***Ontogenetický vývoj dělíme na období:***

***A. prenatální – 1) zárodečné 2) plodové***

***B. perinatální (od 26. týdne vývoje do 4. týdne po porodu)***

***C. postnatální***

* ***1. novorozenecké***
* ***2. kojenecké***
* ***3. batole***
* ***4. předškolní věk***
* ***5. mladší školní věk***
* ***6. starší školní věk***
* ***7. období dorostového věku***
* ***8. období plné dospělosti (18-30 let)***
* ***9. období mladého věku (30-45 let)***
* ***10. období středního věku (45-60 let)***
* ***11. období stárnutí (60-75 let)***
* ***12. období starého věku (75-90 let)***
* ***13. období stařecké (nad 90 let)***

 ***kojenecké období***

- do konce 1. roku

* 75 cm, 10 kg
* potrava - mateř. mléko, Sunar
* od 4. měsíce přidání rozmix. vybraných potravin
* intenzivní růst, psychický i fyzický vývoj.
* Vrozené reflexní pohybů, vývoj vzpřimování, uchopování a lokomoce
* citlivé reakce na změny prostředí (pláč)
* konec 1. roku: 3 – 5 slov (máma, táta)

 ***batolecí období***

- od konce 1. do 3. roku

* vývoj motoriky - stání, sezení, vývoj chůze, běhu a manipulace s předměty
* od jednoho roku dítě kutálí míčem a hází, před hodem a skokem se vždy zastaví
* rozvoj smyslového vnímání a řeči, prořezávání zubů
* neuropsychický vývoj, hygienické a společenské návyky
* 2. rok – 200 slov „ne“, věty 2 – 3 slova, „co je to?“
* 3. rok: značné rozšíření (až 1000 slov, otázka „proč?“, krátká básnička, „já“

 ***předškolní věk***

- konec 3.-6. rok

* rozvoj společenského chování
* rozvoj CNS i vegetativních funkcí
* změna těles. proporcí, prořezávání trvalého chrupu
* důležité pohybové aktivity a hry
* dítě ve čtyřech letech dokáže spojit běh se skokem

 ***mladší školní věk***

 konec 6. roku - 12 rok

* první rysy nadání, rozvoj pohyb. dovedností, učení, paměti
* začlenění do kolektivu
* V šesti letech teprve dítě dokáže spojit chytání a házení, touha po společnosti, hra s tvořivými prvky a s pravidly
* V šesti prudký rozvoj slovní zásoby, opakuje básničky, delší a složitější věty Sociální vývoj – důležitý dětský kolektiv, probíhá socializace
* v osmi létech děti již dokáží organizovaně spolupracovat při hře, začínají se objevovat značné rozdíly ve výkonnosti jedinců vlivem odlišného působení vnějšího prostředí a rozvoje individuálních vloh
* období 8 – 12 let se popisuje jako zlatý věk motorického učení.

***starší školní věk***= dospívání
 12. - 15. rok

* vliv puberty (= maturace, zrání)
* morfologické, fyziologické i psychické změny - zvýšená produkce hormonů
* dívky - menstruace
* chlapci - změna hlasu (= mutace)
* první poluce, onanie (= sebeukájení)
* psychosexuální dospívání
* citové vztahy
* k opačnému
* pohlaví

***adolescence***

- 15. - 18. rok

* fyz. i psych. dozrávání, ukončen růst do výšky
* dochází k duševnímu dospívání, tvoří se mravní hodnoty
* vzniká harmonická psychická struktura, ale stále citová rozkolísanost, pohyby jsou plynulejší, koordinovanější, vystupování jistější a estetičtější
* od šestnácti let - vrchol motorické aktivity.

***dospělost***

21. - 30. rok

 Ve dvaceti letech je člověk na vrcholu své tělesné motoriky, i když se dále rozvíjí pohybové schopnosti, objevují se obrovské rozdíly mezi trénovanými a netrénovanými jedinci, ženy mají nižší sportovní výkonnost než muži, jen v ohebnosti jsou výrazně lepší.

* dokončen růst těla a nervové soustavy
* největší fyz. a psych. aktivita
* vznik nové generace