

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

AKTIVITY GYMNASTICKÉHO CHARAKTERU VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY NA
ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH PROSTĚJOVSKA
Bakalářská práce

Autorka: Iveta Sedláčková
Obor: Tělesná výchova – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání
Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Iveta Sedláčková

Název bakalářské práce: Aktivita gymnastického charakteru ve výuce tělesné výchovy na základních školách Prostějovska

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt: Cílem bakalářské práce je zjistit rozsah aktivit gymnastického charakteru ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve městě Prostějov. Porovnat provedení zvládnutí gymnastických dovedností žáků jednotlivých vybraných škol.

Klíčová slova: Gymnastika, základní škola, tělesná výchova, školní vzdělávací program, žáci, mladší školní věk.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Iveta Sedláčková

Title of the thesis: Gymnastic activities in physical education at elementary schools of Prostějov region

Department: Department of Sport

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The aim of bachelor thesis is to find out scope of gymnastic activities in physical lessons of elementary schools in Prostějov. Compare performance gymnastic activities of the students selected schools.

Keywords: Gymnastics, elementary school, physical education, school education program, pupils, younger school-age.

I allow this thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. za ochotu, vstřícnost a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne

.....

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Vymezení pojmu gymnastika	9
2.2	Historie gymnastiky	9
2.3	Dělení gymnastiky	10
2.4	Gymnastické systémy	11
2.4.1	Švédský systém	11
2.4.2	Německý systém	11
2.4.3	Francouzský systém	11
2.4.4	Vývoj tělovýchovného systému na našem území	11
2.5	Vzdělávací programy	12
2.5.1	Rámcový vzdělávací program	12
2.5.2	Školní vzdělávací program	12
2.5.3	Učební osnovy	13
2.6	Mladší školní věk	13
2.6.1	Anatomický a fyziologický vývoj	13
2.6.2	Psychologický a sociální vývoj	14
2.7	Základní gymnastické dovednosti	15
2.7.1	Kotoul vpřed	15
2.7.2	Kotoul vzad	15
2.7.3	Stoj na rukou o stěnu	15
2.7.4	Přeskok přes kozu (roznožka)	16
2.7.5	Vzpor na hrazdě	16
2.7.6	Sešín na hrazdě	16
2.7.7	Překot ve visu na hrazdě	16
2.7.8	Šplh na tyči	16
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	17
3.1	Hlavní cíle	17
3.2	Dílčí cíle	17
4	METODIKA	18
4.1	Příprava a organizace práce	18

4.2	Metody zpracování a vyhodnocování dat	18
5	VÝSLEDKY	19
5.1	Obsah školských vzdělávacích programů jednotlivých škol	19
5.1.1	Základní škola A	19
5.1.2	Základní škola B.....	20
5.1.3	Základní škola C.....	22
5.2	Výsledky testování gymnastických dovedností žáků jednotlivých základních škol .	24
5.2.1	Základní škola A	24
5.2.2	Základní škola B.....	25
5.2.3	Základní škola C.....	26
5.3	Porovnání zvládnutí gymnastických dovedností	27
5.3.1	Kotoul vpřed.....	27
5.3.2	Kotoul vzad	28
5.3.3	Stoj na rukou o stěnu	29
5.3.4	Přeskok přes kozu (roznožka)	30
5.3.5	Vzpor na hrazdě	31
5.3.6	Sešín na hrazdě.....	32
5.3.7	Překot ve visu na hrazdě.....	33
5.3.8	Šplh na tyči.....	34
6	ZÁVĚRY	35
7	SOUHRN	36
8	SUMMARY	37
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	38

1 ÚVOD

V současné době popularita gymnastiky z pohledu ostatních sportovních odvětví roste. Gymnastická cvičení a dovednosti jsou základem pohybové přípravy pro jiné druhy sportů. Gymnastiku můžeme považovat za pohybovou a sportovní aktivitu, jejíž cílem je rozvoj osobnosti a uchování si pevného zdraví.

Světový zájem si gymnastika získala, ale zájem žáků základních a středních škol rapidně mizí. Žáci na základních školách v období mladším školním věku se stále více potýkají s nedostatkem pohybu a chutí sportovat. V tomto období jsou děti ve vývoji a dochází k formování pohybových návyků, a proto je důležité, aby v tělesné výchově byla zastoupena gymnastická aktivita a cvičení. Gymnastická cvičení jsou pro děti v tomto období základem pro správné držení těla, koordinaci a schopnost učit se novým pohybům.

Gymnastika mě provází již od raného dětství. Od svých 9 let jsem se věnovala závodně tanci a gymnastická příprava pro mě byla samozřejmostí. Z mého pohledu mi gymnastika dala základy nejen pro tanec, ale i pro ostatní sporty.

Bakalářskou práci chci odhalit rozsah zastoupení aktivit gymnastického charakteru v tělesné výchově vybraných základních škol v Prostějově. Následně zjistit jakou mají žáci úroveň provedení gymnastických dovedností a porovnat výsledky tří vybraných základních škol.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vymezení pojmu gymnastika

„Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti“ (Demetrovič, 1988, 175).

Pojem gymnastika se měnil současně s úrovní učení a vědním poznáním vycházející z ekonomických, historických, politických, a kulturním vývojem společnosti. Podle Kose (1977) byl pojem gymnastika ve starém Řecku označován soubor všestranné tělesné výchovy. Dále můžeme gymnastiku pojmut jako soubor pohybových činností, které se zaměřují na rozvoj především koordinačních a estetických schopností člověka (Svatoň, 1992). Gymnastické výkony jsou dominantní při rozvoji nejen koordinačních a obratnostních schopností, ale také silně souvisí s rozvojem síly, rychlosti a vytrvalosti (Hájková, 2002).

2.2 Historie gymnastiky

Počátky gymnastiky zaznamenáváme již ve starověkém období, pocházející ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý). Tento termín označuje cvičence, člověka, nebo bojovníka, který se zabývá vědou o tělesných cvičeních, z kterého vzniklo označení „gymnastika“. Vývoj byl ovlivněn hlavně v Číně, Indii a Egyptě, kde byla dána hlavní filosofie týkající se duševního a tělesného zdraví. Základy gymnastiky jsou zachovány v čínském zdravotním systému Kung – fu a indickém systému jógy. Ve starověkém Řecku a Římě sílil zájem o pěstění těla, zdraví a radosti ze života. V tomto období byla gymnastika chápána jako soubor účelného cvičení, které se stalo základem a vzorem pro další generace (Skopová, 2013).

Ve středověku byl vývoj gymnastického cvičení negativně ovlivněn filosofií a společensko – politickými podmínkami. Typický úpadek vzdělanosti pro období středověku a vliv náboženství vedlo k poklesu zájmu o péči o tělo a jeho funkční rozvoj (Hájková, 2002).

V období renesance se navázalo na tradice starověkých ideálů a začaly se utvářet předpoklady novodobé gymnastiky. Výrazné osobnosti tehdejší doby jako J. J. Rousseau a J. A. Komenský zdůrazňovaly ve svých dílech význam cvičení pro rozvoj člověka. V Evropě na konci 18. století a v průběhu 19. století vznikaly systémy a směry tvořící současné pojetí gymnastiky (Skopová, 2013).

2.3 Dělení gymnastiky

„Gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností. Proto dělení gymnastiky je měnné podle tradice, rozvoje vědeckých poznatků, zkušeností a tvořivosti trenérů, cvičitelů, učitelů“ (Hájková, 2002, 8).

Skopová (2013) se při dělení gymnastiky vedle tradice a dynamického vývoje různých druhů gymnastik nechali inspirovat napojením na mezinárodní gymnastické společenství. Dle charakteru obsahu a účelu cvičení se rozhodli se gymnastiku rozdělit do dvou hlavních skupin:

1. Gymnastické sporty
2. Druhy gymnastiky

Tabulka 1. Dělení gymnastiky podle charakteru obsahu a účelu cvičení (dle Skopové & Zítka, 2013)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení bez náčiní		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivá
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

2.4 Gymnastické systémy

2.4.1 Švédský systém

Tento severský systém vkládal důraz na zdravotní význam cvičení. Zakladatelem byl Petr Henrik Ling., který sestavil soustavu cvičení vybudovaných na tehdejších znalostech z anatomie a fyziologie. Rozlišuje pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou gymnastiku (Skopová, 2013).

2.4.2 Německý systém

Nazývalo se mu také turnérský systém nářadového tělocviku, protože jeho hlavní složkou byl rozvoj síly a vytrvalosti vojáků pro obranu země. Z počátku používali jednoduché nářadí typu žebříky, kolovadel a lan. Později začali využívat složitější nářadí jako například bradla, visutá hrazda, odrazové, můstky, ze kterých se stalo nářadí pozdější závodní disciplíny tedy sportovní gymnastiky. Hlavním představitelem nářadové gymnastiky byl Johann Christoph Guts – Muts (Hájková, 2002).

2.4.3 Francouzský systém

Hlavním představitelem systému francouzské přirozené metody byl Georger Demeny. Zavedl dynamická cvičení prováděná plynule a rytmicky, která svým charakterem kritizují ortodoxní švédskou gymnastiku, která je založena na statickém a analytickém rázu. (Skopová, 2013).

2.4.4 Vývoj tělovýchovného systému na našem území

Na území českých zemí vznikl tělovýchovný systém v druhé polovině 19. století. Gymnastický systém vycházející převážně z turnérského pojetí tělocviku a nářadové gymnastiky vytvořil dr. Miroslav Tyrš. Podle Tyrše se tělesná výchova se zakládala na všestranném chápání s rozumovou, mravní a estetickou výchovou. V roce 1862 vznikl významný spolek českého dobrovolného tělovýchovného hnutí Sokol. Působení České obce sokolské se výrazně účastnilo na rozvoji české tělovýchovy a sportu a tělovýchovných vystoupení (Skopová, 2013).

Po rakouské reformě školské soustavy v roce 1869 byla zavedena tělesná výchova jako povinný předmět pouze pro chlapce na obecných školách. Tradice sokolského tělocviku silně ovlivnili koncepcie školní tělesné výchovy. Od roku 1948 byla tělesná výchova jako povinný předmět pro všechny typy škol. Podle školních jednotných osnov se začalo učit od roku 1690.

Osnovy zahrnovaly základní gymnastiku a lidové tance, sportovní a moderní gymnastiku. V roce 1989 dochází ke změně obsahového, organizačního a řídicího základu. Tělesná výchova se stává základem pro zdravý životní styl a pravidelnou pohybovou činnost (Skopová, 2013).

2.5 Vzdělávací programy

Vzhledem k tomu, že se v bakalářské práci zabývám školními vzdělávacími programy a učebními osnovami vybraných základních škol pro předmět tělesná výchova, v další kapitole přibližuji příslušné kurikulární dokumenty.

Národní vzdělávací program zpracovává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen "ministerstvo"). Projednává jej s příslušnými odborníky, ústředními odborovými orgány, příslušnými organizacemi zaměstnavatelů s celostátní působností a s kraji. Následně je předložen vládě dalšímu projednání. Vláda projednaný Národní program vzdělání předkládá ke schválení Senátu a Poslanecké sněmovně. Tento zákon rozpracovává cíle, které jsou obsaženy v Národním vzdělávacím programu a vymezuje oblasti vzdělání, obsahy vzdělávání a prostředky, které jsou důležité ke splňování těchto cílů (Školský zákon).

Rámcové vzdělávací programy (dále jen „RVP“) se vydávají pro každý obor v základním vzdělání. RVP definují povinný obsah, rozsah a podmínky vzdělávání. Školní vzdělávací programy (dále jen „ŠVP“) vychází z obsahu a informací, které jsou zapsány v RVP. Vzdělávání na jednotlivých školách a školských zařízeních se realizují na podle ŠVP (Školský zákon).

2.5.1 Rámcový vzdělávací program

RVP vydává ministerstvo, každý specifický obor vydává příslušné ministerstvo zaměřené na danou problematiku. RVP stanovuje zejména konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání. Obsahuje organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů jakož i podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. RVP pojímá materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví (Školský zákon).

2.5.2 Školní vzdělávací program

ŠVP pro vzdělání stanovuje zejména konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělávání. Zahrnuje podmínky pro přijímání uchazečů, uchazečů se speciálními vzdělávacími potřebami, průběh a ukončování vzdělávání. Popisuje materiální, personální a

ekonomické podmínky, dále také podmínky zajišťující bezpečnost práce a ochranu zdraví ve školách a školských zařízeních, kde se vzdělání uskutečňuje. Každý ŠVP zveřejňuje ředitel příslušné školy, nebo školského zařízení. Dokument je veřejný a každý do něj může nahlédnout a pořizovat si kopie (Školský zákon).

2.5.3 Učební osnovy

Pro všechny vyučovací předměty jsou zpracovány učební osnovy. Tato část ŠVP je obsahovým, časovým a organizačním vymezením vyučovacího předmětu. Obsahují výchovné a vzdělávací strategie, které uplatňují učitelé při rozdělování pravomocí žáků (www.rvp.cz).

2.6 Mladší školní věk

Bakalářská práce je součástí delšího sledování profesorů Fakulty tělesné kultury proto, aby i výuka tělesné výchovy měla úzký kontakt s praxí a vychovávala zanícené odborníky o související problematiku. V následující kapitole charakterizují mladší školní věk, protože ve zmiňované etapě mají děti sensitivní období pro zvládnutí sledovaných gymnastických dovedností.

Podle autorského kolektivu (2001) je mladší školní věk období s důležitými mezníky v lidském životě po stránce biologické, psychické i sociální. Etapa mladšího školního věku začíná dovršením šestého roku a končí prvními projevy puberty.

2.6.1 Anatomický a fyziologický vývoj

Období je charakteristické zpomalením růstu těla do výšky a naprostou převahou růstu objemu těla. Roční přírůstek hmotnosti činí 9 – 12 %. Postava se stává plnější, proto se nazývá tzv. období druhé plnosti. (Machová, 2002).

„V období mladšího školního věku pokračuje rychlým tempem osifikace. I když se již ve značné míře uskutečňuje přeměna chrupavčité tkáně na kostní a zvyšuje se v ní obsah anorganických látek, je v kostech stále ještě dost organických látek a proto jsou kosti pružné“ (Miklánková, 2012, 9).

Kolem sedmého roku není kostra úplně vyvinutá, zakřivení páteře zatím není trvalé, proto by se měla věnovat zvýšená pozornost k utvoření návyků pro správné držení těla (Hájková, 2002). S udržováním správného držení těla silně souvisí normální vývoj hrudního koše a plic. Nastává rovnoměrný růst a vývoj vnitřních orgánů a zlepšuje se efektivnost jejich činnosti. V klidovém režimu se snižuje tepová i dechová frekvence a látková výměna je silnější (Kouba, 1995).

Podle Kostkové (1985) dochází k silnému rozvoji velkých svalových skupin, činnosti svalstva ruky a také jemná motorika. Svaly snadno provádí krátkodobou činnost, ale u dlouhodobé nastává rychlá únava. V důsledku stálého vývoje svalů a kostí není vhodná nadměrná zátěž a rozvoj silových a vytrvalostních schopností (Hájková, 2002).

V tomto období je ukončen i vývoj mozku, jakožto hlavního orgánu centrální nervové soustavy. Děti v období mladšího školního věku mají dostatečně zralý nervový systém pro složitější, koordinačně náročnější pohyby. Například jsou schopny po názorné ukázce poměrně přesně napodobit předváděný pohyb (Perič, 2004).

2.6.2 Psychologický a sociální vývoj

Miklánková (2012) považuje z pohledu psychického vývoje mladší školní věk za přechodnou fázi. Za radikální změnu považuje vstup do školy, který ovlivňuje zájmy a formuje myšlení dítěte.

Výrazné pokroky jsou sledovány především v oblasti vnímání. Děti začínají být v činnostech více pozorné, vytrvalé, pečlivé a zvědavé. Vnímání přestává být závislé na jejich okamžitých přáních a potřebách (Krejčířová, 2006).

V tomto období dosahuje vrcholu představivost. Představivostí chápeme schopnost vybavit si v paměti dřívější vjemy. Dítě v mladším školním věku začíná rozlišovat skutečnost a fantazii, která je potlačena realitou. Ze začátku se dítě koncentruje více na detaily, ale celek mu uniká (Miklánková, 2012).

U dítěte v mladším školním věku převládá paměť mechanická, která se rychle zdokonaluje. Reguluje upevňování, uchovávání a znovu vybavování různých informací. Postupně zvládá úmyslně řídit svou paměť a uplatňuje záměrné zapamatování, racionalita a logický úsudek (Vágnerová, 2005). Ve školním prostředí se vyskytuje mnoho impulzů pro rozvoj myšlení. Dítě začíná logicky používat svůj názor, uvažovat o svém vlastním poznání a myšlení (Vágnerová, 2000).

Ve školním věku se výrazně vyvíjí řeč, narůstá zásobník slov, délka a složitost vět a souvětí. Dítě začíná mluvit na vyšší úrovni a řídí se podle gramatických pravidel. Uvádí se, že dítě při nástupu do školního života má průměrně asi 20 000 počet slov, při nástupu na druhý stupeň základní školy by se počet slov měl zvýšit na 60 000. Jedná se o hrubý odhad, protože výsledky jsou velice individuální (Krejčířová, 2006).

Po citové stránce, dítě v tomto období pociťuje zvýšené vnímání okolní a prožívá vše velmi emotivně. Objevují se prvotní zájmy, které bývají často ovlivněny zájmy rodičů,

výchovou ve škole a okolí, z tohoto důvodu mají pouze krátkodobou povahu. (Miklánková, 2012).

„Začlenění dítěte do lidského společenství postupuje výrazně vstupem do školy. Významnými osobami, podle nichž se dítě učí modelovat své vlastní způsoby chování, nejsou už pouze rodiče, ale přistupují k nim stále více učitelé a spolužáci. Zvláště skupiny dětí ve třídě i mimo ni přispívají k rozvoji všech tří základních složek socializačního procesu“ (Krejčířová, 2006, 130).

2.7 Základní gymnastické dovednosti

Součástí testovací baterie jsou gymnastické dovednosti, které v této kapitole popisují z didaktického hlediska.

2.7.1 Kotoul vpřed

Kotoul vpřed řadíme do základní akrobacie. Do průpravného cvičení pro správné provedení všech kotoulů řadíme skrčenou kolíbkou. Skrčená kolíbka se provádí v sedu skrčmo, kdy cvičenec rukama objímá kolena a pádem vzad uvádí tělo do kolíbového pohybu. Cvičenec kotoul vpřed provádí z dřepu, kdy předpaží a pádem vzad provádí kolíbkou. Z kolíbkou se vrací do výchozího dřepu a chytá se rukama za bérce hledající očima kolena. Sbalením vyvine zrychlený otáčivý pohyb a vrátí se zpět do polohy dřepu, nebo vzporu dřepmo (Křištofič, 2014).

2.7.2 Kotoul vzad

Kotoul vzad je základní akrobatický cvik. Průpravné cvičení pro kotoul vzad je skrčená kolíbka (viz předchozí text). Výchozí polohou je dřep, ruce jsou nad úroveň čela a prsty směřují proti sobě. Následuje pád vzad, kdy v horní úvratí kolíbkou se cvičenec opírá o obě malíkové hrany, poté se překloupí na hrany dlaně. Poté se cvičenec vrací do výchozí polohy. Trenér, nebo učitel poskytují pomoc z bočního postavení, kdy cvičence přidrží a nadlehčí (Křištofič, 2014).

2.7.3 Stoj na rukou o stěnu

Jedná se akrobatické cvičení, které provádí cvičenec výkrokem levé (pravé) a zanožením druhé nohy. Cvik se z počátku provádí s pomocí trenéra, nebo učitele, který ho jistí držení za nohy, tedy nad těžištěm cvičence. Stoj na rukou je cvik, který obecně zpevňuje tělo a zamezuje nezdravému prohýbání (Křištofič, 2006).

2.7.4 Přeskok přes kozu (roznožka)

První část tohoto cvičení je letová fáze, kdy cvičenec začíná odrazem nohou od můstku a svihem paží. Následuje dohmat paží na kozu, který by měl být pod ostrým úhlem. Ve fázi odrazu paží nesmí ramena přejít vertikální rovinu dohmatu, právě až při odrazu paží by se mělo roznožit. Zvednutím trupu vytvoří prostor pro nohy a následně provádí doskok na podložku. Nejefektivnějším průpravným cvičením pro roznožku jsou opakované odrazy z můstku s roznožením (sss.fsps.muni.cz).

2.7.5 Vzpor na hrazdě

Vzpor na hrazdě začíná náskokem do vzporu z podložky. Cvičenec musí udržovat celé tělo. Průpravná cvičení pro cvik vzpor na hrazdě jsou opakované odrazy z můstku nebo z bedny do vzporu (sss.fsps.muni.cz).

2.7.6 Sešín na hrazdě

Sešín na hrazdě vychází ze cviku vzpor na hrazdě, následně se cvičenec plynulým pohybem a opřením o žerď přetáčí do polohy střemhlav a dostává se do shybu stojmo. Je to koordinčně silové cvičení (sss.fsps.muni.cz).

2.7.7 Překot ve visu na hrazdě

Výchozím cvikem je shyb stojmo. Cvičenec provádí plynulý rotační pohyb kolem hrazdy, poté se odrazí snožmo a jeho tělo zůstává nejblíže hrazdy. Po provedení cviku končí ve výchozí poloze (sss.fsps.muni.cz).

2.7.8 Šplh na tyči

Výchozí polohou je stoj pod tyčí, přičemž se jedna ruka dotýká tyče. Šplhá se vzhůru po železné tyči s přírazem, tedy s pomocí rukou i nohou. Technika u šplhu není důležitá, hlavním cílem je rychlý pohyb vzhůru (Baláš et al., 2008).

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem zjistit úroveň zvládnutí gymnastických dovedností ve výuce školní tělesné výchovy na 1. stupni vybraných základních škol v Prostějově.

3.2 Dílčí cíle

Zjistit rozsah aktivit gymnastického charakteru ve školních vzdělávacích programech vybraných škol.

Aplikovat a analyzovat testovací baterii u žáků jednotlivých škol.

Porovnat výsledky testování jednotlivých škol.

4 METODIKA

4.1 Příprava a organizace práce

Příprava bakalářské práce začala na podzim roku 2017, byly vybrány tři základní školy v Prostějově, které přistoupily na spolupráci. V první fázi byly analyzovány učení osnovy pro tělesnou výchovu vycházející z ŠVP.

4.2 Metody zpracování a vyhodnocování dat

Při zpracování praktické části bakalářské byly použity metody rozhovoru, testování, pozorování a sběru dat.

Testování bylo prováděno od března do května 2018. Byli vybráni žáci pátých ročníků z toho důvodů, že by měli mít požadovanou úroveň gymnastických dovedností zvládnutou případně procvičenou.

Hodnotilo se provedení kotoulu vpřed, kotoulu vzad, stoj na rukou o stěnu, přeskok přes kozu roznožkou, vzpor na hrazdě, sešín na hrazdě, překot ve visu na hrazdě. Hodnocení bylo prováděno pěti stupňovou škálou: žák provádí cvik sám bez chyb (1), s drobnými chybami (2), s hrubými chybami (3), s dopomocí (4), neumí nebo odmítá (5).

Šplh na tyči se hodnotil následovně: vyšplhá (1), vyšplhá částečně (2) a nedokáže se udržet, nebo se odmítá pokusit (3).

Nejdříve byly gymnastické cviky předvedeny ve správném provedení. Následně měli žáci jeden cvičný pokus a poté se začalo testovat.

5 VÝSLEDKY

5.1 Obsah školských vzdělávacích programů jednotlivých škol

Kapitola obsahuje zahrnutí gymnastiky v ŠVP pro předmět tělesná výchova na prvních stupních vybraných základních škol.

5.1.1 Základní škola A

Tabulka 2. Vyučované gymnastické aktivity základní školy A

Aktivity gymnastického charakteru	
1. – 3. ročník	- akrobacie (průpravná cvičení, kotoul vpřed, vzad a modifikace, stoj na lopatkách) - přeskok (průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky, skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky) - trampolínka (průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu) - hrazda (ručkování ve visu, průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo) - kruhy (houpání na kruzích se správnou činností nohou) - kladinka (chůze s i bez dopomoce, základní obraty na obou nohách, dřep) - šplh (na tyči – dle schopností žáků)
4. – 5. ročník	- akrobacie (stoj na rukou s dopomocí, kotoul vpřed a vzad, přemet stranou v zákl.provedení, vázání prvků do akrobatické řady) - přeskok (průpravná cvičení pro skrčku, roznožku přes kozu našíř) - trampolínka (průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu při přeskoku 2 – 4 dílů bedny a při roznožce a skrčce přes kozu) - hrazda (provádí přitahování do výše čela, ze svisu stojmo – náskok do vzporu – sešín, průpravná cvičení pro nácvik výmyku) - kruhy (houpání na kruzích se správnou činností nohou, vis vznesmo a střemhlav s dopomocí) - kladinka (základní obraty na obou nohách a na jedné noze, dřep na kladince) - šplh (na tyči)

5.1.2 Základní škola B

Tabulka 3. Vyučované gymnastické aktivity základní školy B

Aktivity gymnastického charakteru	
1. ročník	- příprava před pohybovou činností - uklidnění po zátěži - napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití - základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem - přetahy a přetlaky - základy estetického pohybu - posilovací cvičení
2. ročník	- napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití - rozvoj koordinace pohybu - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely - zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly - zdroje informací o pohybových činnostech - pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - měření a posuzování pohybových dovedností základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí
3. ročník	- uklidnění po zátěži - napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností

	- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem - základy estetického pohybu - posilovací cvičení
4. ročník	- uklidnění po zátěži - napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu - přetahy a přetlaky - základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem - základy estetického pohybu - další pohybové činnosti – cvičení na nářadí, posilovací cvičení
5. ročník	- uklidnění po zátěži - napínací a protahovací cvičení - správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití - pohyblivosti, koordinace pohybu - základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem - další pohybové činnosti – cvičení na nářadí, posilovací cvičení

5.1.3 Základní škola C

Tabulka 4. Vyučované gymnastické aktivity základní školy C

Aktivity gymnastického charakteru	
1. ročník	- dechová, vyrovnávací cvičení, jóga - akrobacie – kotoul vpřed a vzad - žebřiny (výstupy, sestupy), lavičky, šplh - estetický pohyb, tanečky založené na taneční chůzi a běhu - úpoly – přetahy (lano, švihadlo)
2. ročník	- relaxační, vyrovnávací, dechová cvičení - cvičení na správné držení těla a rovnováhy - cvičení s hudebním a rytmičným doprovodem - cvičení se švihadly - kondiční cvičení s využitím laviček, žebřin, šplh - kotoul vpřed a vzad - kladinka – chůze s dopomocí - trampolína – odrazy a doskoky
3. ročník	- kondiční cvičení s využitím laviček a žebřin - trampolínky – výskoky, skoky odrazem - roznožka přes kozu našíř, přeskok 2 – 3 dílů bedny odrazem z můstku - švihadla – přeskoky střídnonož - cvičení s netradičním náradím a náčiním - cvičení s hudbou, taneční kroky – přísunný, cval - šplh na tyči (do přiměřené výšky)
4. ročník	- držení těla při sedu, stojí, lehu, zátěži - cvičení s netradičním náčiním - akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace, kotoul vzad - průpravná cvičení pro stoj na rukou, stoj rukou s dopomocí, variace na gymnastickém koberci - skoky přes švihadlo – střídnonož, sounož (na čas) - cvičení se švihadly - přeskoky – přes bednu (4 díly), výskok do kleku, dřepu - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku (trampolíny)

	- roznožka přes kozu našíř - cvičení podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení - jednoduchý tanec, krok přeměnný, poskočný - šplh na tyči, postavení nohou - kotouly, stoj na rukou, průprava (dopomoc) - posilování (švihadla, činky, medicinbal)
5. ročník	- držení těla, dechová cvičení - akrobacie – kotoul vpřed a vzad, přeskok přes kozu – skrčka, roznožka, stoj na rukou s dopomocí, variace na gymnastickém koberci, šplh na tyči - cvičení na šikmé lavičce - cvičení se švihadlem - žebřiny – posilovací cvičení, cvičení ve visu - cvičení s dlouhým a krátkým švihadlem - přeskoky přes kozu – roznožka, skrčka, odrazový můstek - taneční krok jednoduchý - rytmická cvičení podle hudby - posilování s medicinbalem, činkou 0,5 ld - kladina – chůze, seskok - cvičení na žebřinách – vyrovnávací - lavičky – posilování, přeskoky, přebíhání

Na závěr bylo provedeno porovnání obsahů školských vzdělávacích programů pro první stupeň základních škol. Základní školy B a C mají gymnastické cviky rozděleny speciálně pro každý ročník. Jediná základní škola A má rozděleny cviky pro 1 – 3. ročník a následně pro 4. – 5. ročník.

Dle mého názoru je rozdělení základní školy A nepřehledné a na rozdíl od základních škol B a C není přesně specifikováno, pro který vyučující ročník jsou cviky určeny. Na druhou stranu podrobně popisuje gymnastickou aktivitu, formu cvičení, dokonce i používané nářadí k daným gymnastickým cvikům.

Základní škola B v ŠVP neobsahuje jednotlivé gymnastické cviky ani nářadí, ale spíše aktivity spojené s gymnastikou. ŠVP je nejméně specifický, ale zahrnuje větší škálu možností, kterou aktivitu použít.

ŠVP základní školy C je nejvíce přehledný a vystihuje gymnastickou aktivitu, která je pro určitý ročník stanovená. Jako jediná základní škola nemá v ŠVP obsaženy průpravné cviky pro hrazdu a následné cviky s hrazdou.

5.2 Výsledky testování gymnastických dovedností žáků jednotlivých základních škol

Testování gymnastických dovedností bylo provedeno v pátých ročnících vybraných základních škol. Na základních školách A, B byly otestovány všechny cviky z testovací baterie. Základní škola C nemá v ŠVP zařazeny cviky spojené s hrazdou, proto nebyly do testování zahrnuty.

5.2.1 Základní škola A

První testování proběhlo v základní škole A. Testování se zúčastnily 2 třídy v celkovém počtu 37 žáků, z toho 20 dívek a 17 chlapců.

Tabulka 5. Výsledky testování žáků školy A

5. ROČNÍK	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A				Počet dívek: 20		Počet žáků: 37		Počet chlapců: 17			
Žák provádí cvik:	sám bez chyb		s drobnými chybami		s hrubými chybami		s dopomocí		neumí nebo odmítá			
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%		
Kotoul vpřed	12	32%	9	24%	11	30%	5	14%	0	0%		
Kotoul vzad	11	30%	7	19%	10	27%	6	16%	3	8%		
Stoj na rukou o stěnu	5	14%	10	27%	13	35%	7	19%	2	5%		
Přeskok přes kozu (roznožka)	5	14%	9	24%	12	32%	8	22%	3	8%		
Vzpor na hrazdě	17	46%	9	24%	5	14%	4	11%	2	5%		
Sešín na hrazdě	13	35%	10	27%	8	22%	4	11%	2	5%		
Překot ve visu na hrazdě	8	22%	9	24%	8	22%	8	22%	4	11%		
Žák:	vyšplhá (4 m)			vyšplhá část (2 m)			nedokáže se udržet, nebo se odmítá pokusit					
	počet		%		počet		%		počet		%	
Šplh na tyči	17		46%		13		35%		7		19%	

5.2.2 Základní škola B

Testování na základní škole B se zúčastnily opět 2 třídy celkového počtu 44 žáků, z toho 23 dívek a 21 chlapců.

Tabulka 6. Výsledky testování žáků školy B

5. ROČNÍK	ZÁKLADNÍ ŠKOLA B				Počet žáků: 44		Počet dívek:23		Počet chlapců: 21	
Žák provádí cvik:	sám bez chyb		s drobnými chybami		s hrubými chybami		s dopomocí		neumí nebo odmítá	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
Kotoul vpřed	16	36%	14	32%	9	20%	3	7%	2	5%
Kotoul vzad	13	30%	11	25%	9	20%	6	14%	5	11%
Stoj na rukou o stěnu	8	18%	10	23%	13	30%	10	23%	3	7%
Přeskok přes kozu (roznožka)	8	18%	14	32%	7	16%	9	20%	6	14%
Vzpor na hrazdě	20	45%	8	18%	8	18%	6	14%	2	5%
Sešín na hrazdě	7	16%	13	30%	15	34%	5	11%	4	9%
Překot ve visu na hrazdě	9	20%	15	34%	13	30%	4	9%	3	7%
Žák:	vyšplhá (4 m)			vyšplhá část (2 m)			nedokáže se udržet, nebo se odmítá pokusit			
	počet		%		počet		%		počet	
Šplh na tyči	23		52%		18		41%		5	
									11%	

5.2.3 Základní škola C

Testování proběhlo ve 2 třídách, zúčastnilo se 53 žáků, z toho 26 dívek a 27 chlapců. Testovaly se cviky kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj o rukou o stěnu, přeskok přes kozu (roznožka) a šplh na tyči. Základní škola C nemá cviky na hrazdě v obsahu ŠVP z toho důvodu se v pátém ročníku nevyučují. Žáci ze cviků na hrazdě nebyli testováni.

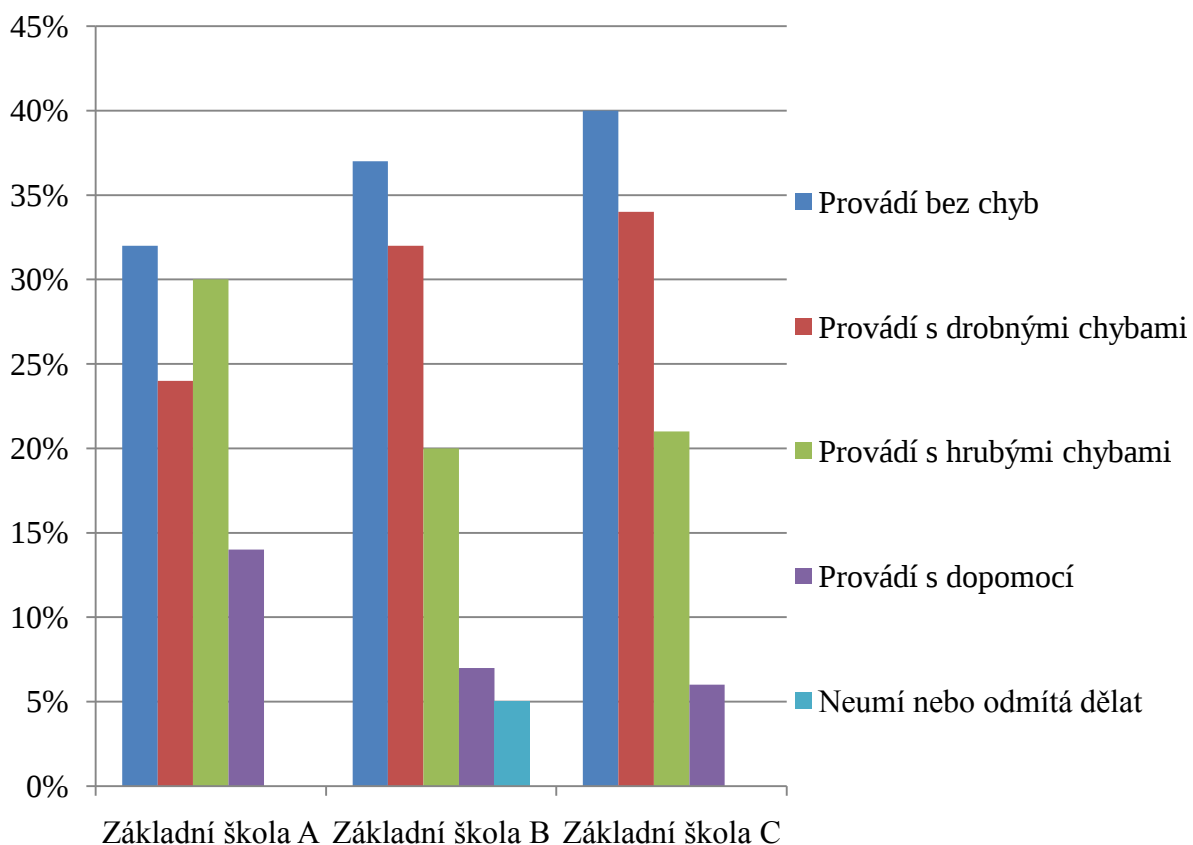
Tabulka 7. Výsledky testování žáků školy C

5. ROČNÍK	ZÁKLADNÍ ŠKOLA C				Počet žáků: 53		Počet dívek:26		Počet chlapců: 27	
Žák provádí cvik:	sám bez chyb		s drobnými chybami		s hrubými chybami		s dopomocí		neumí nebo odmítá	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
Kotoul vpřed	21	40%	18	34%	11	21%	3	6%	0	0%
Kotoul vzad	18	34%	15	28%	13	25%	6	11%	1	2%
Stoj na rukou o stěnu	9	17%	20	38%	15	28%	7	13%	2	4%
Přeskok přes kozu (roznožka)	21	40%	19	36%	6	11%	4	8%	3	6%
Žák	vyšplhá (4 m)		vyšplhá část (2 m)		nedokáže se udržet, nebo se odmítá pokusit					
	počet	%	počet	%	počet		%			
Šplh na tyči	33	62%	16	33%	4		8%			

5.3 Porovnání zvládnutí gymnastických dovedností

5.3.1 Kotoul vpřed

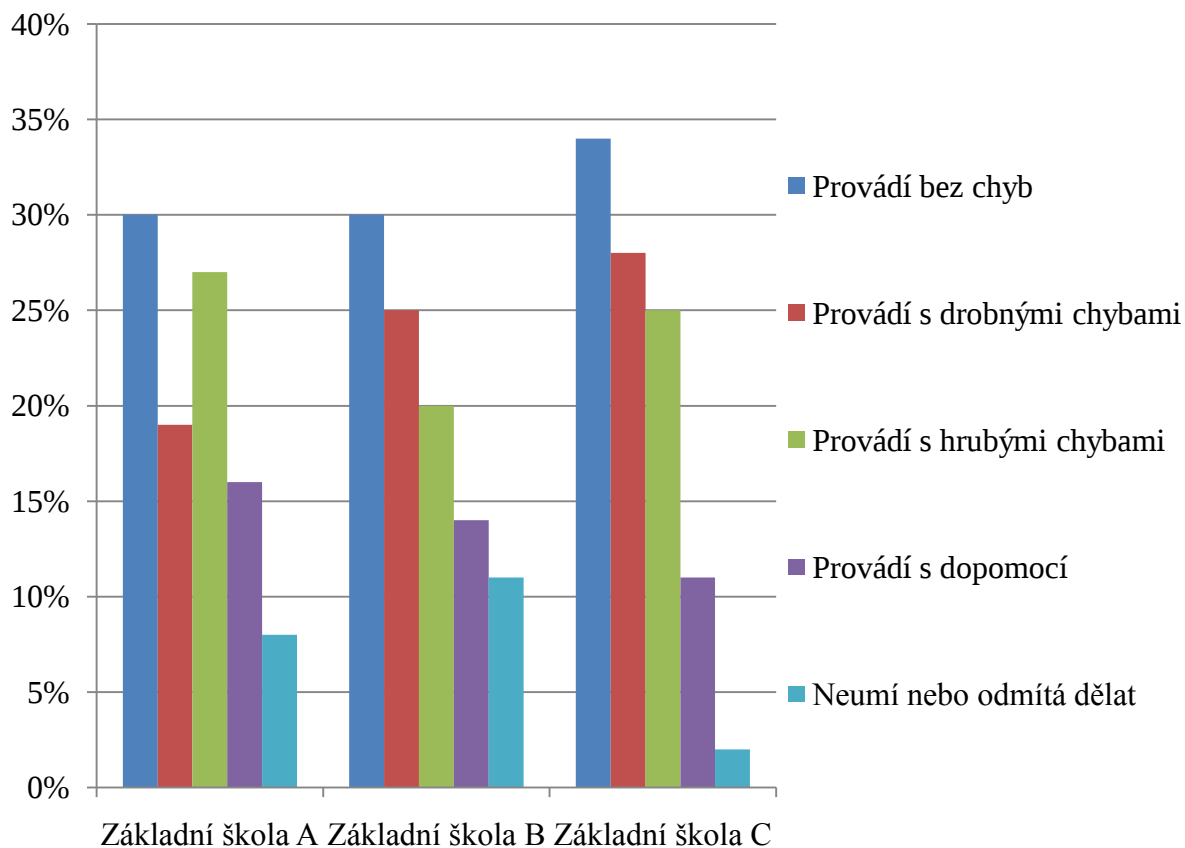
Obrázek 1. Porovnání výsledků kotoulu vpřed



V provedení kotoulu vpřed byli nejlépe hodnoceni žáci ze základní školy C, převážná většina cvik provedla bez chyb a s drobnými chybami. Vyrovnaných hodnot v provedení dosáhla základní škola B a výsledky od základní školy C se výrazně nelišily. Na základní škole A více žáci prováděli kotoul vpřed s výskytem hrubých chyb a žádali si dopomoc.

5.3.2 Kotoul vzad

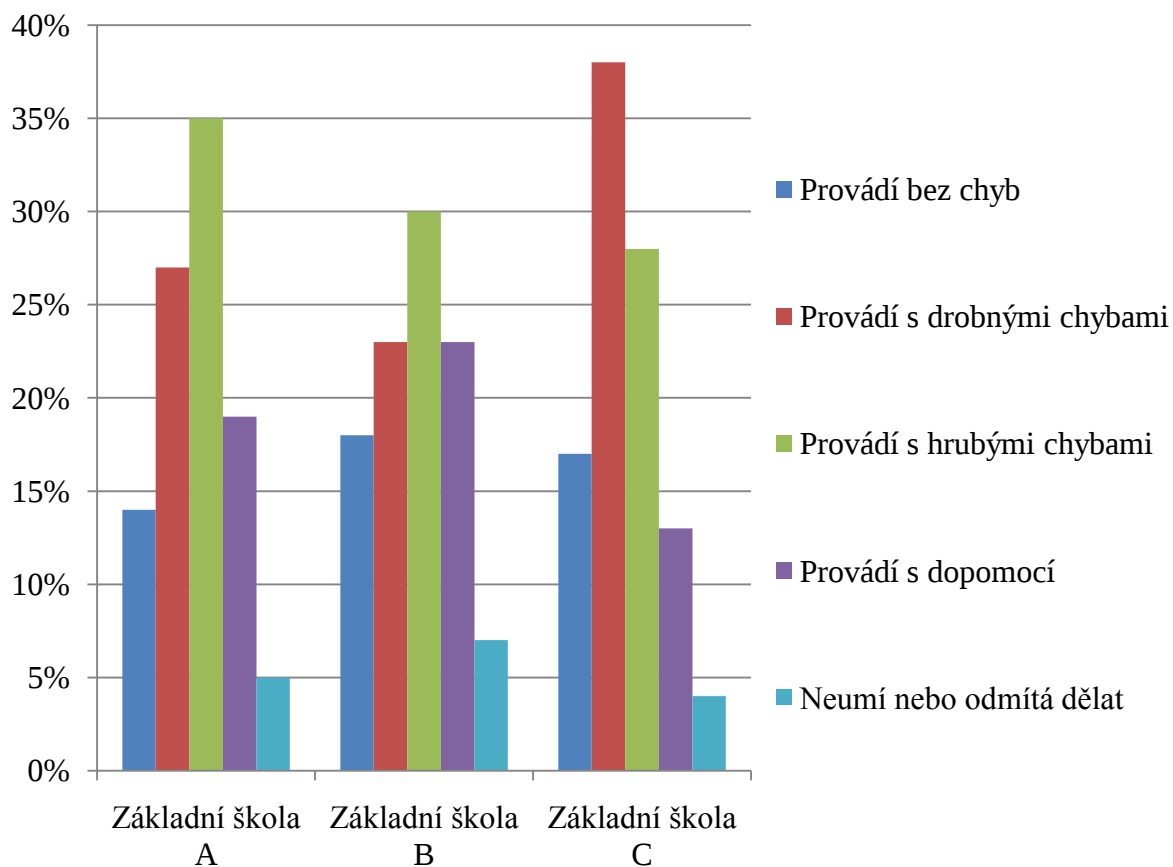
Obrázek 2. Porovnání výsledků kotoulu vzad



Nejlepších výsledků dosáhla opět základní škola C, kde nejvíce žáků provedlo cvik bez chyb, následně s drobnými chybami. Na základní škole B žáci nejvíce odmítli cvik kotoul vzad provést z důvodu strachu.

5.3.3 Stoj na rukou o stěnu

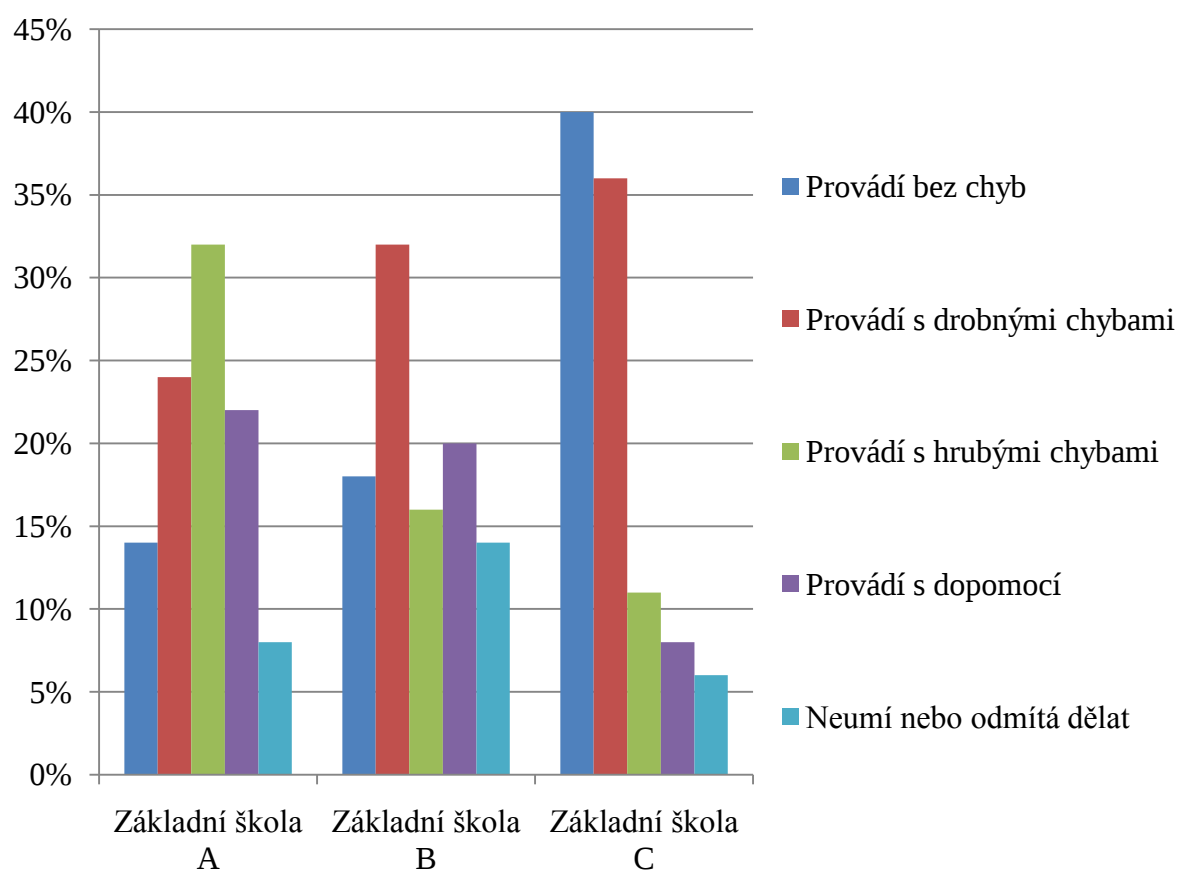
Obrázek 3. Porovnání výsledků stoji na rukou o stěnu



U stoji na rukou bylo zjevné, že žáci všech základních nemají stoprocentně zvládnutou techniku cviku. Cvik byl obecně nejčastěji prováděn s drobnými, nebo s hrubými chybami.

5.3.4 Přeskok přes kozu (roznožka)

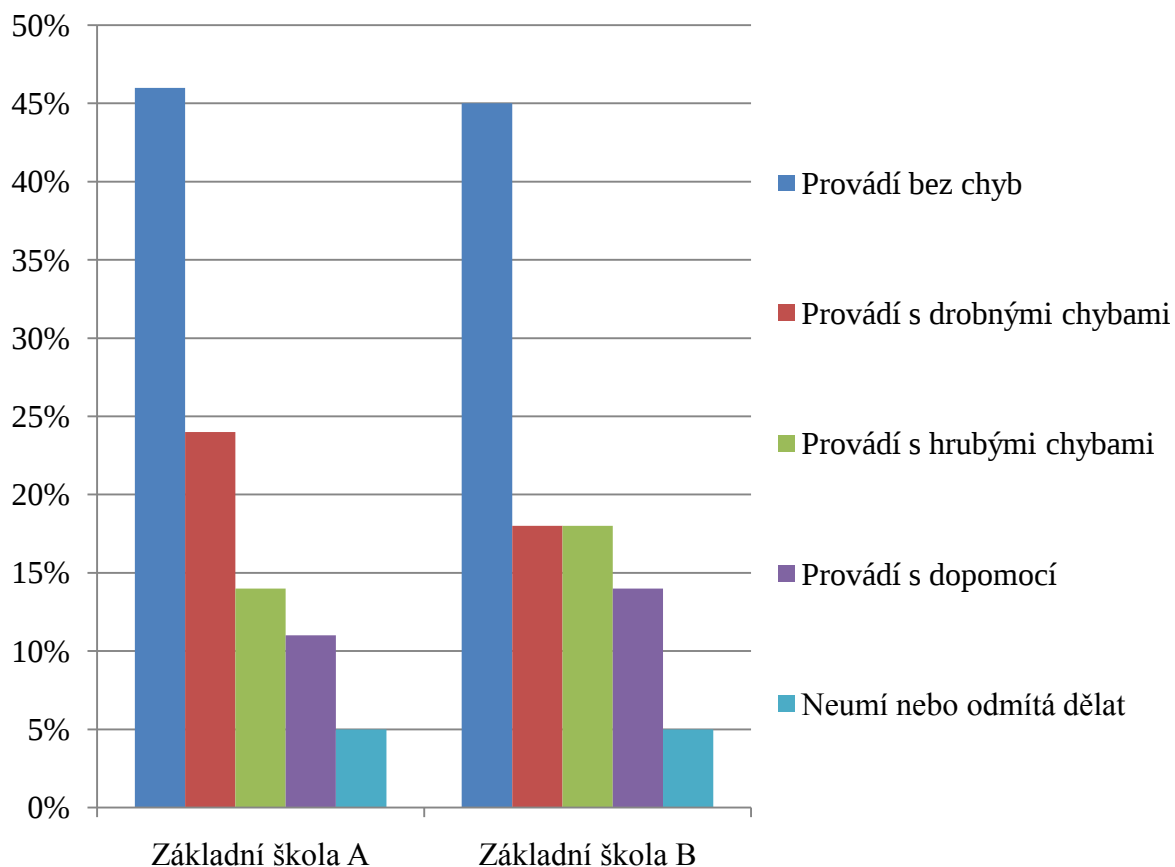
Obrázek 4. Porovnání výsledků přeskoku přes kozu (roznožky)



Nejlepších výsledků přeskoku přes kozu formou roznožky dosáhli žáci na základní škole C. Jak ukazuje graf (Obrázek 4), 40% žáků provedlo cvik bez chyb a 36% žáků s drobnými chybami.

5.3.5 Vzpor na hrazdě

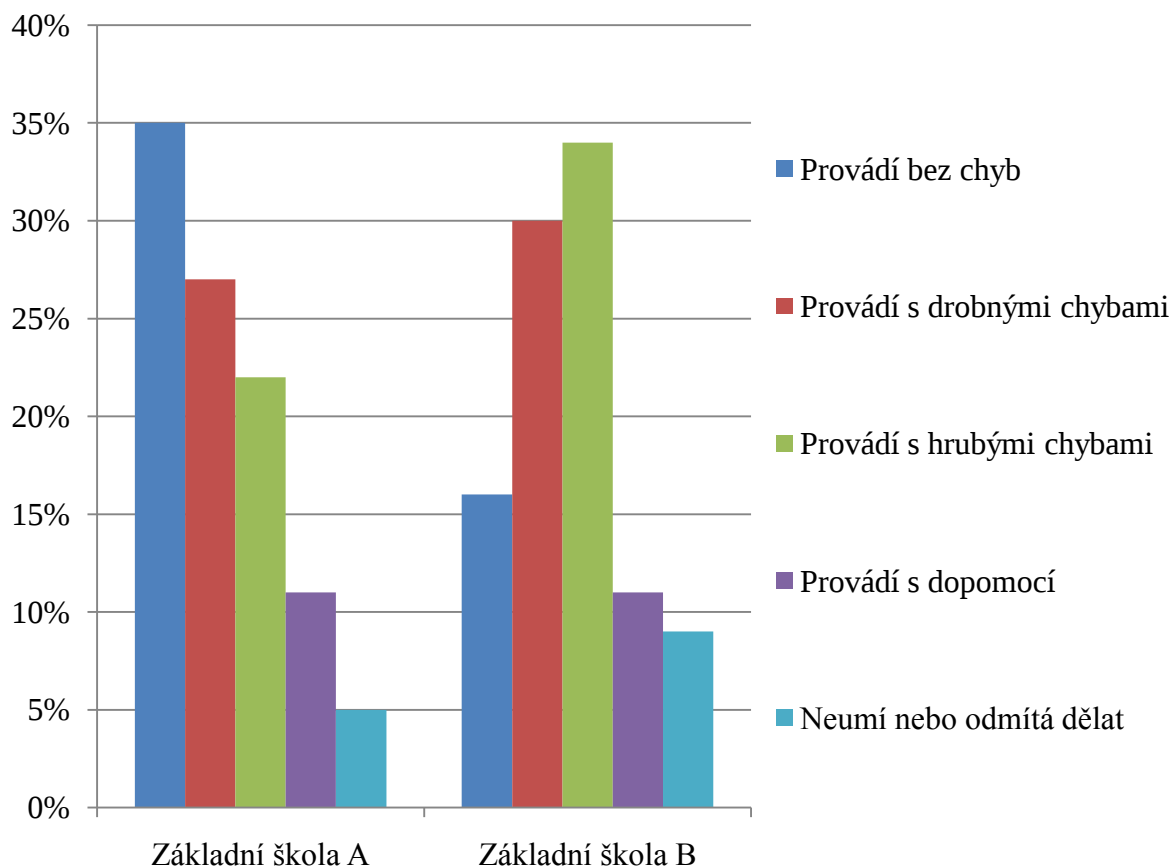
Obrázek 5. Porovnání výsledků vzporu na hrazdě



Při vzporu na hrazdě bylo zaznamenáno mezi oběma školami podobných výsledků, protože převaha dětí provedla cvik bez chyb. V porovnání si žáci na základní škole A vedli o něco lépe, více žáků provedlo vzpor na hrazdě s drobnými a hrubými chybami než na základní škole B.

5.3.6 Sešín na hrazdě

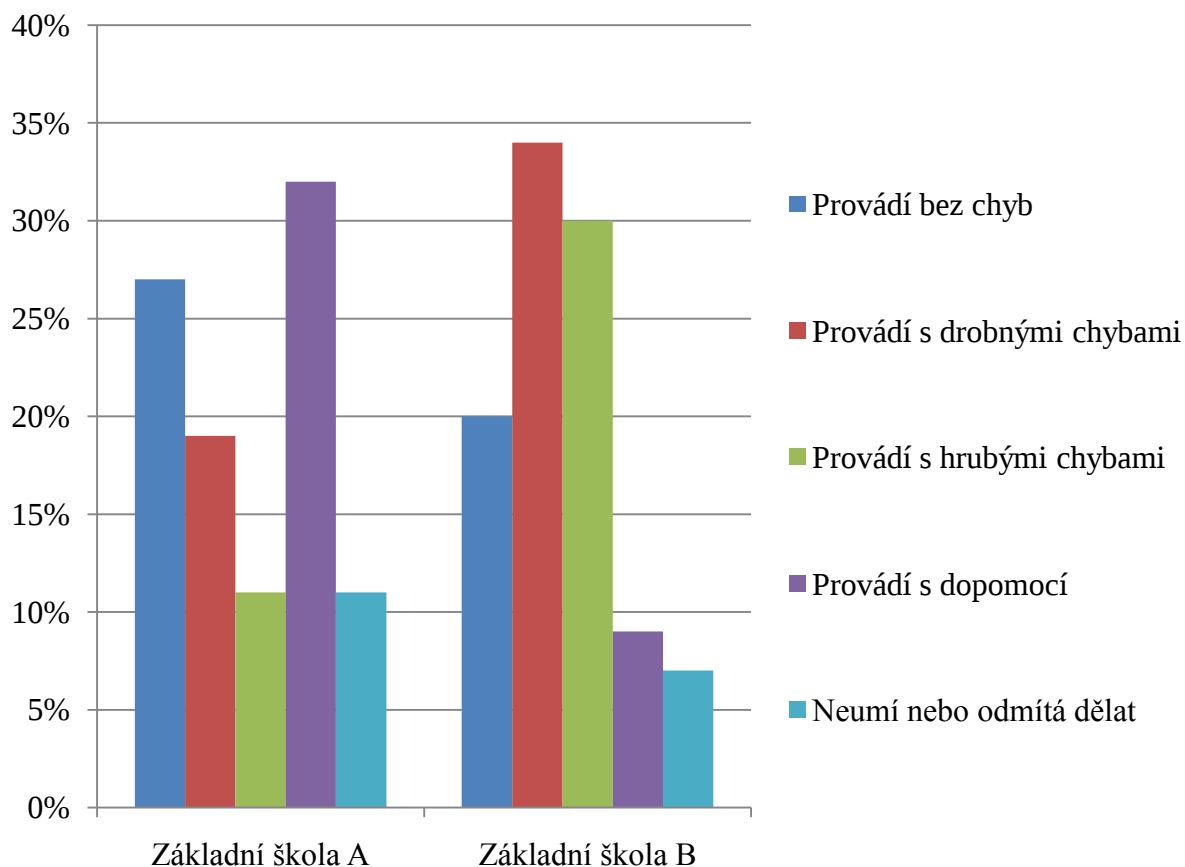
Obrázek 6. Porovnání výsledků sešinu na hrazdě



Výsledky provedení cviku sešín na hrazdě byly odlišné. Na základní škole A zvládlo úspěšně 35% žáků provést cvik bez chyby, oproti základní škole B, kde provedlo cvik bez chyby pouze 16% žáků.

5.3.7 Překot ve visu na hrazdě

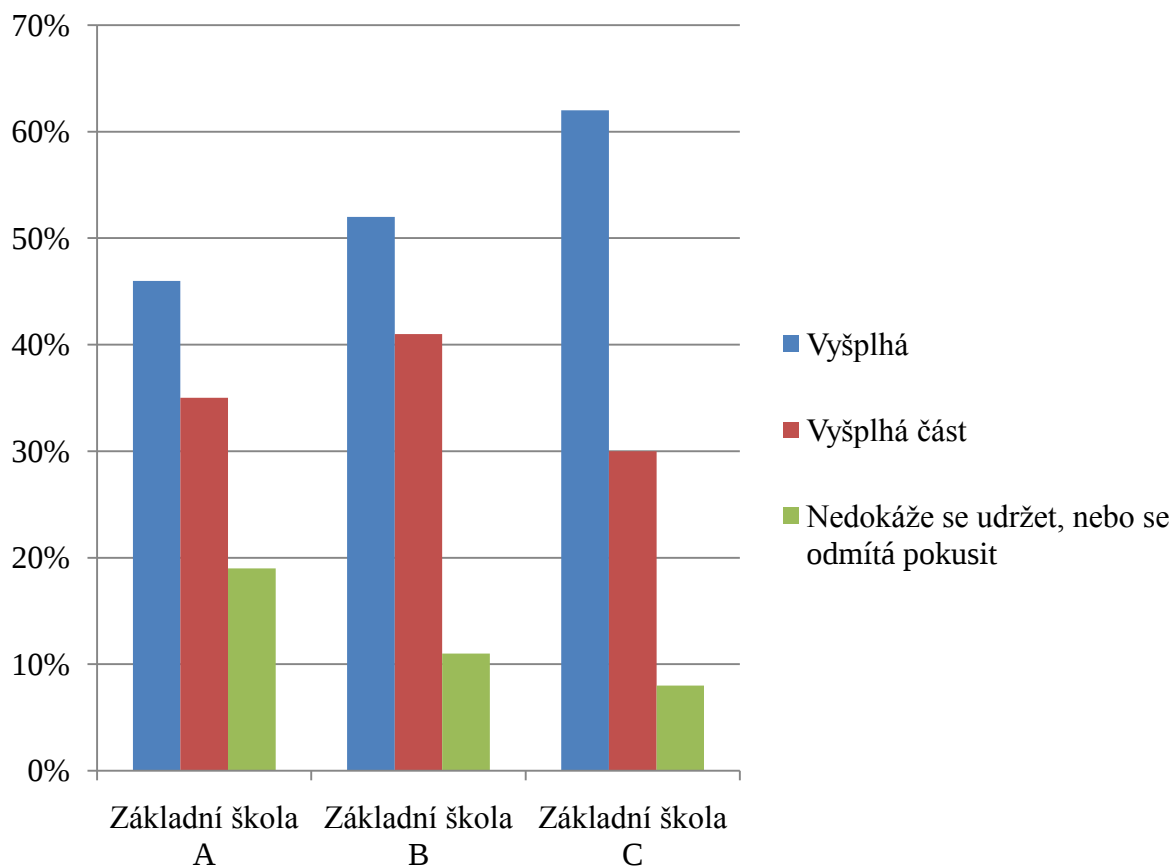
Obrázek 7. Porovnání výsledků překotu ve visu na hrazdě



Cvik překot ve visu zvládli lépe žáci ze základní školy A. Více než 25% žáků provedlo cvik bez chyby, dalších 32% žáků provedlo cvik s dopomocí. Na základní škole B byly výsledky opačné, méně žáků zvládlo provést cvik bez chyb, a druhou stranu 34% provedlo cvik s drobnými chybami a 30% žáků s hrubými chybami.

5.3.8 Šplh na tyči

Obrázek 8. Porovnání výsledků šplhu na tyči



Šplh na tyči byl hodnocen třístupňovou škálou: vyšplhá (žák vyšplhá s přírazem do výšky 4 metrů), vyšplhá část (žák vyšplhá do 2 metrů) a nedokáže udržet, nebo se odmítá pokusit.

Nejlepších výsledků dosáhla jednoznačně základní škola C, 62% žáků zvládlo vyšplhat do 4 metrů a dalších 30% zvládlo vyšplhat do výšky 2 metrů. Také pouze 8% žáků nedokázalo vyšplhat, nebo úplně odmítlo šplhat. Zbylé dvě základní školy dosáhly podobných výsledků.

6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem se zabírala rozsahem a úrovní aktivit gymnastického charakteru na prvním stupni třech vybraných základních škol v Prostějově. Prováděla jsem analýzu a porovnání sestavených ŠVP tělesné výchovy pro první stupeň základních škol.

Výzkumné šetření proběhlo v pátých ročnících od března do května roku 2018. Základní školy měli odlišně sestavený ŠVP, z toho důvodu vyplynulo, že i nároky na žáky budou rozdílné. Využili jsme testovací baterii používanou na oddělení gymnastiky katedry sportu. Gymnastické dovednosti jsme otestovali na žácích vybraných základních škol. Po porovnání vybraných základních škol jsem došla k závěru, že rozdíl v úrovni prováděných gymnastických aktivitách je poměrně značný. Pro lepší přehled jsem výsledky zaznamenala pomocí tabulek a grafů.

Po porovnání výsledků jsme došli k závěru, že žáci ze základní školy C dosáhli při provádění cviků nejlepších výsledků. Na žáky se kladou menší nároky, protože na prvním stupni nemají v ŠVP zahrnuté cviky spojené s hrazdou. Na základě toho měli ostatní cviky více procvičené a jejich provedení bylo preciznější. Žáci ze základní školy A, B docílili přibližně podobných výsledků. Nejlépe hodnocenými cviky se staly kotoul vpřed a vzpor na hrazdě. Oproti tomu nejhůře prováděným cvikem se stal stoj na rukou o stěnu. Cvik je u žáků velice oblíbený a atraktivní, většina však cvik prováděla chybně, nebo s vyžádání dopomoci.

Gymnastika je žáky stále více označována za neoblíbenou součást tělesné výchovy. Po osobní reflexi jsem zhodnotila, že úroveň zastoupení gymnastiky v tělesné výchově závisí i na preferenci vyučujícího učitele. Zjistila jsem, že každý učitel má svůj osobitý přístup, někteří ŠVP pro tělesnou výchovu striktně dodržují, zbylí se přiklání i k přáním a požadavkům žáků.

Obecně je z výsledků patrné, že úroveň gymnastiky stále klesá a děti v období mladšího školního věku jeví menší zájem o aktivity gymnastického charakteru.

7 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na aktivity gymnastického charakteru ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Zabývá se analýzou ŠVP vybraných základních škol v Prostějově a porovnáním úrovní provedení gymnastických dovedností žáků jednotlivých škol.

V přehledu poznatků seznamuje vymezení pojmu gymnastika, její historii, dělením a gymnastickými systémy. Charakterizuje vzdělávací programy a příslušné kurikulární dokumenty. Popisuje mladší školní věk, jako cílovou skupinu testování a jeho anatomický, fyziologický, psychologický a sociální vývoj. Uvádí popis vybraných základních gymnastických dovedností, které se použili na testování žáků základních škol.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo stanovení zjištění úrovně zvládnutí gymnastických dovedností ve výuce školní tělesné výchovy na 1. stupni vybraných základních škol v Prostějově. Prozkoumává rozsah gymnastických aktivit v jednotlivých vzdělávacích programech základních škol. Na základě testovací baterie bylo provedeno testování žáků a porovnání výsledků.

Výsledky ukazují prvotní odlišnosti již v sestavení a zařazení gymnastických dovedností ve ŠVP. Celkové výsledky naznačují rozdílnou úroveň zvládnutí testovaných gymnastických dovedností u vybraných základních škol.

Bakalářská práce je součástí delšího sledování gymnastické úrovně v období mladšího školního věku. Výsledky jsou sumarizovány a měly by sloužit k optimalizaci obsahu výuky gymnastiky na Fakultě tělesné kultury tak, aby příprava budoucích učitelů korespondovala s požadavky současné praxe a školní realitou.

8 SUMMARY

The bachelor thesis is focused on gymnastic activities in psychical activities of elementary schools. The thesis deal with ŠVP analysis selected schools in Prostějov and compare level of performance gymnastic activities of students selected schools.

In the overview of knowledge thesis defined general concept, history, divide and systems of gymnastics. In the theoretical part of this work it characterize educational programs and relevant curriculum documents. In the other part of this work it describe the younger school-age as target group of testing. The thesis describe anatomic, physiologic, psychology and social progress of younger school-age. Bachelor thesis determine basic gymnastic skills used on testing students of elementary schools. Bachelor thesis determine basic gymnastic skills applied on testing of students studying elementary schools.

The aim of bachelor work was defined level of gymnastic skills in psychical classes of elementary school in Prostějov. Another goal was inspects range of gymnastics activities in individual education programs in elementary school. Based on testing battery was performed testing on students for compare results. Research results of bachelor thesis show differences in compilation and filing of gymnastic skills in ŠVP. Complete research results of the thesis indicate the different levels of the tested gymnastic activities of selected elementary schools.

The bachelor work is part of long term monitoring of gymnastic levels in younger school-age. Complete results are summarized and should be use to optimize overview of gymnastic lessons on Faculty of Sport for future preparation of teacher corresponded with current requirements, experience and school experience

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam literatury

- Autorský kolektiv. (2001). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny
- Baláš, J., Strejcová, B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme*. Praha: Grada Publishing.
- Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájková, J. et al. (2006). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Hájková, J., & Vejražková D. (2006). *Základní gymnastika*. Praha: UK.
- Chmelík, F. (2014). *Manuál pro publikování v kinantropologii podle normy APA*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2014). Základy akrobacie I. část. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 80(5), 36-42.
- Kos, B., & Teplý, Z. (1977). *Kondiční gymnastika: 1500 základních cvičení*. Praha: Olympia.
- Machová, J. (1994). *Biologie člověka pro speciální pedagogy*. Praha: Karolinum.
- Miklánková, L. (2012). *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.
- Sýkora, F., & Kostková, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum.

Seznam internetových zdrojů

Retrieved 1. 6. 2018 from World Wide Web:

<http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-1-9-2017-do-31-8-2018>

Retrieved 7. 6. 2018 from World Wide Web:

<https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/preskok.php>

Retrieved 16. 6. 2018 from World Wide Web:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/zk/1471/UCEBNI-OSNOVY.html/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Dělení gymnastiky podle charakteru obsahu a účelu cvičení

Tabulka 2. Vyučované gymnastické aktivity základní školy A

Tabulka 3. Vyučované gymnastické aktivity základní školy B

Tabulka 4. Vyučované gymnastické aktivity základní školy C

Tabulka 5. Výsledky testování žáků školy A

Tabulka 6. Výsledky testování žáků školy B

Tabulka 7. Výsledky testování žáků školy C

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Porovnání výsledků kotoulu vpřed

Obrázek 2. Porovnání výsledků kotoulu vzad

Obrázek 3. Porovnání výsledků stoje na rukou o stěnu

Obrázek 4. Porovnání výsledků přeskočků přes kozu (roznožky)

Obrázek 5. Porovnání výsledků vzporu na hrazdě

Obrázek 6. Porovnání výsledků sešinu na hrazdě

Obrázek 7. Porovnání výsledků překotu ve visu na hrazdě

Obrázek 8. Porovnání výsledků šplhu na tyči