

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 pohyby, 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 letech 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