



Závěrečná práce

Kroužek základů gymnastiky pro žáky 1. stupně základní školy

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Autor práce:

Bc. Vendula Škeříková

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Liberec 2023



Zadání závěrečné práce

Kroužek základů gymnastiky pro žáky 1. stupně základní školy

Jméno a příjmení:

Bc. Vendula Škeříková

Osobní číslo:

P22C00032

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Zadávací katedra:

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Akademický rok:

2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu vedení gymnastického kroužku v rámci školní družiny 1. stupně ZŠ se zaměřením na rozvoj motorické koordinace.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: Projekt.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí*. 2. nové a aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4219-9.

PLUMMER, D. M., 2021. *Hry pro rozvíjení sociálních dovedností u dětí 5 – 12 let*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1792-3.

PRŮCHA, J., 2009. *Moderní pedagogika*. 4. aktual. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-503-5.

VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1284-5.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

3. září 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 15. prosince 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 13. září 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Velké poděkování patří vedoucí práce Ing. Zuzaně Palounkové, PhD. za odborné vedení, ochotu, trpělivost a především čas, který mi při zpracovávání závěrečné práce věnovala. Vždy rychle reagovala na všechny mé dotazy a udělala si na mě čas hlavně na začátku, kdy bylo důležité rychlé jednání při schválení tématu a zadání závěrečné práce.

Anotace

Závěrečná práce se zaměřuje na rozšíření nabídky pohybových aktivit, o které byly děti v rámci covidových restrikcí na dlouhou dobu ochuzeny. Hlavním cílem této práce je zpracování pedagogického projektu vedení gymnastického kroužku v rámci družiny 1. stupně základní školy. Dále je zaměřen na zlepšení fyzické kondice, motorické koordinace a rozvoj sociálních dovedností, přičemž prostředkem k naplnění těchto dílčích cílů se stanou gymnastická cvičení. Autorka se spolu s vedením školy rozhodla nabídnout kroužek základů gymnastiky pro děti ze školní družiny tak, aby měly alespoň o jednu hodinu pohybu týdně navíc. Tento kroužek má děti naučit prostřednictvím gymnastických cvičení základní pohybové dovednosti, zlepšit fyzickou kondici, motorickou koordinaci a více rozvinout sociální dovednosti. V závěru je zhodnocena realizace projektu v dostupných podmínkách.

Klíčová slova

sportovní kroužek, gymnastika, pohyb, motorická koordinace, sociální dovednosti

Annotation

The final thesis focuses on expanding the range of physical activities that children have been deprived of for a long time under covid restrictions. The main aim of this thesis is to elaborate a pedagogical project of running a gymnastics club in the first grade of primary school. Furthermore, it is aimed at improving physical fitness, motor coordination and the development of social skills, with gymnastic exercises as a means of fulfilling these sub-objectives. The author, together with the school management, decided to offer a gymnastics basics club for the children in the after-school club so that they would have at least one extra hour of exercise per week. The aim of this club is to teach the children basic movement skills through gymnastic exercises, improve physical fitness, motor coordination and develop more social skills. Finally, the implementation of the project in the available conditions is evaluated.

Keywords

sports club, gymnastics, movement, motor coordination, social skills

Obsah

Úvod	10
1 Teoretická východiska pedagogického projektu	11
1.1 Význam pohybu pro vývoj dítěte	11
1.1.1 Vliv školy na vztah dítěte k pohybové aktivitě	11
1.2 Výuka gymnastiky	12
1.3 Podstata sportovní přípravy dětí	13
1.3.1 Specifika sportovní přípravy dětí v mladším školním věku	14
1.3.2 Východiska pro kondiční přípravu dětí mladšího školního věku	14
2 Plán projektu	16
2.1 Charakteristika plánovaného projektu	16
2.2 Popis projektových aktivit	17
3 Výsledky a závěry	28
Seznam použité literatury	30

Úvod

Hlavním cílem projektu je vrátit dětem do života pohyb, o který byly v rámci covidových restrikcí na dlouhou dobu ochuzeny. Pohyb je základní součástí života a je důležité vést děti touto cestou už od malička, aby zařazovaly pohybové aktivity do svého života nejen proto, že jim to někdo radí, ale hlavně proto, že si k nim najdou vztah a lásku. Naučí se brát pohyb jako součást svého volného času.

Během covidu byla kromě škol uzavřena veškerá sportovní centra, volnočasová centra, sportovní kluby a mnohé další aktivity na dost dlouhou dobu. Na tuto situaci doplatily především děti. Nemohly se vzdělávat, setkávat s kamarády, cvičit, běhat, hrát si, což zanechalo velké stopy na jejich psychickém i fyzickém stavu.

V projektu se věnujeme především dopadům těchto omezení na fyzickou stránku. Autorka pracuje jako učitelka na prvním stupni základní školy, kde učí i tělesnou výchovu. Po návratu do školy byla na dětech vidět apatie, laxnost a zhoršená fyzická kondice. Chvilí trvalo, než se vše vrátilo alespoň na úroveň před covidem. Na naší škole mají všechny ročníky dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. Proto se vedení školy rozhodlo nabídnout kroužek základů gymnastiky pro děti z družiny tak, aby měly alespoň o jednu hodinu pohybu týdně navíc.

Cílem závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu vedení gymnastického kroužku v rámci družiny 1. stupně základní školy. Zaměříme se více na zlepšení fyzické kondice, motorické koordinace a rozvoj sociálních dovedností, přičemž prostředkem k naplnění těchto dílčích cílů se stanou gymnastická cvičení.

1 Teoretická východiska pedagogického projektu

1.1 Význam pohybu pro vývoj dítěte

Pohyb je nezbytnou součástí života a důležitým prvkem pro vývoj životního stylu jedince. Díky pohybu lidé poznávají své okolí, komunikují, vyjadřují své pocity a nálady, je vlastně základním výrazovým prostředkem. Mluvíme-li o pohybové aktivitě, již se zaměřujeme na určitou oblast v konání člověka. Dle Periče a Březiny (2019, s. 17): „je pohybová aktivita definována jako jakákoli aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“

Perič a Březina (2019, s. 17) dále uvádějí, že pohybová aktivita rozvíjí a upevňuje pohybový aparát a pozitivně ovlivňuje pevnost kostí a činnost svalstva. Zlepšuje a podporuje činnost vnitřních orgánů, nervového a lymfatického systému. Pohyb podporuje činnost srdce a snižuje klidovou tepovou frekvenci, čímž zvyšuje efektivitu srdeční činnosti. Zvyšuje také dechový objem a vitální kapacitu plic, pomáhá odstraňovat toxické látky z těla, má pozitivní vliv na látkovou výměnu a produkci hormonů. Lze tedy říci, že pohyb je zásadní pro správný vývoj organismu a zdravý vývoj dítěte.

Pohybové předpoklady jsou z velké části ovlivněny genetikou, ale pro jejich rozvoj má velký význam prostředí, které ovlivňuje, do jaké míry se rozvinou. V případě, že bude veškerým pohybem pro dítě pouze sezení ve škole či doma u televize a počítače, jeho zdatnost a kondice se bude rychle zhoršovat. Naopak vhodné zapojení pohybové aktivity a kvalitní vedení může napomoci ke zlepšení zdraví i výkonnosti dítěte. V rané fázi vývoje člověka je pohyb naprosto nezastupitelný a jeho stimulace by měla patřit mezi nejdůležitější úlohy rodičů. Pohybovou aktivitu lze stimulovat různými hrami, aktivitami v přírodě, ale i pravidelným sportovním tréninkem.

1.1.1 Vliv školy na vztah dítěte k pohybové aktivitě

Vedle rodiny je právě škola důležitým činitelem, který může ovlivnit vztah dětí k pohybu a sportu pozitivním, ale i negativním způsobem. Vše závisí na přístupu pedagoga, klimatu ve třídě i vhodně zvoleném pohybovém zatížení.

S nástupem pravidelné školní docházky tráví děti ve škole velké množství času rozdělené mezi jednotlivé vyučovací předměty. Mezi tyto předměty patří určitou měrou i povinná školní tělesná výchova. Jejím primárním účelem není zabezpečit veškerou fyzickou aktivitu dětí, ale významně přispívá ke zvládnutí určité úrovně pohybových dovedností, ale také by měla

motivovat k všeobecnému zájmu o sport. Získání kladného vztahu k pohybovým aktivitám potom vede i k vyhledávání daných sportů v rámci školní družiny, školních klubů či mimoškolních sportovních kroužků a tréninků.

Perič a Březina (2019, s. 26) se také domnívají, že pohybová aktivita dětí během doby strávené ve škole nemusí být omezována pouze na hodiny tělesné výchovy. Jednoduchá a krátká cvičení se dají zařadit i do dalších vyučovacích hodin. Během přestávek, volných hodin či pauz na oběd by také mělo docházet k podněcování dětí k fyzické aktivitě. Další vhodnou formou jsou školní družiny, kde se dají realizovat pohybové hry, aktivity v přírodě či na venkovních hřištích, dále i procházky s poznáváním okolí, nebo krátké výlety.

1.2 Výuka gymnastiky

Většina pohybů vychází z přirozených lidských činností, které nás provází již od raného věku, což je například chůze, lezení, šplhání či skákání. Vlivem současného životního stylu klesá fyzická aktivita dětí a tyto nejsou schopné některé výše zmíněné pohyby vykonat, nebo musí vyvinout velké úsilí. Často je provedení nesprávné a někdy hrozí nebezpečí zranění.

Základy gymnastiky jsou zařazovány v rámci hodin školní tělesné výchovy a možná i proto není gymnastika příliš vyhledávaným sportem. Přitom širě a rozmanitost gymnastiky umožňuje zapojení v různých sportovních odvětvích a je specifická svou všestranností. Vrchovecká (2020, s. 8) uvádí, že gymnastika je vnímána jako tělovýchovný systém, který celkově ovlivňuje životní styl jedince a jeho vztah k pohybu. Je to specifická pohybová aktivita, která je uspořádaná do přesně určených gymnastických činností, ovlivňujících tělesný a pohybový rozvoj cvičence, udržení a zlepšení jeho zdraví, podílí se na estetické, pohybové a společenské kultivaci člověka.

Dle Vrchovecké (2020, s. 8) gymnastické směry podléhají vlivu společnosti a jejich aktuálních potřeb. Dle těchto potřeb se vyvíjí i jednotlivé přístupy k výuce gymnastiky ve sportovních oddílech či školní tělesné výchově. Gymnastika může být také chápána jako doplňkový a kompenzační sport pro ostatní sportovní disciplíny, kde pomáhá rozvíjet flexibilitu, koordinaci, stabilitu i sílu. V tomto směru by mělo být hlavním smyslem gymnastických cvičení jejich využití k fyzickému, psychickému a sociálnímu rozvoji jedince. Není tedy kladen tak velký důraz na nácvik dokonalého provedení jednotlivých cviků, ale zaměřuje se na celkový rozvoj člověka. Gymnastika, stejně jako ostatní sporty, by měla především poskytovat příležitost k setkávání, zábavě, učení a soutěžení všem cvičencům bez ohledu na jejich fyzickou zdatnost, pohlaví či věk.

S pohledem do budoucna a potřebě začlenění gymnastiky do vzdělávacího procesu je důležité pochopit změny přístupu k její výuce, které vycházejí z potřeb posledních let. Je důležité zaměřit se na obecné pohybové problémy, naučit cvičence kooperaci, začlenit do přípravy nové metody s využitím netradičního náradí a náčiní, umožnit individuální řešení úkolů, kdy si cvičenec zvolí řešení situace dle svých možností, přizpůsobí tempo a úroveň obtížnosti. Také lze využít didaktický styl s řízeným nebo samostatným objevováním a autonomním rozhodováním. (Vrchovecká 2020, s. 9)

1.3 Podstata sportovní přípravy dětí

Podle Periče (2012, s. 16) děti patří k nejdůležitějším přispěvatelům k úspěchu sportu v současné době, a to jako diváci a zároveň i vlastní praktickou činností. Již v raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru.

Trénink dětí by neměl být zaměřený striktně jen na výkon a nejlepší výsledky za každou cenu. Ale také by správné pojetí nemělo vypadat tak, že bude orientováno pouze na zábavu a náplň volného času, kde není důležité vyhrávat. Optimální pro trenéra je volit rovnováhu mezi těmito dvěma přístupy, citlivě uvážit, co je v danou chvíli pro jeho svěřence nejlepší a zvolit činnost, která bude zábavná, ale zároveň prospěšná a posune děti k lepším výkonům. Trénink by měl být zaměřen nejen na rozvoj pohybových dovedností a schopností, ale také na prožitek, radost z pohybu, atmosféru, kamarádství a sociální dovednosti.

Cílem sportovní přípravy dětí jsou dle Periče (2012, s.18) z pohledu trenéra následující priority:

- a) *Nepoškodit děti a nezatěžovat je nevhodným způsobem, bez ohledu na možné následky.* Poškození mohou být fyzického i psychického charakteru. Fyzické následky bývají spojené s pohybovým aparátem (např. špatný vývoj kostí, únavové zlomeniny, špatné postavení páteře, přetížená kloubní spojení). Psychické poruchy jsou méně nápadné (např. frustrace, úzkosti, podceňování, poruchy příjmu potravy).
- b) *Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.* Ne každému ze sportujících dětí se podaří prosadit se ve vrcholovém sportu, ale správně zvoleným sportovním kroužkem ho můžeme motivovat ke sportu, který se stane součástí jeho života. Sport v jakékoli formě je prospěšný pro fyzickou i psychickou odolnost v dospělosti i jako prostředek prevence civilizačních chorob. Pokud si děti získají vztah ke sportu už od raného věku, je to jejich velkým benefitem.

- c) *Vytvořit základy pro pozdější trénink.* Příprava v dětském věku spočívá v aktivitách, které jsou děti schopné zvládnout i přesto, že ještě nemají dostatek síly, rychlosti a vytrvalosti v porovnání s dospělými sportovci. Trénink tedy slouží jako základ pro rozvoj daných schopností v pozdějším věku.

Děti nejsou „malí dospělí“, proto je důležité zaměřit trénink tak, jak je pro danou věkovou skupinu žádoucí. Vědět, co a jak trénovat, proč to trénovat, znát smysl sportovní činnosti v dětském věku.

1.3.1 Specifika sportovní přípravy dětí v mladším školním věku

Jedná se o období spojené s nástupem do školy, tedy zhruba mezi 6. a 10. rokem věku. V tomto období je vysoká potřeba pohybu, zároveň probíhají fyzické, psychické i sociální změny.

Tělesný vývoj v mladším školním věku je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti, ustaluje se zakřivení páteře, mění se poměry mezi trupem a končetinami. Mozek a nervový systém už je dostatečně zralý pro složitější koordinačně náročnější pohyby a osvojování nových podmíněných reflexů. (Perič, Březina 2019, s. 50)

Pohybový a motorický vývoj v mladším školním věku je charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Lehce a rychle se učí nové pohybové dovednosti, ale nemusí být ještě trvalé, proto je důležité časté opakování. Z počátku se děti učí spíše herní formou s využitím imitačního učení. Období mezi osmým a desátým rokem (s dozníváním do dvanácti let) je nazýváno „zlatým věkem motoriky“, děti jsou schopny rychle se učit novým pohybům a nejsou ještě velké rozdíly mezi chlapci a dívkami, proto je možné volit stejnou formu učení. (Perič, Březina 2019, s. 52)

Sociální vývoj v mladším školním věku je hodně ovlivněn nástupem do školy a zařazením se do kolektivu. Dítě prožívá postupně období socializace, během něhož dochází k začleňování se do kolektivu, ať už školního či sportovního družstva, a přizpůsobování se jeho normám. Do vztahů vstupují i formální autority ve formě učitelů, trenérů nebo vedoucích. Děti si budují vztahy se svými vrstevníky a snaží se upevnit si svoji pozici ve skupině. Ke konci tohoto období se začíná objevovat fáze kritičnosti v hodnocení jevů ze sociálního prostředí. (Perič, Březina 2019, s. 53)

1.3.2 Východiska pro kondiční přípravu dětí mladšího školního věku

Dle Zumra (2019, s. 20) je v mladším školním věku vysoce efektivní trénovat základní koordinaci i kombinaci pohybů, rychlostní schopnosti (frekvence pohybů), rovnováhu

a rytmické schopnosti. Pro trénink koordinace lze využít senzomotorických pomůcek, nestabilních ploch a jejich kombinací pro větší množství rovnovážných výzev. Pro rozvoj dynamické síly a obratnosti se doporučují překážkové dráhy zahrnující skoky a hody i posílení horních a dolních končetin. Důležitý je dostatečný interval odpočinku vzhledem k intervalu zatížení.

Pohybové dovednosti jsou dle Vrchovecké (2020, s. 26) předpoklady získané učením či tréninkem tak, aby byl jedinec schopen úsporně řešit specifické pohybové úkoly, které jsou v souladu s jeho možnostmi. Dovednosti jsou tedy vytvořeny praxí, jsou specifické pro daný úkol, závislé na určitých pohybových schopnostech. V procesu osvojování gymnastických dovedností je důležitá technická příprava, která probíhá ve třech fázích.

První fází je *nácvik*, jehož cílem je zvládnout pohyb v hrubé formě. Nácvik probíhá ve zjednodušených podmínkách a častým opakováním se hrubá představa zpřesňuje. V této fázi jsou kladeny požadavky na udržení pozornosti, aby byl pohyb pochopen co nejpřesněji. Využívají se i hry ke zvýšení úrovně motorických schopností. *Zdokonalování* je druhou fází, v níž je cílem upevnit a stabilizovat techniku pohybu. Pomocí velkého počtu opakování se zpřesňuje představa o pohybu a postupně se automatizuje v různých podmínkách. *Stabilizace* je poslední fází s cílem upevnění techniky v souladu se soutěžními požadavky a specifiky, aby nedocházelo k jejímu narušení ve změněných podmínkách. Vnímání pohybu je komplexní, dochází k dalšímu prohlubování techniky s kondicí, taktikou a psychikou.

K tréninku se využívá náradí a náčiní, jehož vývoj se stále aktualizuje pro lepší využití a pomoc v tréninku, ale také snadnější organizaci tréninkové jednotky.

2 Plán projektu

Následující část je zaměřena na hlavní cíl týkající se zpracování pedagogického projektu vedení gymnastického kroužku v rámci školní družiny 1. stupně základní školy se zaměřením na rozvoj motorické koordinace.

2.1 Charakteristika plánovaného projektu

Projekt bude realizován v pravidelných týdenních intervalech, každý čtvrtek v průběhu celého školního roku. Nápad na realizaci sportovního kroužku vzešel z potřeby zaměřit se na zlepšování fyzické kondice žáků již po období spojeném s uzavřením škol a sportovišť během pandemie COVID-19. Děti byly uzavřeny ve svých domovech bez možnosti volného pohybu venku a na sportovištích. U řady z nich začalo docházet k nárůstu tělesné hmotnosti, poklesu fyzické kondice a nebylo možné více rozvíjet sportovní dovednosti.

V rámci základní školní výuky mají žáci prvního stupně dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Škola se proto snaží nabídnout i sportovní kroužky v čase družiny, tedy v odpoledních hodinách. Kroužek gymnastiky bude nabídnut všem žákům, kteří školní družinu navštěvují, i žákům z vyšších ročníků (4. a 5. ročník), kteří už do družiny z kapacitních důvodů nechodí. Kroužek bude realizován ve školní tělocvičně s možností využití dostupného nářadí a náčiní každý čtvrtek od 13. do 14. hodiny. Bezpečnost a kvalitu výuky zajistí jeden pedagogický pracovník s trenérskou kvalifikací. Všichni žáci budou cvičit v předepsaném sportovním oblečení a dle potřeb jednotlivých cvičení i ve sportovní obuvi či naboso, stejně jako během hodin tělesné výchovy.

Dle složení skupiny přihlášených dětí z různých ročníků prvního stupně by bylo vhodné v úvodních hodinách zařadit i seznamovací hry, které více rozvinou komunikaci mezi dětmi různého věku. Pro tyto aktivity je k dispozici zásobník soutěživých i nesoutěživých her pro rozvíjení sociálních dovedností. Dle Plummer (2021, s. 12) je vhodné nejprve zařadit hry nesoutěžního typu i když je pro děti přirozené, že chtějí soutěžit, porovnávat se a vyhrávat odměny. Z počátku je nutné získat jistý stupeň emoční odolnosti a vnímání vlastní osobnosti ve skupině, aby děti lépe zvládaly snést zklamání z případné prohry.

Vzhledem k tomu, že se jedná o dlouhodobý projekt zasahující do průběhu celého školního roku, bude vybráno a popsáno 8 vyučovacích jednotek, které budou následně realizovány v praxi. Sportovní gymnastika se skládá z různých disciplín s využitím gymnastického nářadí. Nevýhodou naší školní tělocvičny je absence některých nářadí, proto budeme vycházet z dostupných možností. Dvě lekce budou zaměřeny na přeskok, následující dvě lekce zaměříme

na akrobatická cvičení na prostných, následně opět dvě lekce na kladině a poslední dvě lekce budou zaměřeny na všeobecnou obratnost.

2.2 Popis projektových aktivit

Následujících 8 cvičebních jednotek na sebe navazuje a je součástí celého cvičebního plánu na období měsíců listopadu a prosince, kdy už se předpokládá, že se budou děti lépe znát a zvládnou vzájemně spolupracovat.

PŘESKOK – ZÁKLADY TECHNIKY

Téma: Technika odrazu, technika doskoku

Vzdělávací cíl: Cvičenci se naučí správnou techniku náskoku a odrazu z odrazového můstku s rozběhem. Následně správnou techniku doskoku sounož.

Pomůcky: odrazový můstek, malá trampolína, doskoková žíněnka, plavecká pěnová tyč, nízká atletická překážka, provazový žebřík

Postup:

- a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

- b) Zahřívací a protahovací část (15 min.)

Zahřítí formou hry na mrazíka. Jedná se o honičku, kdy se ovšem baba nepředává, ale mrazíkem zůstává vždy stejná osoba. Pokud se někoho dotkne, ten „zmrzne“ a čeká, až ho jiný účastník „rozmrazí“ podlezením. Mrazící se po určité době střídají.

Protahovací část je pro následující aktivitu velmi důležitá, začíná mobilizací kloubů a postupně přechází v protažení všech svalových skupin. Pro přeskok jsou důležité především svaly dolních končetin.

- c) Hlavní část (30 min.)

Nejdříve se zaměříme na průpravná cvičení ve formě poskoků snožmo i jednonož na místě i v pohybu, skoky přes nízkou překážku, nebo s využitím provazového žebříku položeného na zem (proskákat jednonož, střídavě, sounož), opakovaný sprint na krátkou vzdálenost pro rozvoj rychlosti rozběhu.

Nácvik koordinace náskoku a odrazu z můstku provádíme nejprve z místa, postupně vzdálenost rozběhu prodlužujeme. Na můstek se cvičenec odráží z jedné (odrazové)

nohy v takové vzdálenosti, aby k ní v průběhu letu stihl přinožit druhou a snožmo doskočit do druhé poloviny odrazového můstku. V této fázi jsou ruce v zapažení, aby se při opětovném odrazu švihem vzpažily a pomohly tak k výskoku, viz Obr. č. 1. (Vrchovecká 2020, s. 83, 84)



Obr. č. 1 – Náskok, doskok na můstek a odraz z můstku (zdroj: Vrchovecká 2020, s. 84)

Doskok je procvičován nejprve s odrazem z malé trampolíny. Doskakuje se přes špičky na obě nohy, které jsou v postavení na širší boků, do podřepu s koleny vždy pokrčenými nad špičkami. Doskok je tlumen silou všech svalů dolních končetin. K udržení rovnováhy pomáhají paže. (Vrchovecká 2020. s. 87)

Po zvládnutí doskoku se zaměříme na výšku výskoku tentokrát již opět s odrazem z můstku, k čemuž vyučující používá plaveckou pěnovou tyč, kterou přidrží ve vzpažení tak, aby cvičenci byli nuceni dotknout se jí ve výskoku nataženými pažemi.

d) Závěrečné zklidnění a protažení (10 min.)

Protažení formou jógových prvků s delší výdrží v závěru zakončené dechovým cvičením na zklidnění.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

PŘESKOK – SKRČKA

Téma: Metodika nácviku přeskočení přes kozu

Vzdělávací cíl: Cvičenci se seznámí se správnou technikou přeskočení přes kozu s dohmatem.

Pomůcky: odrazový můstek, koza, doskoková žíněnka, lano, švihadla, švédská bedna, lavička, žebřiny

Postup:

a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

b) Zahřívací a protahovací část (20 min.)

Zahřátí se švihadly (přeskoky na místě a v pohybu), podbíhání a přeskakování lana.

Protahovací část je pro následující aktivitu velmi důležitá, začíná mobilizací kloubů a postupně přechází v protažení všech svalových skupin. Pro přeskok jsou důležité především svaly dolních končetin. Tentokrát se zaměříme více i na horní končetiny a ramena, kvůli dohmatu.

c) Hlavní část (25 min.)

Nejdříve se zaměříme na průpravná cvičení ve formě poskoků snožmo i jednož s oporou u žebřin, skoky přes lavičku, výskoky na lavičku s oporou paží viz Obr. č. 2, dále výskoky do výponu na rukou na švédskou bednu.



Obr. č. 2 – Výskok na lavičku do vzporu dřepmo (zdroj: Vrchovecká 2020, s. 89)

Nácvik koordinace náskoku a odrazu z můstku s dohmatem na sníženou švédskou bednu je prováděn nejprve z místa jako vícenásobné výskoky do dřepu. Poté bude prodloužena délka rozběhu a bude proveden výskok na bednu do vzporu dřepmo a seskok na doskokovou žíněnku v několika opakováních. Následuje výměna švédské bedny za kozu, přes níž cvičenci provedou přeskok s aktivní dopomocí vyučujícího.

d) Závěrečné zklidnění a protažení (10 min.)

Protažení formou jógových prvků s delší výdrží v závěru zakončené krátkým zhodnocením úspěchů a sdělení pocitů ze cvičení.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

PROSTNÁ – KOTOUL VPŘED

Téma: Technika provedení kotoulu vpřed skrčmo

Vzdělávací cíl: Cvičenci se naučí základní techniku kotoulu vpřed skrčmo, případně další varianty (do sedu, do dřepu, do stoje rozkročného).

Pomůcky: žíněnky, gymnastický koberec, odrazový můstek, pěnový míč, malé pěnové míčky nebo tenisové míčky

Postup:

- a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

- b) Zahřívací a protahovací část (15 min.)

Zahřítí formou hry „všichni proti všem“, kdy se snaží hráči mezi sebou vybit pěnovým míčem. Každý, kdo bude vybitý udělá 5 dřepů a vrací se zpět do hry.

Protahovací část začíná mobilizací kloubů a postupně přechází v protažení všech svalových skupin.

- c) Hlavní část (30 min.)

Nácvik kotoulu začíná „kolébkou“ ze sedu skrčmo pádem vzad do lehu a zpět. K tomu, aby se cvičenec dostal opět do sedu skrčmo může být při prvních pokusech poskytnuta pomoc vyučujícího. Další variantou nácviku může být použití malých míčků, které jsou umístěny za žíněnkou. Cvičenec vždy v lehu jeden míček vezme a předá druhému z dvojice viz Obr. č. 3 a 4. Toto cvičení může být i formou soutěže dvojic. (Vrchovecká 2020, s. 46)



Obr. č. 3 – Kolébka s uchopením míčku (zdroj: Vrchovecká 2020, s. 44)



Obr. č. 4 – Návrat do sedu skrčmo s předáním míčku (zdroj: Vrchovecká 2020, s. 44)

Nácvik kotoulu na šikmé ploše vytvořené odrazovým můstkem, který je překrytý žíněnkou se provádí ze sedu skrčmo ve vyvýšené části. Po provedení kotoulu vpřed je opět při prvních pokusech vhodné cvičenci dopomoci do stoje. Následuje trénink kotoulu vpřed na rovné ploše do sedu. A poté provedení kotoulu na rovné ploše do stoje s dopomocí ve dvojicích.

d) Závěrečné zklidnění a protažení (10 min.)

Klidné protažení vleže na zádech, uvolnění ve visu na žebřinách. Zhodnocení lekce.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

PROSTNÁ – PŘEMET STRANOU

Téma: Technika provedení přemetu stranou, průpravná cvičení

Vzdělávací cíl: Cvičenci se seznámí se základní technikou přemetu stranou pomocí průpravných cvičení a jejich nácviku.

Pomůcky: žíněnky, gymnastický koberec, švédská bedna, barevné kužely, křída

Postup:

a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

b) Zahřívací a protahovací část (15 min.)

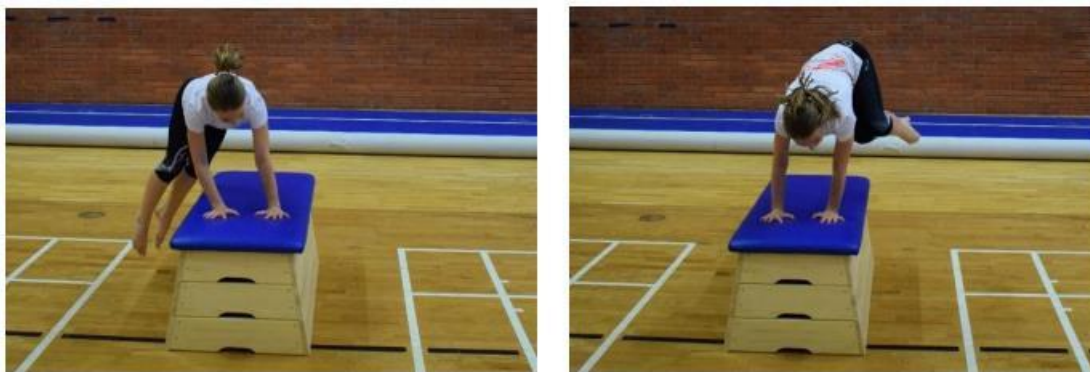
Zahřítí formou hry „škatulata hýbejte se“, každý hráč stojí u barevného kuželu. Kužely jsou rozmístěné do kruhu v pravidelných rozestupech. Jeden hráč je uprostřed kruhu bez kuželu. Na písknutí se musí hráči u kuželů vyměnit a volný hráč si zabere jeden pro sebe, tím zůstává volný jiný hráč. Účelem hry je, vždy se co nejrychleji dostat k jinému kuželu a nezůstat volným hráčem.

Protahovací část začíná mobilizací kloubů a postupně přechází v protažení všech svalových skupin s důrazem na flexibilitu dolních končetin. Zásadní jsou protahovací cviky jako provaz a rozštěp.

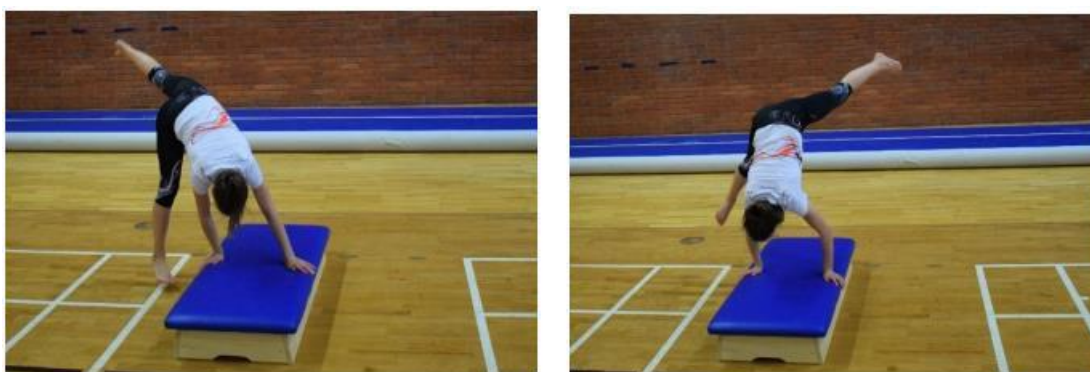
c) Hlavní část (30 min.)

Na začátek budou zařazeny zpevňovací cviky na střed těla – válení sudů ve vzpažení přes celou délku gymnastického koberce, vzpor na ruku v různých variantách.

Jako první cvičení pro přípravu přemetu stranou bude přeskakování švédské bedny, kdy si cvičenci vyzkouší přenášet váhu těla na paže. Švédská bedna bude snížena dle výšky cvičenců na 2–3 díly. Cvičenec se postaví z boku a opře se oběma rukama o vrchní díl bedny, který přeskočí na šířku oběma nohama z jedné strany na druhou a zpět (Vrchovecká 2020, s. 75). Postupně se snaží zvyšovat výskok (viz Obr. č. 5). Následně bude švédská bedna snížena a cvičenci ji přeskočí střídnonož (viz Obr. č. 6).



Obr. č. 5 – Přeskok švédské bedny snožmo skrčmo (zdroj: Vrchovecká 2020, s. 74)



Obr. č. 6 – Odras střídnonož (zdroj: Vrchovecká 2020, s. 74)

Při samotném nácviku bude nejprve s každým cvičencem určen směr otáčení (lepší strana). Na gymnastický koberec budou křídou naznačeny body pro umístění rukou, do kterých se cvičenci budou snažit položit dlaně. Pohyb bude prováděn vždy s dopomocí vyučujícího.

d) Závěrečné zklidnění a protažení (10 min.)

Klidné protažení s využitím jednoduchých jógových prvků. Zhodnocení úspěchů a postupu v technice cviků.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

KLADINA – ROVNOVÁŽNÉ PRVKY NA ZEMI A NA LAVIČCE

Téma: Nácvik rovnovážných prvků v lehčích podmínkách – na zemi a na lavičce

Vzdělávací cíl: Cvičenci se budou zdokonalovat v držení rovnováhy v jednotlivých prvcích v různých podmínkách (nejprve na zemi, později na lavičce), pokusí se spojovat prvky s krokovými variacemi.

Pomůcky: žíněnky, lavičky, gymnastický koberec, balanční čocky

Postup:

a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

b) Zahřívací a protahovací část (15 min.)

Zahřátí formou krátkých běhů se starty v různých pozicích a polohách (ze sedu, z lehu, z kleku, apod.)

Protahovací část začíná mobilizací kloubů a postupně přechází v protažení všech svalových skupin se zařazením jednoduchých baletních prvků na závěr se zaměřením na ladnost pohybu paží, zpevnění dolních končetin, správné umístění chodidel, výpony.

c) Hlavní část (25 min.)

Při balančních cvičeních je nutné dbát na bezpečnost dětí a prevenci úrazu. Vždy zařadíme nejprve jednodušší cvičení, po jejich zvládnutí je možné zvyšovat obtížnost. Důležitou roli hraje také dopomoc a to především při cvičení na náradí (Perič, aj. 2012, s.17).

Cvičení zahájíme chůzí ve výponu přes délku gymnastického koberce se střídáním polohy paží, dále chůze ve výponu se zvedáním kolen, s přednožováním.

Nácvik rovnovážného prvku „arabeska“ a „váha“ se zanožením nejprve s oporou u žebřin, následně na zemi bez opory s výdrží.

Nácvik půlobratu ve výponu na obou nohách – jedna noha musí být vždy mírně vpředu.

Toto cvičení bude prováděno na zemi na jedné čáře.

Následně budou prvky spojeny s chůzí na zemi. Po zvládnutí propojení prvků s chůzí budou tyto variace pro zvýšení obtížnosti prováděny na lavičce. Dle šikovnosti cvičenců je možné kombinace různě obměňovat, střídát prvky či doplnit pohyby paží.

d) Závěrečné zklidnění a protažení (15 min.)

Na zklidnění bude zařazeno lehké cvičení na balančních čočkách pro zpevňování stabilizačních svalů středu těla. Dechové cvičení a zhodnocení lekce.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

KLADINA – ROVNOVÁŽNÉ PRVKY NA NÍZKÉ KLADINĚ

Téma: Nácvik rovnovážných prvků v těžších podmínkách na nízké kladině, posilování

Vzdělávací cíl: Cvičenci se budou zdokonalovat v držení rovnováhy v již naučených prvcích na nízké kladině. Bude zařazeno posilování s důrazem na rovnováhu a balanční cvičení.

Pomůcky: 3 barevné kroužky, žíněnky, lavičky, gymnastický koberec, nízká kladina, podložky

Postup:

a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

b) Zahřívací a protahovací část (20 min.)

Zahřítí formou hry „barevná baba“. Jedná se o klasickou honičku, kdy jeden z hráčů předává „babu“ ostatním. Ve hře jsou 3 kroužky různých barev, které jsou rozděleny mezi hráče. Vyučující vždy vyhlásí barvu kroužku a ten hráč, který kroužek drží má „babu“, tu společně s barevným kroužkem předává dalšímu. Vyučující během hry barvy libovolně střídá, hráči musí reagovat na pokyn.

Proťahovací část začíná mobilizací kloubů a následně budou jedinci rozděleni, protahovací cviky budou prováděny ve dvojicích.

c) Hlavní část (25 min.)

Hlavní část bude zahájena jednoduchými posilovacími cviky na podporu udržení rovnováhy (válení sudů, vzpor v různých polohách). Zopakování rovnovážných prvků z předchozí lekce na zemi.

Nácvik pohybu na nízké kladině, nejprve chůze, chůze ve výponu, přednožování pokrčmo. Následně jednodušší výdrže s přednožením, unožením na obě strany, arabeska, provedení dřepu, půlobrat ve výponu, půlobrat ve dřepu.

Následně budou prvky spojeny s chůzí do krátkých kombinací na délku kladiny. Dle šikovnosti cvičenců je možné kombinace různě obměňovat, střídat prvky či doplnit pohyby paží.

Posilování na lavičkách – výdrž v sedě se zvednutými končetinami, klik s oporou paží za zády, vzpor s nohama na lavičce.

- d) Závěrečné zklidnění a protažení (10 min.)

Dechové cvičení na zklidnění s protažením na podložkách. Zhodnocení lekce.

- e) Úklid tělocvičny (3 min.)

ŠPLH NA LANĚ

Téma: Nácvik šplhu na laně, základní technika

Vzdělávací cíl: Cvičenci se naučí základní úchop, základy techniky a posílí svaly horních končetin a trupu

Pomůcky: šplhací lana, žíněnky, švihadla, lano, lavička

Postup:

- a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

- b) Zahřívací a protahovací část (30 min.)

Zahřátí skoky přes švihadlo. Cvičenci budou trénovat přeskoky snožmo, na jedné noze i střídavě. Následně budou rozděleni do dvou družstev a budou soutěžit ve skákání přes švihadlo s posunem vpřed a stranou přes délku tělocvičny. Vyučující vždy určí, pomocí jakých přeskoků se musí dostat na druhou stranu a zpět.

Protahovací část začíná mobilizací kloubů ve stoje. Následuje protažení všech svalových skupin s důrazem na paže a ramena.

- c) Hlavní část (20 min.)

Na začátek hlavní části bude zařazena hra „na krokodýla“ – pod lany budou umístěny žíněnky různých barev tak, aby naznačovaly, že je zde řeka, ve které žijí krokodýli. Děti se musí přehoupnout pomocí lana z červené žíněnky na další červenou tak, aby nešláply na modrou žíněnku (řeka s krokodýly). Dle šikovnosti jedinců bude řeka postupně rozšiřována, nebo může být modrá žíněnka podložena lavičkou pro větší obtížnost.

Následuje nácvik šplhu pomocí cvičení úchopu a přitahu paží. Práce nohou bude nejprve zkoušena na zemi, aby děti věděly, jak lano nohama zaklesnout. Následují pokusy o šplh

s dopomocí vyučujícího. Na závěr pro zpestření zařadíme soutěž, kdo se déle udrží na laně silou horních končetin v pokrčení.

d) Závěrečné zklidnění a protažení (5 min.)

Dechové cvičení na zklidnění s klidným protažením a uvolněním svalových skupin, především paží a trupu. Zhodnocení lekce.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

KRUHOVÝ TRÉNINK

Téma: Cvičení pro rozvoj síly, obratnosti a dynamiky

Vzdělávací cíl: Žáci si procvičí na jednotlivých stanovištích své obratnosti a silové dovednosti, zdokonalí se v manipulaci s náčiním

Pomůcky: žíněnky, lavičky, švihadla, medicinbaly, gymbal, tenisový míček, rovnovážné čočky, podložky, žebřiny

Postup:

a) Úvod hodiny (2 min.)

Zaznamenání docházky do prezenční listiny, seznámení s cílem lekce.

b) Zahřívací a protahovací část (15 min.)

Zahřátí atletickou abecedou přes délku tělocvičny.

Proťahovací část začíná mobilizací kloubů, protažením všech svalových skupin a lehkými posilovacími cviky, jako jsou dřepy, kliky pokrčmo, leh-sedy.

c) Hlavní část (25 min.)

V tělocvičně bude připraveno 8 stanovišť s jednotlivými cviky na posílení a procvičení celého těla, na kterých se budou cvičenci střídát v časovém intervalu. Časový interval bude určen dle počtu cvičenců, čas cvičení bude stejný jako čas odpočinku, např.: 30 s cvičení a 30 s odpočinek. Příklady jednotlivých stanovišť:

A: přeskoky lavičky ze strany na stranu s oporou paží

B: dřep s výskokem

C: přednožování kolen ve visu na žebřinách

D: vzpor za zády „krab“ s medicinbalem v klíně – přesun přes šířku tělocvičny

E: dribling s tenisovým míčkem střídavě

F: výdrž vsedě na balanční čočce se zvednutými končetinami

G: přeskoky přes švihadlo snožmo

H: leh na zádech na velkém míči (gymbalu) se zvedáním medicinbalu nad hrudník (benchpress)

Některé z popsaných cviků byly vybrány ze zásobníku cviků Periče (2021, Sportovní příprava dětí 2).

d) Závěrečné zklidnění a protažení (15 min.)

Zklidnění formou hry „Pošli to dál“ neboli tichá pošta. Hráči se postaví za sebe do řady, vyučující zaklepe poslednímu hráči na rameno, ten se otočí a sleduje krátkou sekvenci pohybů vyučujícího. Následně zaklepe na rameno dalšímu hráči a snaží se mu sekvenci co nejlépe zopakovat. Takto se informace předává až k poslednímu z hráčů, který se jí snaží předvést opět vyučujícímu. Sledujeme, jak jsou děti schopny si dané pohyby zapamatovat a přesnost napodobení každého z nich. (Plummer, 2021, s. 102)

Krátké protažení a zhodnocení lekce.

e) Úklid tělocvičny (3 min.)

3 Výsledky a závěry

Cílem závěrečné práce bylo zpracování pedagogického projektu vedení gymnastického kroužku v rámci družiny 1. stupně základní školy. Projekt je zaměřen na zlepšení fyzické kondice, motorické koordinace a rozvoj sociálních dovedností, přičemž prostředkem k naplnění těchto dílčích cílů se stala gymnastická cvičení.

Vedení školy se na základě zhoršující se fyzické kondice žáků prvního stupně rozhodlo, že začlení kroužek gymnastiky do odpoledních aktivit družinových i nedružinových dětí. Do kroužku se přihlásilo celkem 11 dívek ze tří ročníků. Na tento kroužek tedy stačil jeden pedagogický pracovník s trenérskou licenci, který byl v počátku projektu vyčleněn a nenastaly komplikace s personálním obsazením. Věk dívek, které se do kroužku přihlásily se pohybuje v rozmezí 8 až 11 let, jedná se o žákyně 2., 3. a 4. ročníku. Čas realizace kroužku byl zvolen tak, aby plynule navazoval na ukončení výuky a následný oběd pro 3. a 4. ročník, dívky z 2. ročníku byly vyzvedávány trenérkou přímo v družině. Malým problémem, který se musel vyřešit ještě před zahájením projektu byl fakt, že paní vychovatelka nesouhlasila s návratem družinových dětí po ukončení kroužku zpět do družiny z důvodu narušení plynulosti odpoledního programu. Proto bylo nutné vykomunikovat s rodiči, aby si dívky po ukončení kroužku vyzvedávali přímo od trenérky.

Vzhledem k tomu, že kroužek gymnastiky probíhá již od začátku školního roku, je tedy možné částečně zhodnotit naplnění cíle projektu a očekávaných výstupů. Důležitým ukazatelem pro hodnocení je sociální klima, které bylo podpořeno zařazováním různých her především v začátku školního roku tak, aby se dívky spolu seznámily a komunikovaly nejen na kroužku, ale i mimo něj. Sport obecně je výborným prostředkem k překonávání sociálních nerovností, kulturních odlišností i věkových rozdílů. Dle Průchy (2009, s. 169, 170) jsou tyto determinanty problémem ve vzdělávacích institucích poměrně častým, je tedy důležité pokusit se je eliminovat i během mimoškolních a volnočasových aktivit. V rozvoji sociálních dovedností byl každopádně cíl splněn. Dívky jsou k sobě přátelské, komunikativní, při rozdělování do skupin či dvojic žádná nezůstávala stranou a nebyla odstrkována. V rámci her byla podporována zdravá soutěživost a fair play.

Pokud se zaměříme na konkrétní sportovní dovednosti, je též patrný posun u všech zúčastněných dívek. Ten se týká především flexibility, koordinace, rovnováhy a síly. Ačkoli dívky ještě nejsou schopny některé prvky zvládnout technicky správně, mají trpělivost a odhodlání pokračovat v tréninku. Vzhledem k tomu, že u některých starších děvčat se výsledky

tréninku dostavily rychleji, zlepšily se jejich dovednosti a začaly se prohlubovat rozdíly ve zvládnání některých prvků, byly dívky na druhé pololetí rozděleny do dvou skupin dle výkonnosti na některé činnosti. Bylo možné jim např. zvýšit obtížnost, přidat časový interval či zátěž v silových cvičeních. Některé z mladších děvčat občas bojovaly se strachem překonat obtížnější cvičení. Ze zde zmiňovaných lekcí se jedná především o přeskok, kde nastal problém v okamžiku, kdy měly dívky vyskočit na švédskou bednu či ji přeskocit. Situace se řešila snížením švédské bedny a ani tak se jedna dívenka neodvážila na ni vyskočit. V průběhu školního roku se trénink přeskoku opakoval vícekrát a v dalších lekcích už začaly neohroženě skákat všechny.

Vzhledem k počtu cvičenek a omezenému vybavení tělocvičny bylo nutné některé výše uvedené lekce zkrátit nebo rozdělit do více tréninkových jednotek, aby se všechna cvičení stihla kvalitně odcvičit s náležitým počtem opakování. Velmi oblíbenou disciplínou se stala kladina, kde se dívky na konci lekce samy angažovaly a vymyslely si vlastní sestavu prvků nejdříve na lavičce tak, že vznikl improvizovaný gymnastický závod. Všechny se navzájem podporovaly, motivovaly k lepším výkonům a patřičně si zatleskaly. Po tomto úspěchu byl podobný „závod“ zařazen do tréninku ještě několikrát – na nízké kladině i na prostných.

Celkově mohu zhodnotit projekt vedení gymnastického kroužku jako úspěšný. Dívky cvičí rády, chodí s nadšením a celá hodina vždy velmi rychle uteče. Škola uvažuje o pokračování i v následujícím školním roce.

Seznam použité literatury

- PERIČ, T., BŘEZINA, J., 2019. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0527-4.
- PERIČ, T., aj., 2012. *Sportovní příprava dětí*. 1. nové a aktual. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4219-9.
- PERIČ, T., aj., 2012. *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení*. 1. nové a aktual. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247.
- PLUMMER, D. M., 2021. *Hry pro rozvíjení sociálních dovedností u dětí 5–12 let*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1792-3.
- PRŮCHA, J., 2009. *Moderní pedagogika*. 4. aktual. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-503-5.
- VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Gymnastika jednoduše a hrou. Metodická příručka* [online]. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. [vid. 28. 3. 2023]. ISBN 987-80-7494-530-4. Dostupné z: <https://publi.cz/download/publication/1163?online=1>
- VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1284-5.
- ZUMR, T., 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2065-9.