla s rozběhem
		Nácvik skoku přes kmitající gumu, švihadlo, lano apod.
Výskoky s dosahováním na pohybující se předmět	Výskok s rozběhem a s dosahováním na zavěšené předměty plynule za sebou	Procvičování výskoků dětí na náradí s obměnami

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Opakování sunu po lavičce s přitahováním soupaž ve vzpažení	Upevňování dovednosti dětí provádět plazení po lavičce přitahováním soupaž	Procvičování plazení přitahováním soupaž po šikmé lavičce na bříše
Nácvik skluzu v sedu po šikmé lavičce, skluzavce	Procvičování skluzu v sedu po šikmé ploše	Procvičování skluzu ze šikmé lavičky s obměnami
Přelézání překážek ze stoje Procvičování zdolávání překážek ležením Procvičování přelézání a prolézání překážek za sebou	Procvičování prolézání různě vysokých překážek za sebou	Procvičování samostatného zdolávání překážek všemi způsoby

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
	Chytání míče koulejšího se ze šikmé plochy obouřuč	Procvičování chytání míče z různě šikmé plochy
Házení lehkého náčiní přes gumu, lano	Házení lehkého náčiní přes gumu, lano – horním obloukem	Hod obouřuč od prsou – příhrávky ve dvojicích
		Procvičování házení a chytání míče ve dvojicích se správným držením míče Procvičování házení míče jednoruč a chytání obouřuč ve dvojicích

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Nácvik stoje jednož bez opory	Procvičování cviku: klek, zanožit levou (pravou), upažit, krátká výdrž – obměna s unožením	Správné provedení akrobatického cviku: Stoj zkrřížný, výponem obrat: a) do stoje spatného – půlobrat b) do stoje zkrřížného – celý obrat
Převaly na měkké podložce s krátkou výdrží na boku - unožit	Procvičování plynulých převalů na rovné i šikmé ploše	Procvičování převalů s obměnami (při lehu vzad skrčit přednožmo, ruce objímají kolena, při lehu vpřed napnout nohy, vzpažit)
Procvičování kotoulu vpřed s dopomocí	Procvičování kotoulu vpřed samostatně ze stoje rozkročného do dřepu	Nácvik kotoulu vpřed s lehkým předmětem mezi kotníky, koleny Nácvik kotoulu vpřed plynule z kolébky
		Nácvik přeskoků lavičky s odrazem snožmo vpravo a vlevo střídavě s držením lavičky oběma rukama (podpor)
	Procvičování plynulého přechodu od chůze do běhu a naopak s různým doprovodem	Procvičování plynulého přechodu od chůze do běhu a naopak s využitím zpěvu a hudby
		Procvičování střídání poskočné chůze a běhu v daném rytmu se zpěvem
		Procvičování provedení zátočky během s obměnami za hudebního doprovodu
		Opakování chůze ve staccatovém rytmu střídanou s chůzí v rytmu legato

Červen

Metodika rozvoje pohybových schopností a dovedností
(stěžejní vzdělávací oblast - Dítě a jeho tělo)

○ **Chůze**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Procvičování výstupu na schody a sestupu po schodech bez držení	Procvičování chůze po schodech nahoru a dolů bez držení, střídnož	Zdokonalování bezpečné, plynulé chůze po schodech samostatně i ve dvojicích oběma směry
Procvičování chůze po mírně šikmé lavičce oběma směry	Procvičování chůze po šikmé a zvýšené rovině	Procvičování obměn chůze po šikmé rovině oběma směry Chůze po pohyblivé rovině s dopomocí i bez

○ **Běh**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Pohotový výběh z různých poloh na daný signál	Procvičování rychlého výběhu z různých poloh na daný signál	Zdokonalování pohotové reakce při startu z různých poloh
Procvičování běhu v terénu po rovině střídaný chůzí (2-4 min)	Zdokonalování rychlého výběhu na daný signál k cíli Běh na krátkou vzdálenost 10 m – 20 m závodivě	Zdokonalování sportovního běhu na 20 m

○ **Skok**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Opakování pérování v kolenou se souhyby paží	Nacvičování poskoků v dřepu s otočením Procvičování poskoků snožmo s obměnami i přes čáru	Procvičování poskoků snožmo jednotlivě i střídavě se změnou směru, skoky jednož i přes překážku
	Opakování skoku do výšky přes gumu střídnož s rozběhem	Zdokonalování dynamického skoku do výšky se zapojením celého těla s rozběhem
		Nácvik skoku přes kmitající gumu, švihadlo, lano apod.
Výskoky s dosahováním na pohybující se předmět	Výskok s rozběhem a s dosahováním na zavěšené předměty plynule za sebou	Procvičování výskoků dětí na nářadí s obměnami

○ **Lezení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Opakování sunu po lavičce s přitahováním soupaž ve vzpažení	Upevňování dovednosti dětí provádět plazení po lavičce přitahováním soupaž	Procvičování plazení přitahováním soupaž po šikmé lavičce na břicho
Nácvik skluzu v sedu po šikmé lavičce, skluzavce	Procvičování skluzu v sedu po šikmé ploše	Procvičování skluzu ze šikmé lavičky s obměnami
Přelézání překážek ze stoje Procvičování zdolávání překážek ležením Procvičování přelézání a prolézání překážek za sebou	Procvičování prolézání různě vysokých překážek za sebou	Procvičování samostatného zdolávání překážek všemi způsoby

○ **Házení**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
	Chtání míče koulejšího se ze šikmé plochy obouruč	Procvičování chytání míče z různě šikmé plochy
Házení lehkého náčiní přes gumu, lano	Házení lehkého náčiní přes gumu, lano – horním obloukem	Hod obouruč od prsou – příhrávky ve dvojicích
		Procvičování házení a chytání míče ve dvojicích se správným držením míče Procvičování házení míče jednoruč a chytání obouruč ve dvojicích

○ **Hudebně-pohybové činnosti, obratnost**

<i>3 – 4 roky</i>	<i>4 - 5 let</i>	<i>5 – 6 let</i>
Nácvik stoje jednož bez opory	Procvičování cviku: klek, zanožit levou (pravou), upažit, krátká výdrž – obměna s unožením	Správné provedení akrobatického cviku: Stoj zkřížný, výponem obrat: a) do stoje spatného – půlobrat b) do stoje zkřížného – celý obrat
Převaly na měkké podložce s krátkou výdrží na boku - unožit	Procvičování plynulých převalů na rovné i šikmé ploše	Procvičování převalů s obměnami (při lehu vzad skrčit přednožmo, ruce objímají kolena, při lehu vpřed napnout nohy, vzpažit)
Procvičování kotoulu vpřed s dopomocí	Procvičování kotoulu vpřed samostatně ze stoje rozkročněho do dřepu	Nácvik kotoulu vpřed s lehkým předmětem mezi kotníky, koleny Nácvik kotoulu vpřed plynule z kolébky
		Nácvik přeskoků lavičky s odrazem snožmo vpravo a vlevo střídavě s držením lavičky oběma rukama (podpor)
	Procvičování plynulého přechodu od chůze do běhu a naopak s různým doprovodem	Procvičování plynulého přechodu od chůze do běhu a naopak s využitím zpěvu a hudby
		Procvičování střídání poskočné chůze a běhu v daném rytmu se zpěvem
		Procvičování provedení zátočky během s obměnami za hudebního doprovodu
		Opakování chůze ve staccatovém rytmu střídanou s chůzí v rytmu legato