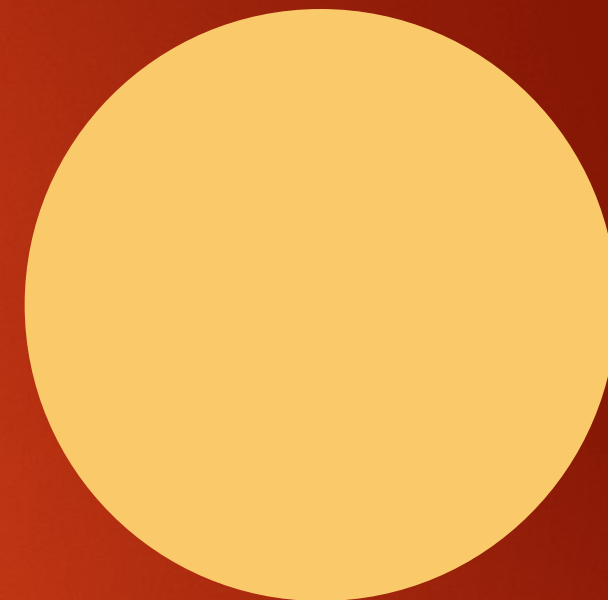
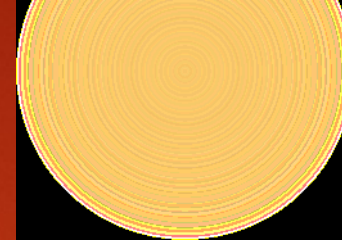




Ontogeneze

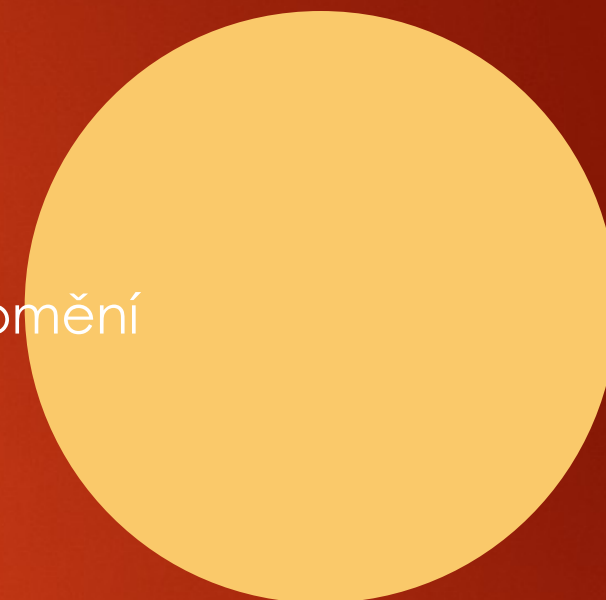
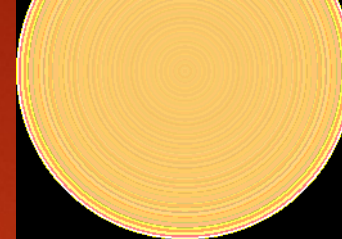
BATOLE – DOSPĚLOST



Batole

1 – 3 roky

- ▶ Mladší (1-2) a starší (2-3) batolecí věk
- ▶ Zpomalení růstového tempa
- ▶ Rozvoj pohybových a komunikačních dovedností, uvědomění
- ▶ Hrubá motorika – jistá chůze, chůze po schodech
 - ▶ Krátce stoj na jedné noze (ke konci 3.roku)
- ▶ Rozvoj jemné motoriky – malování
- ▶ Rozvoj řeči
- ▶ „Proč?“



Předškolní věk

4 – 6 let

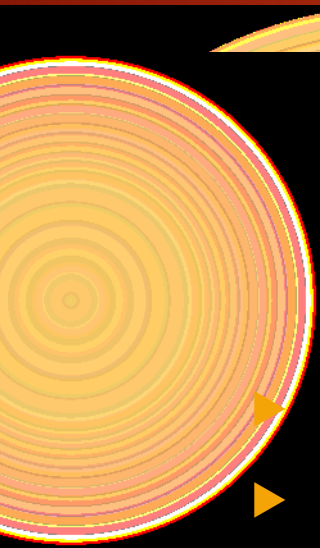
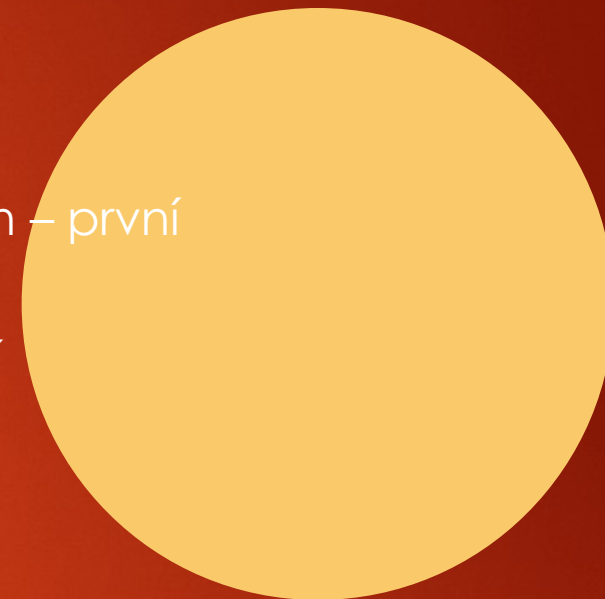
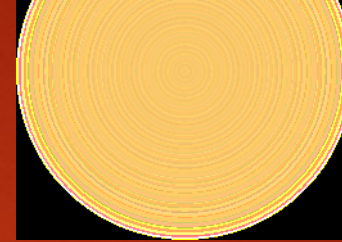
▶ Tělesný vývoj

- ▶ Ke konci šestého roku dochází k urychlenému růstu končetin – první proměna postavy – poměry segmentů těla – Filipínské míry
- ▶ Zdokonalení hrubé motoriky – jízda na kole, sporty, oblékání
- ▶ Zdokonalení jemné motoriky – kreslení a psaní
- ▶ Seznámení s různými druhy pohybové aktivity, hra

▶ Psychický vývoj – myšlení, paměť, řeč, fantazie

▶ Sociální a emoční zralost

▶ Dosažení školní zralosti



Školní věk

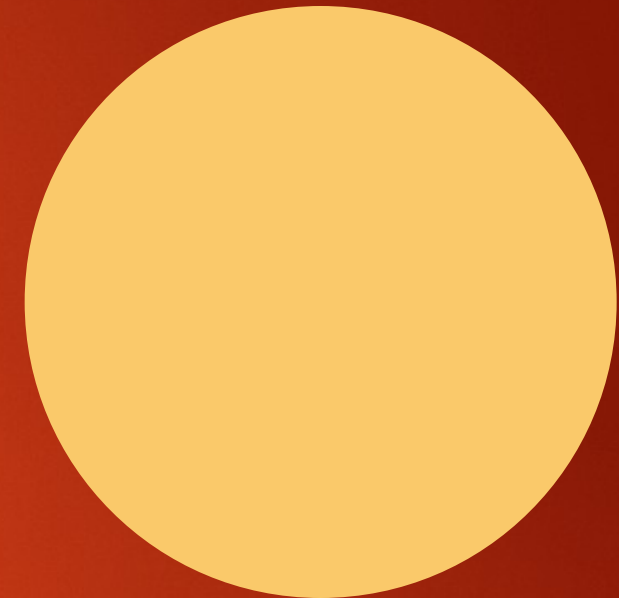
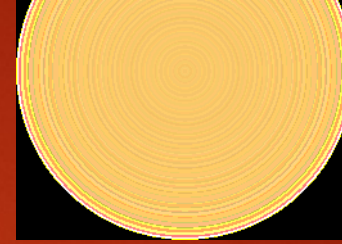
Mladší školní věk – 7-11 let

▶ Tělesný vývoj

- ▶ vytáhlé tvary se stávají plnějšími
- ▶ Růst tělesné síly
- ▶ Pohlavní rozdíly
- ▶ Snadné osvojení pohybových dovedností

▶ Psychický a sociální vývoj

- ▶ Skupinové hry
- ▶ Citový vývoj – skrývání citů
- ▶ Stabilizace zájmů a specializace



Školní věk

Starší školní věk – 12.-15.rok (puberta)

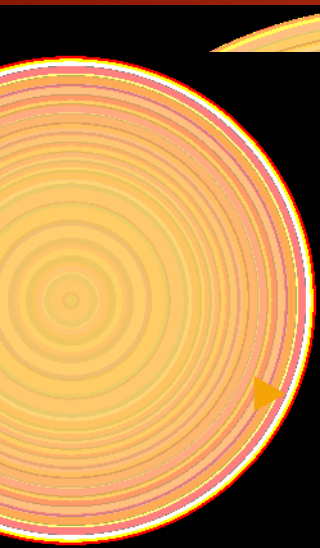
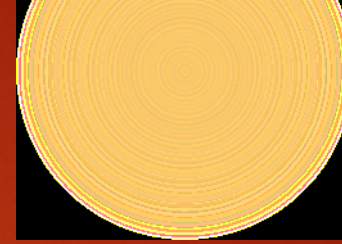
▶ Tělesný vývoj

- ▶ Podstatné morfológické zmeny – nerovnomerný vývoj systémů
- ▶ Hormonální aktivita
- ▶ Zrychlení růstu do výšky
- ▶ Vývoj sekundárních pohlavních znaků – změna proporcí
- ▶ Zvýšená laxita vaziva

▶ Psychický vývoj

- ▶ Citová nerovnováha
- ▶ Kritičnost

▶ Autokorekce při pohybových aktivitách



Adolescence

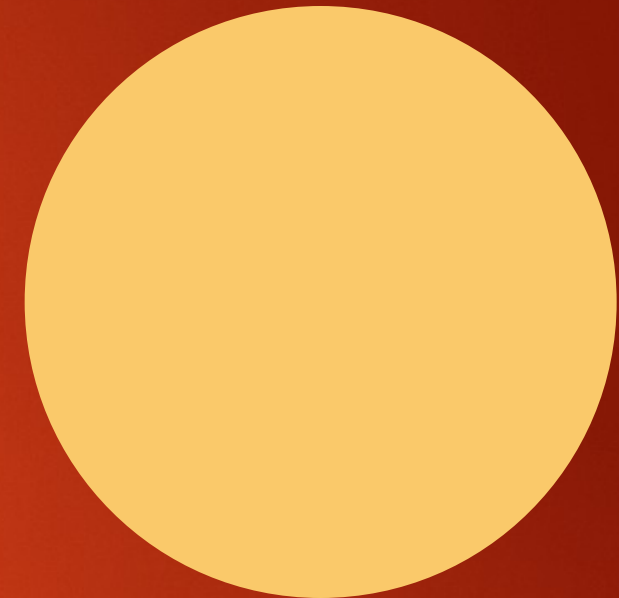
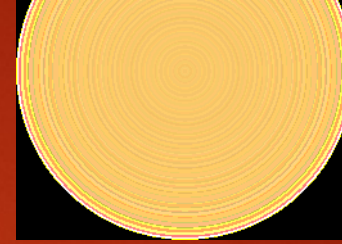
15 – 18 let

▶ Tělesný vývoj

- ▶ Mohutný růst svalstva
- ▶ Zastavuje se růst
- ▶ Zlepšuje se kvalita pohybu

▶ Psychosociální vývoj

- ▶ Hledání identity
- ▶ Vymezení svých hranic



Dospělost

- ▶ Kondice a stav pohybového systému závisí v dospělosti na mnoha různých faktorech

- ▶ Genetické dispozice
- ▶ Životní styl – strava, psychika, pohyb
- ▶ Profesní zátěž
- ▶ Sportovní zátěž
- ▶ Sociální prostředí

Stáří

65 a více let

- ▶ Geriatrické syndromy – anorexie s hubnutím, hypomobilita s de kondicí a svalovou slabostí, instabilita s pády, imobilita, kognitivní deficit a poruchy chování, inkontinence a terminální geriatrická deteriorace.

▶ Stařecká křehkost (L.Friedová)

- ▶ Nezáměrné hubnutí vyšší než 5 kg za poslední rok
 - ▶ Únava a vyčerpání
 - ▶ Svalová slabost
 - ▶ Snížení tělesné aktivity
 - ▶ Zpomalení chůze
- ▶ Sarkopenie