

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÉ DOVEDNOSTI ZE SPORTOVNÍ GYMNASTIKY V TĚLESNÉ  
VÝCHOVĚ NA VYBRANÝCH ŠKOLÁCH MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Petra Varkočková, učitelství pro střední školy,

tělesná výchova – anglická filologie

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Olomouc 2011

**Jméno a příjmení autora:** Petra Varkočková

**Název diplomové práce:** Pohybové dovednosti ze sportovní gymnastiky v tělesné výchově na vybraných školách Moravskoslezského kraje

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2011

**Abstrakt:**

Hlavním cílem diplomové práce je zhodnotit a porovnat úroveň gymnastických dovedností žáků 9. tříd základních škol a 4. ročníků středních škol. Dále se práce zabývá problematikou školských dokumentů, zkoumá a porovnává obsah sportovní gymnastiky ve školních vzdělávacích programech a ověřuje míru jejich realizace v hodinách tělesné výchovy. Z výsledků je patrné, že gymnastické dovednosti žáků jsou celkově neuspokojivé a že žáci 9. tříd dosahují horších výsledků než žáci 4. ročníků. Došli jsme také ke zjištění, že obsah sportovní gymnastiky uvedený ve školních vzdělávacích programech je v hodinách naplňován jen částečně. Závěrem lze tedy konstatovat, že sportovní gymnastika je na většině škol zařazována do hodin tělesné výchovy spíše okrajově.

**Klíčová slova:**

sportovní gymnastika, pohybové dovednosti, úroveň, školské dokumenty, realizace, základní škola, střední škola

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Petra Varkočková  
**Title of the master thesis:** Gymnastic skills in PE lessons at chosen schools in the Moravian – Silesian Region  
**Department:** Department of Sport  
**Supervisor:** Mgr. Jiří Buben, Ph.D.  
**The year of presentation:** 2011

**Abstract:**

The main aim of the master thesis is to appraise and compare the level of gymnastic skills of pupils in the 9th grades of basic school and the 4th grades of secondary school. The thesis also deals with the problems of the school curricula, examines and compares gymnastic content in school educational programmes and checks how these are realised in physical education lessons. It is evident from the results that gymnastic skills of the pupils are disappointing and that the pupils in the 9th grades get worse results than the pupils in the 4th grades. We also found out that the gymnastic content listed in the school educational programmes is realized just partly. In conclusion it is possible to say that gymnastics is put into physical education lessons only superficially.

**Keywords:**

gymnastics, physical skills, level, school curricula, realization, basic school, secondary school

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením  
Mgr. Jiřího Bubna, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a  
dodržovala zásady vědecké etiky.

V Ostravě dne 30. dubna 2011

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Současně děkuji vyučujícím tělesné výchovy, kteří mi umožnili pořízení videozáznamu ve svých hodinách.

Další poděkování patří Mgr. Jiřímu Šolcovi za pomoc se zpracováním videozáznamu a Ing. Petře Chvostkové za pomoc s úpravou textu mé diplomové práce.

# Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků .....	10
2.1	Stručná charakteristika jednotlivých disciplín sportovní gymnastiky .....	10
2.1.1	Přeskok.....	10
2.1.2	Bradla o nestejně výši žerdí.....	11
2.1.3	Kladina.....	11
2.1.4	Prostná .....	11
2.1.5	Bradla o stejné výši žerdí.....	11
2.1.6	Hrazda .....	12
2.1.7	Kůň našíf (kůň s madly).....	12
2.1.8	Kruhy .....	12
2.2	Přínos sportovní gymnastiky pro člověka .....	12
2.3	Charakteristika vývojových období testovaných žáků .....	14
2.3.1	Vývoj pohybových schopností v období pubescence a adolescence	15
2.4	Náročnost didaktického procesu ve sportovní gymnastice.....	17
2.5	Sportovní gymnastika ve školských dokumentech .....	18
2.5.1	Vzdělávací program Základní škola.....	18
2.5.2	Učební dokumenty pro gymnázia .....	19
2.5.3	Rámcové vzdělávací programy (RVP).....	21
3	Cíle.....	22
3.1	Dílčí cíle .....	22
3.2	Vědecké otázky.....	22
4	Metodika.....	23
4.1	Výzkumný soubor.....	23
4.2	Postup při získávání dat .....	23
4.3	Metody sběru dat .....	23
4.4	Stručná charakteristika zvolených cvičebních tvarů .....	24
4.4.1	Výmyk.....	24
4.4.2	Roznožka přes kozu nadél .....	24
4.4.3	Kotoul vzad.....	26
4.4.4	Stoj na rukou – kotoul vpřed skrčmo.....	26
4.4.5	Přemet stranou .....	28
4.5	Škála hodnocení .....	29

4.6	Statistická analýza dat.....	32
5	Výsledky.....	33
5.1	Porovnání obsahu sportovní gymnastiky v ŠVP jednotlivých škol.....	33
5.2	Tvorba ŠVP na jednotlivých školách .....	34
5.3	Realizace ŠVP na jednotlivých školách.....	35
5.3.1	Hodinová dotace sportovní gymnastiky .....	39
5.3.2	Materiální podmínky škol .....	40
5.3.3	Obavy z odpovědnosti .....	41
5.3.4	Náročnost didaktického procesu sportovní gymnastiky .....	42
5.4	Úroveň pohybových dovedností .....	43
5.4.1	Porovnání SŠ a ZŠ .....	43
5.4.2	Porovnání SPŠCHG a SPŠ stavební.....	46
5.4.3	Porovnání ZŠ Březinova a ZŠ Pokorného .....	49
6	Diskuse .....	51
7	Závěry .....	54
8	Souhrn.....	55
9	Summary.....	57
10	Referenční seznam .....	59
11	Přílohy .....	63

# 1 Úvod

O tom, jak je pro člověka důležitý pohyb, byli přesvědčeni již filosofové starověkého Řecka, jejichž pojem kalokagathie popisuje vyváženost tělesné a duševní krásy, což byl ideál tehdejší doby. I v dnešní době není pochyb o tom, že „pohyb má podstatný vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla.... Lidský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost. Nedostatek pohybu ... je vždy patologickým jevem“ (Křištofič, 2006, 12). Současný životní styl je však charakterizován nedostatkem pohybové aktivity, který má za následek zhoršení zdravotního stavu populace.

Správné pohybové návyky by měly být získávány od raného dětství, ale v dnešní přetechnizované době tomu tak je bohužel jen málokdy. Mnoho dětí tráví většinu svého volného času u televize nebo u počítače. Doby, kdy po návratu ze školy odhodily aktovku a běžely ven hrát vybíjenou, fotbal nebo dělat výmyky na klepačích na koberce, jsou nejspíš nenávratně pryč. Proto bychom se alespoň prostřednictvím tělesné výchovy měli pokusit vzbudit v žácích zájem o pohybovou aktivitu a pomoci jim vybudovat si k ní kladný vztah. Učivo by tedy mělo být co možná nejpestřejší, aby měl každý žák šanci najít si to své.

Podle donedávna platných učebních osnov (Vzdělávací program Základní škola a Učební dokumenty pro gymnázia) se žáci v tělesné výchově seznamovali s širokou škálou pohybových aktivit, např. gymnastikou, tancem, atletikou, úpoly, pohybovými a sportovními hrami, lyžováním, turistikou, bruslením a plaváním. S kurikulární reformou však přišla obrovská změna v tom, že je nyní v pravomoci pedagogů individuálně si volit obsah učiva. Vzhledem k tomu, že některé činnosti jsou na výuku náročnější, je pravděpodobné, že jejich obsah bude velmi zredukován nebo dokonce zcela vypuštěn, což by bylo samozřejmě nežádoucí.

Jednou z těchto činností by mohla být právě gymnastika, protože její výuka



klade vysoké nároky na připravenost učitelů, jejich organizační schopnosti a je také velmi náročná z hlediska bezpečnosti. Na druhou stranu však, jak zmiňuje Sands (1999), gymnastika zajišťuje správný tělesný rozvoj, předchází vzniku svalových dysbalancí, rozšiřuje pohybovou všestrannost a zvyšuje tělesnou zdatnost. Petr a Svatoň (1983) zdůrazňují, že gymnastika rozvíjí zejména obratnost, sílu a kloubní pohyblivost, podporuje však také rozvoj morálně volních vlastností, zejména trpělivosti a silné vůle, které žák musí projevit při mnohonásobném opakování nacvičovaného prvku a překonávání dílčích neúspěchů. V neposlední řadě se žáci při gymnastice učí překonávat svůj strach, který se při některých cvičeních vyskytuje. Je tedy zřejmé, že gymnastika je pro žáky velmi přínosná, a proto by byla velká škoda, aby z hodin tělesné výchovy zmizela.

## **2 Přehled poznatků**

### **2.1 Stručná charakteristika jednotlivých disciplín sportovní gymnastiky**

Jak uvádí Křištofič (2008c), sportovní gymnastika se vyvinula z německého turnérského systému nářadového tělocviku. Je to sportovní odvětví, ve kterém jsou předváděny gymnastické prvky na koberci nebo na nářadích. Při hodnocení prvků v sestavách je posuzována jejich obtížnost a kvalita provedení. Sportovní gymnastika žen se skládá ze čtyř disciplín (přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina a prostná), sportovní gymnastika mužů má disciplín šest (přeskok, bradla o stejné výši žerdí, hrazda, kůň našíř, kruhy a prostná).

#### **2.1.1 Přeskok**

Přeskoky jsou cvičení, při kterých jsou skokem překonávána různá nářadí. Podle Křištofiče (2008a) byl v této disciplíně dříve používaný kůň nahrazen gymnastickým stolem, který je ve srovnání s koněm kratší, širší a pružný. Vzhledem k tomu, že jeho pořízení je však velmi drahé, nelze předpokládat, že se toto nářadí brzy rozšíří i do škol. Tyto budou nejspíš nadále k přeskoku využívat kozy, koně a švédské bedny, které jsou výškově nastavitelné a pro školní tělesnou výchovu dokonce vhodnější. Odrazové můstky prošly také velkým vývojem a nyní jsou schopny vyprodukovat mnohem větší množství energie než ty původní. K nácviku přeskoku se často využívá i malé trampolíny.

Křištofič (2008a) dále uvádí, že přeskoky dělíme na přímé a převratové. U přímých nedochází k přetočení těla kolem pravo-levé osy o celých 360°, u převratových ano.

Přeskoky na rozdíl od dalších gymnastických disciplín nekladou velké nároky na sílu.

### **2.1.2 Bradla o nestejné výši žerdí**

Křištofič (2008b) přirovnává pohybový obsah těchto cvičení ke cvičení na hrazdě. Jako specifické uvádí pouze přechody z nižší žerdě (155cm) na vyšší (235cm) a naopak. „Cvičení velmi vydatně a mnohostranně procvičují svalstvo paží a trupu, v menší míře i svalstvo nohou, ... působí blahodárně na rozsah v ramenních kloubech a na protažení páteře“ (Janoušek, Pohnertová, Šťastná & Zámostná, 1971, 200).

### **2.1.3 Kladina**

Kladina je dřevěné břevno 5m dlouhé, 10cm široké a 16cm vysoké, které je umístěno na výškově nastavitelných stojanech. Při nácviku jsou často využívány nízké kladinky či lavičky. Pohybový obsah těchto cvičení je velmi podobný cvičením prostným. Cvičení na kladině však klade vysoké nároky na koordinaci, zejména na udržení rovnováhy.

### **2.1.4 Prostná**

Prostná cvičení jsou prováděna na koberci o rozměrech 12x12m. „Pohybový obsah prostných cvičení je velmi bohatý. Jsou v nich zastoupeny nejrůznější pohyby a polohy celého těla a jeho částí, důležitou součástí tvoří akrobatická cvičení“ (Petr, 1973, 201).

### **2.1.5 Bradla o stejné výši žerdí**

Bradla o stejné výši žerdí jsou dvě paralelní žerdě, jejichž výšku a šíři lze měnit. Při nácviku se používají stálky, což jsou krátká, nízká a přenosná bradla. „V pohybovém obsahu převládají cvičení ve vzporu, ale zařazují se také prvky prováděné v podporu a ve svisu, ... švihové tvary a vazby zakončené ve statické poloze ... a tzv. ‚letové‘ prvky s výraznou letovou fází a někdy i vícenásobnou rotací“ (Křištofič, 2009, 27). Bradla jsou náročná jak na silovou připravenost pletence ramenního, tak na jeho pohyblivost.

### **2.1.6 Hrazda**

Hrazda je 28mm silná a 240cm dlouhá žerď nastavitelné výšky. Dominantními prvky jsou švihové cviky. Pro zvládnutí cvičení na hrazdě je důležitý jistý úchop a zpevněné držení těla. „Cvičení na hrazdě vyžaduje od cvičenců všestrannou obratnost a koordinovanost pohybů, méně je náročné na fyzickou sílu“ (Belšan, 1964, 95).

### **2.1.7 Kůň našíř (kůň s madly)**

Tato disciplína je součástí mužského víceboje, avšak cvičení na koni našíř nebývá zařazeno v učebních osnovách tělesné výchovy. Z hlediska techniky je charakteristické střídání jednooporových a dvouoporových fází, při nichž cvičenec provádí mety jednoož či snožmo. „Jde o cvičení síly svalových skupin pletence ramenního, paží, břicha a zad, zejména pak svalstva mezilopatkového ... a pohyblivosti v kyčelním kloubu“ (M. Libra, 1964, 238).

### **2.1.8 Kruhy**

Typickou vlastností tohoto náradí je jeho pohyblivost. Kruhy jsou zavěšeny buď na popruzích nebo na lankách, jimiž se dá regulovat jejich výška. Pohybový obsah tvoří švihové pohyby, ale také povinně zařazované statické polohy, které prověřují silovou připravenost cvičenců. Příprava se proto zaměřuje na posílení svalů pletence ramenního, rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu a koordinačních schopností.

## **2.2 Přínos sportovní gymnastiky pro člověka**

O přínosech pohybové aktivity jako takové již bylo napsáno mnoho a tyto informace jsou všeobecně známy. Proto se zaměřím jen na ty oblasti působení na člověka, které jsou specifické právě pro sportovní gymnastiku.

Jak zmiňuje Sands (1999), sportovní gymnastika je anaerobní sport velmi

vyšoké intenzity. Pohyby nejsou opakovány stále dokola jako třeba u plavání, běhu či cyklistiky, a proto hovoříme o sportu acyklickém. Sportovní gymnastika naopak vystavuje tělo široké škále různých podnětů, čímž učí člověka rychle reagovat na změny podmínek a rozvíjí jeho tvořivost.

Sands (1999) dále upozorňuje na to, že gymnasté jsou jedni z nejsilnějších sportovců, jde-li o sílu relativní, tzn. relativní vzhledem k jejich hmotnosti. Zejména horní polovina těla je sportovní gymnastikou velmi účelně posilována.

Další pohybovou schopností, kterou gymnastický trénink rozvíjí je pohyblivost. Ta je velice důležitá pro úsporné provádění pohybů, oddálení nástupu únavy a hlavně je prevencí zranění a opotřebenování svalů, kloubů, chrupavek a šlach.

Sportovní gymnastika rozvíjí také koordinační schopnosti jako např. prostorovou orientaci, rovnováhu, či rytmiku. Podle Russella (1988) se gymnasté učí vnímat a koordinovat pohyb svého těla a jeho částí v různých situacích a polohách. Rovnováhové schopnosti prověřuje z ženských disciplín zejména kladina, z mužských pak kůň našíř a kruhy.

Díky sportovní gymnastice se děti také naučí velmi brzy padat, aniž by se zranily.

Pro zařazování sportovní gymnastiky do hodin tělesné výchovy hovoří také fakt, že oproti jiným sportům jsou zde ve výhodě jedinci menšího vzrůstu a nižší váhy, takže nechává vyniknout žáky, jejichž drobná postava je ve většině jiných sportů omezuje (Sands, 1999).

Gymnastika působí kladně také na psychosociální rozvoj člověka. Při cvičení ve dvojicích a při vzájemné záchraně a dopomoci je nutná týmová spolupráce, při níž žáci poznají, co je to důvěra a zodpovědnost.

Nácvik gymnastických prvků je velice zdlouhavý a neustálé opakování

upevňuje v člověku kladné vlastnosti jakými jsou např. trpělivost, vytrvalost, houževnatost a cílevědomost.

Překonání strachu při některých gymnastických prvcích vede ke zvýšení sebedůvěry, sebejistoty a dodává odvalu pro další opakování, případně nácvik prvku ještě složitějšího.

### **2.3 Charakteristika vývojových období testovaných žáků**

„Každé věkové období je charakterizováno jistým stadiem tělesného a duševního vývoje“ (Zámotná, 1983, 24). Jak uvádí Štěpnička (1979, 40), „období pubescence (11 až 15 let) ... je z hlediska vývoje motoriky nejbouřlivější fáze přeměny dítěte v dospělého člověka“. Oproti tomu období staršího školního věku (15 - 18 let) neboli adolescence je podle Zámotné (1983, 24-25) „charakterizováno obdobím zklidnění, vyrovnání, ... dokončení zrání, zdokonalení všech funkcí organismu“.

Žáci 9. tříd ZŠ mají průměrný věk okolo 15 let, což je věk, ve kterém obvykle končí pubescence. Křištofič (2004, 37) toto období charakterizuje takto: „v období 12 – 16 let může dojít k výkyvům v úrovni dovedností z důvodu růstové akcelerace a hormonálního dozrávání (... u dívek je jejich „zakulacování“ spojeno i se snížením polohy těžiště)“. Štěpnička (1979, 40) upozorňuje na to, že se v tomto období „zvláště silně ... projevuje nerovnoměrný vývoj.... Protože růst kostry a svalstva, zvláště končetin, je nerovnoměrný a překotný, dochází k disproporcionalitě, která se projevuje i v pohybu.... Ve druhé fázi pubescence ... se jednotlivé růstové disproporce vyrovnávají“. Štěpnička (1979, 42) ještě doplňuje, že „u děvčat bývá někdy patrný strach při nácviku nových pohybových úkolů, které vyžadují určitou dávku odvahy“. Svatoň a Tupý (1997, 33) upozorňují ve spojitosti s těžkopádností a nekoordinovaností pubescentů na zvýšenou pravděpodobnost

zranění.

Věk žáků 4. ročníků SŠ se pohybuje mezi 18 a 19 lety a mohou být tudíž zařazeni na konec období adolescentního. Podle Štěpničky (1979) je období adolescence pro motorické učení velmi příznivé a někdy dokonce nazývané vrcholem motorické aktivity. „Jedinci sice ještě nejsou plně fyzicky vyvinuti, avšak největší anatomická disproporce spolu s disharmonií motoriky už vymizely“ (Štěpnička, 1979, 45). Zámotná (1983, 25) dodává, že „koordinace pohybu se ustaluje, vyrovnává a vrcholí, je to období vysoké fyzické výkonnosti“.

### **2.3.1 Vývoj pohybových schopností v období pubescence a adolescence**

Křištofič (2006, 14) uvádí, že „do 13. – 14. roku (u dívek do 15 let) se svalová síla zvyšuje téměř lineárně, potom dochází souběžně s ‚růstovým spurtem‘ k jejímu prudkému nárustu“. Štěpnička (1979) to potvrzuje a dodává, že toto zrychlení vývoje síly trvá až do 18. roku života a teprve poté se začíná zpomalovat.

U vytrvalostních schopností se Kohoutek (1979) pozastavuje nad velkým rozdílem ve výkonnosti chlapců a dívek po 13. roce věku.

U chlapců pokračuje přirozená tendence přírůstků výkonnosti až do 18, resp. 20 let, zatímco u dívek dochází ke stagnaci nebo i poklesu výkonnosti. Některé výzkumy zjistily u 18letých dívek výkonnost, která úrovni odpovídala výkonnosti 15letých nebo i mladších dívek. Tento nepříznivý stav je zapříčiněn jednak postpubescentní změnou funkční proporcionality (značné přírůstky hmotnosti), jednak, a to zejména, poměrně výraznými změnami způsobu života po odchodu ze základní školy (úbytek dostatečné pohybové stimulace) (Kohoutek, 1979, 121).

U rychlostních schopností hovoří Kovář (1979) o reakční rychlostní schopnosti, která je výrazně rozvíjena do věku 14 až 15 let, kdy už dosahuje téměř maxima.

Běžecská rychlostní schopnost kulminuje u mužů v rozmezí přibližně od 19 do 23 let, u žen dříve, a to asi od 15 do 18 let.... Po období kulminace nastává pokles.... Prudký vzestup úrovně frekvenční rychlostní schopnosti je v období od 8 do 15 let věku, kdy také ve většině případů kulminuje (Kovář, 1979, 105 – 106).

Svatoň a Tupý (1997, 32) připomínají, že „v průběhu období se setkáváme (pod vlivem puberty) se snížením úrovně obratnostních schopností“. Štěpnička (1979, 42) k tomu dodává: „U některých pubescentů ... dochází k značnému zhoršení koordinace.... Neohrabanost je výrazná obzvláště při akrobacii, v průpravné gymnastice“. K vývoji jednotlivých složek obratnostních schopností se Chytráčková vyjadřuje takto:

Rovnováhové schopnosti se během ontogeneze zlepšují. Kolem 13. roku života nabývají hodnot blízkých dospělému věku.... Fáze nejintenzivnějšího rozvoje rytmické schopnosti je v období 9 až 11 let u dívek a 9 až 13 let u chlapců. Po 15 letech života se výkonnost ustaluje na přibližně stejné úrovni. (Chytráčková, 1979, 134)

Naopak v době adolescence dosahuje podle Chytráčkové (1979) obratnost velmi vysoké úrovně.

Chytráčková (1979) tvrdí, že pohyblivost se od dětství pomalu zmenšuje.



Zvětšují se jen rozsahy pohybů, které jsou aktivně procvičovány, a to jen zhruba do 15 až 16 let.

## **2.4 Náročnost didaktického procesu ve sportovní gymnastice**

„Gymnastika často patří ve školní tělesné výchově k méně frekventovanému učivu, což může být způsobeno její koordinací a silovou náročností a nedostatečnou připraveností žáků“ (Chrudimský, 2004, 16). Jak uvádí Russell (1988), žáci nemají sílu ani pohyblivost pro zvládnutí gymnastických dovedností, a proto je pro ně frustrující se o to vůbec pokoušet.

Z toho vyplývá asi nejzásadnější faktor, který mnoho učitelů odrazuje od většího zařazování gymnastiky do hodin, a to její poměrně vysoká úrazovost. Janoušek et al. (1971) vidí nejčastější příčiny úrazů ve sportovní gymnastice v nesprávné metodice nácviku, nedostatečné úrovni pohybových schopností potřebných pro daný cvik, neukázněnosti žáků, chybějícím pocitu odpovědnosti (např. při vzájemné záchraně), nedostatcích ve cvičebním úboru či ve špatné kvalitě gymnastického nářadí, náčiní atd. Novotný dodává nebezpečí vyplývající z podcenění správného rozcvičení před zahájením cvičení a také z nadměrného strachu, jenž „působí značným útlumem na pohybové centrum, což se projevuje ... neobratnými, strnulými pohyby ... a je tedy ... pramenem zraňujících technických chyb“ (Novotný, 1971, 174).

Dalším důvodem pro menší začleňování gymnastiky do hodin mohou být nevyhovující materiální podmínky na školách a také větší nároky na organizaci gymnastických hodin.

## 2.5 Sportovní gymnastika ve školských dokumentech

### 2.5.1 Vzdělávací program Základní škola

Vzdělávací program Základní škola vstoupil v platnost 1. 9. 1996. Později byl doplněn a upraven, a to s platností od 1. 9. 1998. V tomto dokumentu je „z hlediska vývoje žáků, jejich motorického rozvoje, ... jejich konkrétní pohybové úrovně ... učivo povinného předmětu tělesná výchova členěno do samostatných na sebe navazujících etap“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2001, 245), tzn. 1. a 2. ročník, 3. – 5. ročník a 6. – 9. ročník. Učivo je rozděleno na základní, které je určeno všem žákům, a na rozšiřující, s jehož začleněním do výuky tělesné výchovy se počítá pouze v případě zvýšené časové dotace předmětu, pohybově nadaných žáků či velmi dobrého materiálního vybavení školy. Výstupy uvedené v „Co by měl žák umět“ zdůrazňují, na co by se měl učitel při zpracování učiva zaměřit. „Mají postihnout to, co by měl žák trvale získat, s čím by měl umět pracovat a co by měl umět používat v praxi“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2001, 16). Učivo, se kterým by se žák na základní škole měl do 9. třídy setkat, obsahuje následující prvky ze sportovní gymnastiky (Tabulka 1).

Tabulka 1. Prvky ze sportovní gymnastiky ve Vzdělávacím programu Základní škola

	základní učivo	co by měl žák umět	rozšiřující učivo
akrobacie	kotoul vpřed	kotoul vpřed	přemet vpřed
	kotoul vzad	kotoul vzad	přemet vzad
	kotoul letmo		rondat
	kotoul vzad do zášvihů		salto vpřed
	kotoul vzad do stoje na rukou		přešvihy skrčmo, odbočmo ve vzporu ležmo, kola únožmo (CH)
	stoj na rukou	stoj na rukou	
	stoj na lopatkách		
	přemet stranou	přemet stranou	
	rovnovážné polohy v postojích		

	skoky na místě a z místa (především D)		
přeskok	skoky odrazem z trampolínky	prosté skoky snožmo z trampolínky	skrčka přes kozu nadél (D)
	roznožka přes kozu našíř	roznožka	skrčka přes bednu nadél (CH)
	roznožka přes kozu nadél		odbočka přes bednu našíř
	skrčka přes kozu našíř	skrčka	
hrazda	shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo - stoj		komíhání ve svisu (CH)
	shyb stojmo – přešvih do svisu střemhlav (svisu závěsem v podkolení) – stoj		výmyk tahem – sešin (CH)
	náskok do vzporu		toč jízdmo
	sešin		
	zákmihem seskok		
	výmyk	výmyk	
	přešvih únožmo	přešvihy ve vzporu	
	podmet	podmet	
kladina (především D)	chůze	základní prvky	
	klus		
	rovnovážné polohy		
	náskoky		
	seskoky		
	poskoky		
bradla po boky (CH)			ručkování ve vzporu
			komíhání ve vzporu – zánožka, přednožka i s obratem
			kotoul

Vysvětlivky: CH - chlapci  
D - děvčata

## 2.5.2 Učební dokumenty pro gymnázia

Učební dokumenty pro gymnázia vstoupily v platnost 1. 9. 1999 a navazují na Vzdělávací program Základní škola. Na rozdíl od tohoto programu však učivo

není členěno do ročníků. Výstupy „Co by měl žák umět“ v těchto dokumentech chybí, ale stejně jako ve Vzdělávacím programu Základní škola je i zde „učitelům dána možnost diferenciaci obsahu i rozsahu výuky tak, aby bylo možné k výchově a výuce talentovaných žáků využít po splnění povinné části osnov i doporučené rozšiřující učivo“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 1999, 25). Prvky ze sportovní gymnastiky uvedené v učivu těchto dokumentů pro 1. až 4. ročník jsou uvedeny v Tabulce 2.

Tabulka 2. Prvky ze sportovní gymnastiky v Učebních dokumentech pro gymnázia

	základní učivo	doporučené rozšiřující učivo
akrobacie	kotoul do zášvihu	přešvihy skrčmo a odbočmo ve vzporu ležmo, kola únožmo (CH)
	kotoul do stoje na rukou	přemet vpřed
		přemet vzad
		salto vpřed
přeskok	skoky na trampolínce – s přednožením, s vícenásobnými obraty	odbočka přes bednu (koně) našíf (především CH)
	roznožka přes bednu (koně) nadél (především CH)	salto vpřed odrazem z trampolínky
	skrčka přes kozu nadél (D)	přemet vpřed přes bednu našíf
	skrčka přes bednu nadél (CH)	
hrazda	toč jízdmo vpřed	vzepření vzklopmo
	toč jízdmo vzad	komíhání ve visu (CH)
	výmyk tahem (především CH)	
	toč vpřed	
	toč vzad	
kladina (především D)	náskok přešvihem únožmo do vzporu jízdmo	předskok do dřepu těsně předkročného
	rytmizovaná chůze s obraty a doprovodnými pohyby paží	skok s prohnutím a výměnou nohou
	rovnovážné postoje v náročnějších polohách	stoj na rukou
		přemet stranou
		přemet vpřed s dopomocí
bradla (pokud jsou k dispozici)	komíhání ve vzporu	
	komíhání v podporu na předloktích	
	přednožka, zánožka, i s obraty	
	z výsedu roznožmo kotoul	

	stoj na ramenou	
kruhy (pokud jsou k dispozici)	svis vznesmo	
	houpání odrazem střídnož	
	- při záhupu seskok	
	- při předhupu shyb, při záhupu svis	
	- při záhupu a předhupu obrát	
	svis střemhlav	
	komíhání ve svisu (CH)	
	- při zákmihu seskok (CH)	
	vzepření tahem souruč (CH)	

Vysvětlivky: CH - chlapci  
D - děvčata

### 2.5.3 Rámcové vzdělávací programy (RVP)

Základem školské reformy je přechod od jednotných osnov k RVP, podle kterých si školy tvoří své školní vzdělávací programy (ŠVP). Zatímco osnovy stanovovaly konkrétní vymezení povinného učiva, RVP umožňují větší variabilitu vzdělávání. „Vycházejí z tzv. klíčových kompetencí, které představují komplex vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti“ (Tupý, 2004, 5). RVP vymezují závazný rámec vzdělávání. Z nich vychází ŠVP, jejichž obsah si školy vytváří samy. Učivo, které si školy do svých ŠVP zařadí, je však povinné. Obsah učiva ze sportovní gymnastiky v RVP pro základní i gymnaziální vzdělávání je tento: akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí.

### **3 Cíle**

Hlavním cílem diplomové práce je srovnání obsahu učiva sportovní gymnastiky ve školních vzdělávacích programech vybraných základních a středních škol Moravskoslezského kraje, zjištění míry jejich realizace ve výuce tělesné výchovy a vzájemné posouzení úrovně dovedností ze sportovní gymnastiky na těchto školách.

#### **3.1 Dílčí cíle**

1. Zjistit důvody odlišnosti formální a obsahové stránky výuky gymnastiky ve školních vzdělávacích programech vybraných škol.
2. Posoudit shodu obsahu učiva sportovní gymnastiky uvedeného ve školních vzdělávacích programech sledovaných škol a skutečným obsahem v hodinách tělesné výchovy.
3. Zjistit rozdíly v úrovni vybraných pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky u sledovaných žáků.

#### **3.2 Vědecké otázky**

1. Existuje diference v úrovni vybraných pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky mezi žáky 9. tříd základních škol a žáků 4. ročníků středních škol?
2. Je srovnatelná úroveň vybraných pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky mezi jednotlivými školami?

## **4 Metodika**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořili žáci 9. tříd základních škol K. Pokorného a Březinova a žáci 4. ročníků Střední průmyslové školy stavební a Střední průmyslové školy chemické. Na ZŠ Pokorného se testování zúčastnilo 15 chlapců a 22 dívek, na ZŠ Březinova 14 chlapců a 18 dívek, na SPŠCHG 26 chlapců a 44 dívek a na SPŠ stavební 17 chlapců.

### **4.2 Postup při získávání dat**

Výzkum proběhl během března a dubna 2011. Všem žákům bylo předem řečeno o jaké gymnastické prvky se jedná a byla jim také připomenuta správná technika provedení. Žáci, kteří se výzkumu zúčastnili, podepsali souhlas s použitím získaných videozáznamů pro účely mé diplomové práce.

### **4.3 Metody sběru dat**

Pro sběr dat byla vytvořena anketa, která obsahovala čtrnáct, většinou uzavřených, položek. Do ankety byly zařazeny otázky týkající se tvorby ŠVP a jejich realizace ve výuce, materiálních podmínek školy a nároků, které výuka sportovní gymnastiky klade na učitele.

Pro účely práce bylo vybráno pět cvičebních tvarů ze sportovní gymnastiky, které byly obsaženy v ŠVP vybraných základních škol. Pro střední školy byly zvoleny stejné cvičební tvary, aby mohlo dojít i ke srovnání gymnastických dovedností žáků 9.tříd ZŠ a 4.ročníků SŠ. Byly hodnoceny tyto prvky: výmyk, roznožka přes kozu nadél, kotoul vzad, stoj na rukou – kotoul vpřed skrčmo a přemet stranou. Úroveň zvládnutí dovedností byla stanovena na základě

posuzování (princip registrace kumulovaných chyb) zhotoveného videozáznamu s následnou kvantifikací pomocí vytvořené sedmibodové škály.

## **4.4 Stručná charakteristika zvolených cvičebních tvarů**

### **4.4.1 Výmyk**

Výmyk byl prováděn nadhmatem na hrazdě po čelo bez dopomoci vyučujícího.

„Výmyk patří mezi přechody z polohy nižší do polohy vyšší“ (Křištofič, 2008b, 17) a „předpokládá silovou připravenost svalstva paží, břicha a bedrokyčlostehenních svalů“ (Svatoň & Zámostná, 1993, 33).

Pavlík, Blahutková, Hedvábný a Růžičková (1999, 106) popisují správnou techniku provedení takto:

Ze shybu stojmo (chodidla pod žerdí) prudce přednožíme jednou a současně se druhou nohou odrazíme tak, aby pohyb nohou směřoval vzhůru a vzad přes žerd'. Při tom musíme udržet shyb a předkloněnou hlavu až do okamžiku, kdy se položíme boky na žerd'. Následuje vzpřímení hlavy a trupu, dopnutí paží do vzporu.

Hlavní chyby, ke kterým při tomto prvku dochází jsou: „Napjaté paže a zakloněná hlava v 1. fázi, odraz a švih nohy směrem vpřed, nevytažený vzpor při dokončení, nohy pokračují v pohybu pod žerd' a vrací se zpět“ (Pavlík et al., 1999, 108).

### **4.4.2 Roznožka přes kozu nadél**

Roznožka je jedním ze základních přeskoků. Spolu se skrčkou a schylkou ji řadíme mezi přeskoky přímé, při nichž „v průběhu skoku nedochází k přetočení



těla kolem pravo-levé osy o celých 360 stupňů, respektive směr přetáčení těla daný odrazem z můstku se po odrazu paží mění na opačný (tělo neprochází polohou stoje na ruce)“ (Křištofič, 2008a, 14).

„Po dynamickém rozběhu následuje náskok na můstek delším obloukem s mírným přednožením“ (Svatoň & Zámotná, 1993, 53).

Po odrazu tlačíme snožmo paty co nejvýše a teprve v okamžiku dohmatu co nejrychleji roznožíme a mírně povysadíme. Po odrazu rukama dochází k prudkému protlačení boků vpřed, zanožení a rychlému spojení chodidel ve druhé letové fázi. Těsně před doskokem mírně přednožíme (Blahutková & Růžičková, 1999, 14).

Krátký a Čížik (1964, 272) ještě připomínají, že „při roznožce přes nářadí nadél je nutná větší rozběhová rychlost“ a M. Libra (1973) dodává důležitost umístění rukou při dohmatu na konci těla nářadí.

Jako hlavní chyby Blahutková a Růžičková (1999, 16) uvádějí:

vysazení po celou dobu přeskočení, předčasné roznožení (hned po odrazu), malé roznožení a nedostatečný odraz rukama, což má za následek nejčastěji přednožení ve druhé letové fázi a cvičenka již nestačí v doskoku vzpažit – doskok je potom proveden s rukama v připažení a v předklonu.

Svatoň a Zámotná (1983, 120) dodávají „nezvládnutý gymnastický odraz, plochý let s pokrčenými nohama“ a jednu z dalších možných chyb vidí Svatoň a Zámotná (1993) v krátkém a pomalém rozběhu.

#### **4.4.3 Kotoul vzad**

Kotoul vzad žáci prováděli na gymnastickém pásu nebo na žíněnkách. Šlo o kotoul ze dřepu do dřepu.

„Kotouly charakterizujeme jako přetáčivé pohyby kolem příčné osy, při nichž se tělo neustále dotýká podložky za měnících se podmínek opory. Jejich základní význam spočívá v tom, že cvičenec se učí orientovat při úplném přetočení v jednoduchých podmínkách“ (Petr, 1973, 211). „Náročnost kotoulu vzad je dána pádem vzad s nesnadnou zrakovou kontrolou“ (Svatoň & Zámostná, 1993, 9).

Podle Petra (1964, 64) provádíme kotoul vzad takto:

Ve dřepu na plných chodidlech provedeme maximální sbalení, abychom téměř seděli na patách. Zakulatíme záda, hlavu předkloníme ke kolenům. Z této polohy začínáme pád vzad přes hýždě a celá záda až na krční páteř a hlavu. Abychom se správně přetočili přes hlavu, saháme co nejdříve rukama vedle hlavy tak, aby prsty směřovaly k ramenům. V okamžiku, kdy jsou boky nad hlavou, vzepřeme se rukama a tím ulehčíme přetočení těla. Kotoul vzad plynule dokončíme ve vzporu ... dřepmo.

Jako hlavní chyby Petr (1964, 64) uvádí „záklon hlavy při přetáčení, opožděný dohmat rukama vedle hlavy a předloktí, které nesměřují podél hlavy, ale lokty při dohmatu rukama jsou vytočeny“. Pavlík et al. (1999, 19) doplňuje „malé vzepření na pažích, rozbalení v okamžiku přetáčení přes hlavu a prsty v okamžiku dohmatu nesměřují k ramenům“.

#### **4.4.4 Stoj na rukou – kotoul vpřed skrčmo**

„Stoj na rukou – kotoul musíme nacvičovat souběžně se stojem na rukou, protože při samostatném nácvičku a případném přepadávání může cvičenec navázat kotoulem vpřed, čímž se vyhne nebezpečnému pádu na záda“ (Pavlík et

al., 1999, 27).

Petr (1973, 209) uvádí, že stoj na rukou je velmi náročný na „udržení rovnováhy a na dokonalou souhru jemných pohybů při jejím vyvažování“. Dále poznamenává, že „obtížnost stoje na rukou spočívá v malé ploše opory představované dlaněmi“ (Petr, 1973, 209), kterou však lze do určité míry zvětšit oddálením prstů od sebe.

Výchozí polohou je stoj spatný – vzpažit. V této poloze přednožíme odrazovou nohu, s jejím dokročením na zem se předkláníme a pokládáme ruce na zem, 40 – 50 cm před ní. Současně s dohmatem rukama na zem zašvihneme švihovou nohou a odrazíme se nohou odrazovou. Hlavu násilně nepředkláníme ani nezakláníme. Oči sledují prsty rukou, paže jsou na šíři ramen. Jakmile nohy docházejí do svislé polohy a spojí se, snažíme se o co největší ‚vytažení z ramen‘ (tj. odtlačujeme se vzhůru).... Paže, trup i nohy, propnuté až do špiček, tvoří jednu přímku ... a celé tělo musí být zpevněné.... Ze stoje na rukou malým impulsem do pat začneme mírně přepadávat. Krčíme paže, předkláníme hlavu a vysazujeme. Postupně se podložky dotkne týl, lopatky a zakulacená záda. Teprve tehdy, když lopatky se dotknou země, se krčí dolní končetiny. Tím se zkrátí poloměr otáčení, což urychlí pohyb a usnadní přechod do vzporu dřepmo (Pavlík et al., 1999, 26 – 27).

Hlavní chyby u stoje na rukou jsou „pokrčené paže, příliš široký dohmat, ramena předsunuta vpřed, velké pronutí v bederní části páteře, předkloněná hlava“ (Janoušek et al., 1971, 78). Při přechodu do kotoulu se objevují tyto chyby: „přepadnutí celého těla – pád na záda, krčení nohou již ve stoji na rukou, předčasně skloněná hlava“ (Pavlík et al., 1999, 28).

#### 4.4.5 Přemet stranou

Žáci prováděli přemet stranou z místa, bez přemetového poskoku. Bylo jim umožněno vybrat si, zda chtějí prvek provést na žíněnce (gymnastickém páse) či na zemi, kde mohli využít některou z rovných čar.

„Přemety (překoty) jsou charakterizovány úplným přetočením těla kolem některé osy.... Kladou poměrně značné nároky na pohyblivost, sílu, orientaci v prostoru a odvalu“ (Petr, 1964, 70). Podle Petra (1973, 213) je přemet stranou „nejsnadnější ze všech přemetů, poněvadž cvičenec se při přetáčení neustále dotýká podložky (střídavě rukou a nohou). Celý pohyb probíhá v jednooporových nebo dvouoporových fázích, které umožňují regulovat rychlost pohybu a jsou výhodné pro orientaci“.

Přemet stranou začínáme

čelem ke směru pohybu, provádíme nápřah přednožením levé a předpažením vzhůru. S došlápnutím na levou předkláníme se současným vytáčením ramen tak, aby dohmaty rukou už byly souhlasné se směrem pohybu .... Dohmatujeme na zem levou rukou se současným odrazem levé a švihem pravé nohy do stoje na rukou se širokým roznožením. Druhou ruku pokládáme na zem tak, že její prsty směřují k ruce první. Následuje plynulé přenesení hmotnosti těla ze dvouoporové fáze stoje na rukou na pravou paži a došlápnutí na pravou nohu. Co největším odtlačení (odrazem) pravé ruky od země přecházíme postupně až do stoje rozkročného .... Dohmaty a došlapy jsou v jedné přímce (Pavlík et al., 1999, 28 - 29).

Hlavní chyby jsou podle Janouška et al. (1971, 91) následující: „dohmat mimo linii pohybu, dohmat rukama blízko k noze, povysazení v kloubech kyčelních“. Petr (1964, 71) dodává „nedostatečný odraz levé a švih pravé nohy a

spojené nebo pokrčené nohy při přechodu stojem na rukou“. Pavlík et al. (1999, 30) upozorňuje i na „slabý odraz rukou od země“.

#### **4.5 Škála hodnocení**

Po poradě s vedoucím mé diplomové práce jsme vytvořili tuto hodnotící škálu. Vycházeli jsme z popisu správné techniky a také nejčastějších chyb při provedení jednotlivých prvků. Znamka 1 odpovídala dokonalému provedení prvku, známka 6 zcela nepovedenému pokusu a známkou 7 byl hodnocen žák, který k danému cviku odmítl nastoupit.

výmyk

1. dokonalé provedení pohybu a dosažení dokonalé polohy
2. malé odchylky od dokonalého provedení v držení nohou a paží, plynulosti pohybu
3. zřetelná nebo výrazná odchylka od dokonalého provedení – zřetelné krčení paží a nohou, vysazený vzpor
4. velká a vážná odchylka od dokonalého provedení – vážná disharmonie pohybů, velké odchylky v držení nohou a paží a plynulosti, zůstává viset na břiše
5. cvičenec provede shyb, ale není schopen udržet boky u žerdě nebo je k ní přiblížit
6. cvičenec neprovede shyb a není schopen přiblížit či udržet boky u žerdi
7. cvičenec odmítl cvik provést

roznožka

1. dokonalé provedení pohybu a dosažení dokonalé polohy

2. malé odchylky od dokonalého provedení v držení nohou a paží, plynulosti pohybu
3. zřetelná nebo výrazná odchylka od dokonalého provedení – zřetelné krčení paží a nohou
4. velká a vážná odchylka od dokonalého provedení – vážná disharmonie či asymetrie pohybů, velké odchylky v držení nohou a paží
5. provedení cvičebního tvaru provázené pádem na nářadí (končí v sedu) nebo z nářadí
6. cvičenec není schopen vyskočit na přeskokové nářadí a naráží do něj
7. cvičenec odmítl cvik provést

#### kotoul vzad

1. dokonalé provedení pohybu a dosažení dokonalé polohy
2. malé odchylky od dokonalého provedení v držení nohou a paží, plynulosti pohybu
3. zřetelná nebo výrazná odchylka od dokonalého provedení – zřetelný pohyb loktů do stran, roznožení nohou, asymetrie pohybu, slabá práce paží při vzpírání
4. velká a vážná odchylka od dokonalého provedení – vážná disharmonie či asymetrie pohybů, velké odchylky v držení nohou a paží, velmi malá práce paží při vzpírání v konečné poloze se opírá o jedno nebo obě kolena
5. provedení cvičebního tvaru provázené pádem a nedosažení konečné polohy, přetáčení přes rameno, konečná poloha klek, opírání o předloktí
6. cvičenec se není schopen přetočit přes hlavu, nebo se přetáčí přes rameno bez práce paží
7. cvičenec odmítl cvik provést

stoj na rukou – kotoul vpřed skrčmo

1. dokonalé provedení pohybu a dosažení dokonalé polohy
2. malé odchylky od dokonalého provedení v držení nohou a paží, plynulosti pohybu, neprochází stojem na rukou (odchylka  $16^{\circ}$ - $30^{\circ}$ ), drobné odchylky v plynulosti kotoulu a při zaujetí konečné polohy
3. zřetelná nebo výrazná odchylka od dokonalého provedení – zřetelné krčení paží a nohou ve stoju na rukou, výrazný záklon nebo předklon hlavy, neprochází stojem na rukou (odchylka  $31^{\circ}$ - $45^{\circ}$ ), kotoul není plynulý, výrazné problémy se zaujetím konečné polohy dřepu
4. velká a vážná odchylka od dokonalého provedení – vážná disharmonie či asymetrie pohybů, velké odchylky v držení nohou a paží, směru pohybu, neprochází stojem na rukou (odchylka větší než  $45^{\circ}$ ), v kotoulu se opírá o temeno, velké narušení plynulosti kotoulu
5. provedení cvičebního tvaru provázené pádem a nedosažení konečné polohy, končí v sedu či lehu
6. cvičenec není schopen zvládnout přenesení hmotnosti z nohou na ruce a vykonává pouze kotoul, končí v sedu nebo lehu
7. cvičenec odmítl cvik provést

přemet stranou

1. dokonalé provedení pohybu a dosažení dokonalé polohy
2. malá odchylka od dokonalého provedení v držení nohou a paží, směru a plynulosti pohybu, neprochází stojem na rukou (odchylka  $16^{\circ}$ - $30^{\circ}$ )
3. zřetelná nebo vážná odchylka od dokonalého provedení – krčení paží, nohou, zřetelná asymetrie pohybu, neprochází stojem na rukou (odchylka  $31^{\circ}$ - $45^{\circ}$ )

4. velká a vážná odchylka od dokonalého provedení – vážná disharmonie či asymetrie pohybů, velké odchylky v držení nohou a paží, směru pohybu, neprochází stojem na rukou (odchylka větší než  $45^\circ$ )
5. provedení cvičebního tvaru provázené pádem a nedosažení konečné polohy
6. cvičenec není schopen zvládnout přenesení hmotnosti z nohou na ruce a zpět na nohy, nahrazuje přemet stranou kotoulem
7. cvičenec odmítl cvik provést

#### **4.6 Statistická analýza dat**

Zpracování získaných dat bylo provedeno v programu Statistica 8.0 (StatSoft, USA), ve kterém byly vypočteny základní popisné statistické charakteristiky (medián, modus, maximum, minimum) sledovaných proměnných. K porovnání rozdílů mezi jednotlivými skupinami probandů bylo využito Mann – Whitneyova U – testu pro analýzu neparametrických dat.



## 5 Výsledky

### 5.1 Porovnání obsahu sportovní gymnastiky v ŠVP jednotlivých škol

Tabulka 3. Prvky ze sportovní gymnastiky v ŠVP základních škol

	ZŠ Březinova	ZŠ Pokorného
akrobacie	kotoul vpřed	kotouly
	kotoul vzad	
	kotoul vzad do zášvihu	
	kotoul vzad do stoje na rukou	
	kotoul letmo	kotoul letmo
	stoj na hlavě	
	stoj na rukou	stoj na rukou
	přemet stranou	přemet stranou
	obraty a výskoky	skoky na místě a z místa
	rovnovážné polohy	rovnovážné polohy
	rondát	
přeskok	roznožka přes kozu našíř	roznožka
	roznožka přes kozu nadél	
	skrčka přes kozu našíř	skrčka
	odbočka přes švédskou bednu	
		přímé skoky z trampolíny, obraty
hrazda	výmyk	výmyk
	náskok do vzporu	náskok do vzporu
	přešvihy únožmo	přešvihy únožmo
		podmet
		zákmihem seskok
kladina	rovnovážné cviky na kladině	rovnovážné polohy
		náskoky
		seskoky
		různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty
kruhy	komihání ve svisu	
	houpání a obraty	
	svis vznesmo	
	svis střemhlav	

Z Tabulky 3 je zřejmé, že ZŠ Pokorného má svůj ŠVP zpracován obecněji (viz kotouly, roznožka, skrčka) než ZŠ Březinova. V ŠVP ZŠ Pokorného však zcela chybí cvičení na kruzích, přestože z Tabulky 10 vyplývá, že toto nářadí na škole k dispozici je a také je využíváno.

Tabulka 4. Prvky ze sportovní gymnastiky v ŠVP středních škol

	SPŠCHG	SPŠ stavební
akrobacie	kotoul vpřed	
	kotoul vzad	
	kotoul vzad do zášvihů	
	kotoul vzad do stoje na rukou	
	kotoul letmo	kotoul letmo
	stoj na lopatkách	
	stoj na rukou	stoj na rukou
	rovnovážná cvičení	rovnovážné prvky
	přemet stranou	přemet stranou
	přemet vpřed	přemet vpřed
přeskok	salto	salto
	roznožka přes kozu naššíř	roznožka naššíř
	roznožka přes kozu nadél	roznožka nadél
	skrčka přes kozu naššíř	skrčka
hrazda	skrčka přes bednu nadél	
	náskok do vzporu	
	přešvih únožmo	přešvihy
	toč jízdmo vpřed	toč jízdmo
	toč jízdmo vzad	
	toč vpřed	
	toč vzad	toč vzad
	podmet	
	vzpor jízdmo	
	výmyk	výmyk
kruhy	komíhání	
	svisy	
	houpání	houpání ve svisu
	vzepření tahem	
	vzepření souruč	
		překoty
		obraty

Tabulka 4 dokládá, že ŠVP SPŠCHG je ve srovnání se SPŠ stavební obsáhlejší a jsou v něm zařazeny i poměrně náročné prvky (vzepření tahem a vzepření souruč na kruzích, toč vpřed a toč jízdmo vzad na hrazdě).

## 5.2 Tvorba ŠVP na jednotlivých školách

Pomocí ankety jsem u učitelů tělesné výchovy testovaných žáků zjišťovala, jaké zdroje využili při tvorbě svých ŠVP. Šlo o polouzavřenou položku, ve které mohli vybrat více odpovědí. Jejich odpovědi jsou zpracovány v Tabulce 5.

Tabulka 5. Zdroje využité při tvorbě ŠVP

	předešlé osnovy	vlastní zkušenosti	ŠVP jiných škol
SPŠCHG	x	x	x
SPŠ stavební	x	x	x
ZŠ Březinova	x	x	
ZŠ Pokorného	x	x	

Vysvětlivky: x – využitý zdroj

Všechny dotazované školy uvedly, že při tvorbě svých ŠVP se nechaly inspirovat předešlými osnovami a zohlednili také své vlastní zkušenosti. Obě střední školy přiznaly, že se nechaly inspirovat také ŠVP jiných škol.

### 5.3 Realizace ŠVP na jednotlivých školách

Tabulka 6. Porovnání ŠVP s realitou na ZŠ Březinova

prvky uvedené v ŠVP ZŠ Březinova		prvky zařazované do výuky tělesné výchovy	
		učitel 1	učitel 2
akrobacie	kotoul vpřed	x	x
	kotoul vzad	x	x
	kotoul vzad do zášvihu		
	kotoul vzad do stoje na rukou		
	kotoul letmo	x	x
	stoj na hlavě		
	stoj na rukou	x	x
	přemet stranou	x	x
	obraty a výskoky		
	rovnovážné polohy		
	rondát	x	x
			stoj na lopatkách
přeskok	roznožka přes kozu našíř	x	x
	roznožka přes kozu nadél	x	x
	skrčka přes kozu našíř	x	x
	odbočka přes švédskou bednu	x	x
		skrčka přes kozu nadél	
hrazda	výmyk	x	x
	náskok do vzporu	x	x
	přešvihy únožmo	x	x
		sešin	x
		podmet	x
		toč vpřed	

		vzepření závěsem v podkolení	x
			toč jízdmo vpřed
kladina	rovnovážné cviky na kladině		
			chůze
			náskoky
			seskoky
			poskoky
kruhy	komíhání ve svisu	x	x
	houpání a obraty	x	x
	svis vznesmo		x
	svis střemhlav	x	x

Vysvětlivky: x – zařazovaný prvek

Z ankety vyplynulo, že ŠVP ZŠ Březinova je z velké míry naplňován při přeskoku a cvičení na kruzích. Z akrobacie je žákům předkládáno jen asi 50% prvků, naopak cvičení na hrazdě a na kladině je v ŠVP zpracováno méně než je učiteli ve skutečnosti realizováno. V ŠVP této školy najdeme celkově 6 prvků, které nejsou v hodinách realizovány vůbec, naopak lze z Tabulky 6 vyčíst 11 prvků, které realizovány jsou a přitom v ŠVP chybí.

Tabulka 7. Porovnání ŠVP s realitou na ZŠ Pokorného

prvky uvedené v ŠVP ZŠ Pokorného		prvky zařazované do výuky tělesné výchovy	
		učitel 1	učitel 2
akrobacie	kotouly	x	x
	kotoul letmo	x	x
	stoj na rukou	x	x
	přemet stranou	x	x
	skoky na místě a z místa		
	rovnovážné polohy		
			stoj na lopatkách
přeskok	roznožka	x	x
	skrčka	x	x
	přímé skoky z trampolíny, obraty	x	x
hrazda	výmyk	x	x
	náskok do vzporu	x	x
	přešvihy únožmo	x	x
	podmet		
	zákmihem seskok		
		sešín	x
kladina	rovnovážné polohy		

	náskoky		
	seskoky		
	různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty		x
			poskoky
kruhy		svis vznesmo	
		svis střemhlav	
			houpání odrazem střídnož s obraty

Vysvětlivky: x – zařazovaný prvek

Tabulka 7 ukazuje, že na ZŠ Pokorného se ŠVP zcela shoduje se skutečným učivem u disciplíny přeskok. Z větší části odpovídá i akrobacie a hrazda. Cvičení na kladině ve větší míře naplňováno není a cvičení na kruzích není v ŠVP této školy obsaženo vůbec, přestože oba učitelé kruhy využívají. Celkově v tomto ŠVP najdeme 7 prvků, které do hodin začleňovány nejsou a z Tabulky 7 je zřejmé, že 6 vyučovaných prvků v ŠVP chybí.

Tabulka 8. Porovnání ŠVP s realitou na SPŠCHG

prvky uvedené v ŠVP SPŠCHG		prvky zařazované do výuky tělesné výchovy		
		učitel 1	učitel 2	učitel 3
akrobacie	kotoul vpřed	x	x	x
	kotoul vzad	x	x	x
	kotoul vzad do zášvihu			x
	kotoul vzad do stoje na rukou			
	kotoul letmo	x		x
	stoj na lopatkách			x
	stoj na rukou	x	x	x
	rovnovážná cvičení		x	x
	přemet stranou		x	x
	přemet vpřed			
	salto	x		
			poskoky	
				rondat
přeskok	roznožka přes kozu naššíř	x	x	x
	roznožka přes kozu nadél	x		x
	skrčka přes kozu naššíř	x	x	x
	skrčka přes bednu nadél			

		skoky z malé trampolíny	x	x
hrazda	náskok do vzporu	x	x	x
	přešvih únožmo	x		x
	toč jízdmo vpřed			
	toč jízdmo vzad			
	toč vpřed			
	toč vzad			x
	podmet			x
	vzpor jízdmo			
	výmyk	x	x	x
		sešín	x	x
			vzepření závěsem podkolení v	x
kruhy	komíhání		x	x
	svisy	x	x	x
	houpání		x	x
	vzepření tahem			
	vzepření souruč			
				při záhupu seskok

Vysvětlivky: x – zařazovaný prvek

Z Tabulky 8 je zřejmé, že ŠVP SPŠCHG je zpracován velmi podrobně a je rovněž velmi obsáhlý. Najdeme v něm však 8 prvků, které se neobjevují v hodinách ani jednoho z těchto tří učitelů. Naopak 6 prvků, se kterými se žáci v hodinách setkávají, v ŠVP chybí.

Tabulka 9. Porovnání ŠVP s realitou na SPŠ stavební

prvky uvedené v ŠVP SPŠ stavební		prvky zařazované do výuky tělesné výchovy učitel 1
akrobacie	kotoul letmo	x
	stoj na rukou	x
	rovnovážné prvky	
	přemet stranou	x
	přemet vpřed	x
	salto	x
		kotoul vpřed
		kotoul vzad
		kotoul vzad do zášvihu
		kotoul vzad do stoje na rukou
přeskok	roznožka našič	x

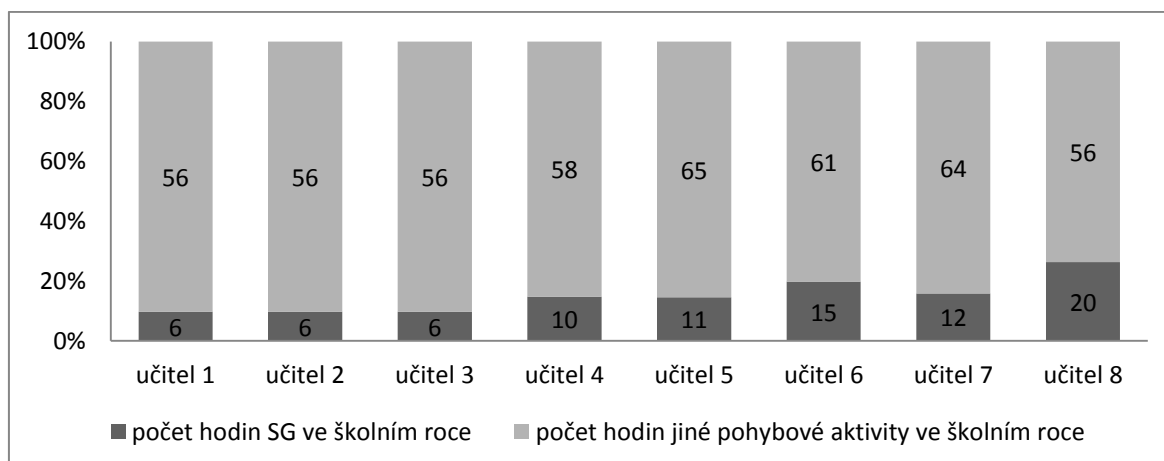
	roznožka nadél	x
	skrčka	x
		skoky z malé trampolíny
hrazda	přešvihy	x
	toč jízdo	x
	toč vzad	x
	výmyk	x
		náskok do vzporu
		podmet
		toč vpřed
kruhy	houpání ve svisu	x
	překoty	
	obraty	
		při předhupu shyb

Vysvětlivky: x – zařazovaný prvek

Z Tabulky 9 vyplývá, že na SPŠ stavební jsou všechny prvky vyskytující se v ŠVP realizovány v hodinách, stejně tak jako velké množství prvků (9), které tato škola ve svém ŠVP uvedeno nemá. Tabulka 9 poukazuje jen na 3 prvky, které žákům v hodinách předkládány nejsou.

### 5.3.1 Hodinová dotace sportovní gymnastiky

Z ankety jsem zjistila, že hodinová dotace tělesné výchovy na všech testovaných školách je 2 hodiny týdně. Obrázek 1 ukazuje, jaké procento hodin tělesné výchovy je věnováno sportovní gymnastice jednotlivými učiteli. Z Obrázku 1 je zřejmé, že učitelé na středních školách (1 – 4) nevěnují sportovní gymnastice tolik času jako učitelé na školách základních (5 – 8).



Obrázek 1. Procento hodin sportovní gymnastiky v tělesné výchově

### 5.3.2 Materiální podmínky škol

Z ankety jsem zjistila, jaké je materiální vybavení pro sportovní gymnastiku na jednotlivých školách. Tabulka 10 zároveň uvádí i informaci, zda je tento druh nářadí na dané škole využíván.

Tabulka 10. Materiální vybavení jednotlivých škol

	SPŠCHG		SPŠ stavební		ZŠ Březinova		ZŠ Pokorného	
	počet kusů	využití	počet kusů	využití	počet kusů	využití	počet kusů	využití
koza	4	x	1	x	1	x	3	x
kůň s madly	0		0		0		0	
kůň	0		0		0		0	
švédská bedna	4	x	1	x	1	x	3	x
hrazda	2	x	1	x	2	x	2	x
bradla o stejné výši	0		0		0		0	
bradla o nestejně výši	0		0		0		0	
kruhy	2	x	1	x	3	x	2	x
kladina	1		0		1	x	1	x
malá trampolína	8	x	1	x	0		2	x
gymnastický pás	1	x	1	x	3	x	1	x
odrazový můstek	1	x	1	x	3	x	2	x

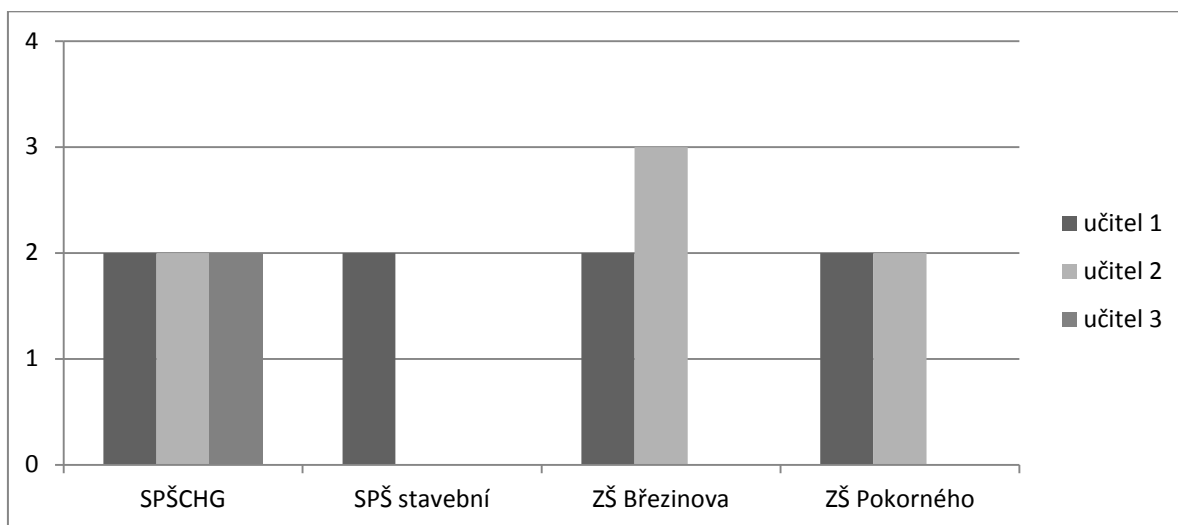
Vysvětlivky: x – využívané nářadí

Z Tabulky 10 vyplývá, že co do druhů nářadí jsou na tom všechny čtyři školy podobně. Žádná ze škol nevlastní koně, koně s madly a ani mužská či ženská bradla. SPŠ stavební nemá k dispozici kladinu, což může být způsobeno tím, že jde o převážně „chlapeckou“ školu. ZŠ Březinova pak nemá k dispozici malou trampolínu. Počty kusů nářadí na jednotlivých školách se však liší velmi. Všechny druhy nářadí jsou k výuce používány, pouze SPŠCHG nevyužívá kladinu.

Obrázek 2 znázorňuje, co si o výše uvedeném materiálním vybavení své školy myslí sami učitelé jednotlivých škol. Svou odpověď vybírali ze škály 1 – 4, přičemž hodnota 1 znamenala výborné materiální podmínky a hodnota 4



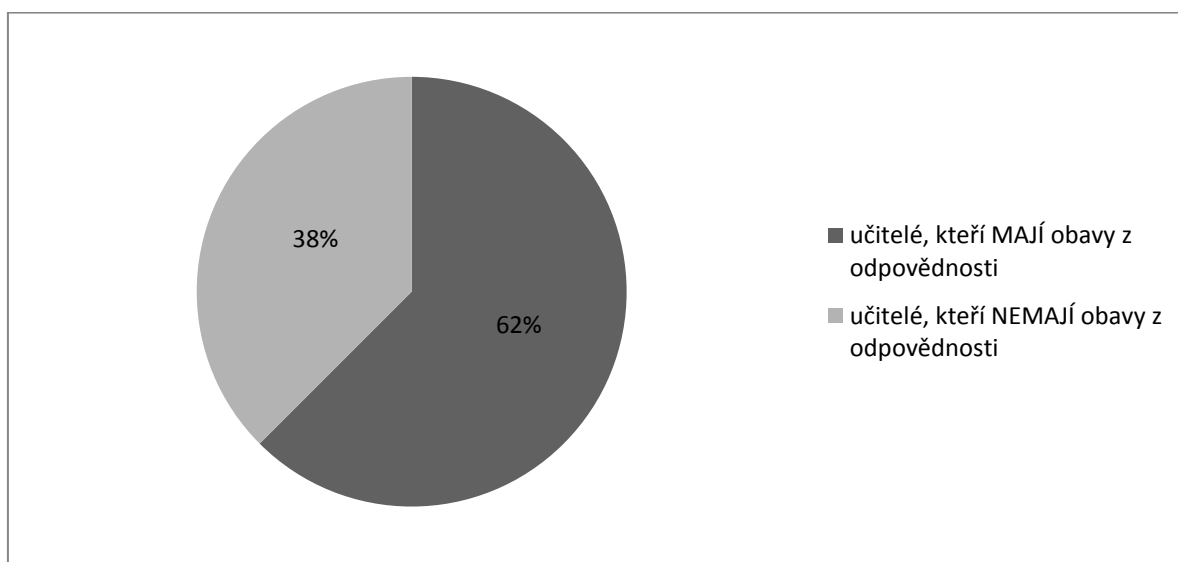
podmínky nedostatečné. 7 z 8 učitelů zhodnotilo materiální vybavení své školy známkou 2, což znamená, že ho považují za spíše dobré. Jen 1 učitel použil při hodnocení známku 3, čímž materiální podmínky své školy označil za spíše špatné.



Obrázek 2. Zhodnocení materiálního vybavení učiteli

### 5.3.3 Obavy z odpovědnosti

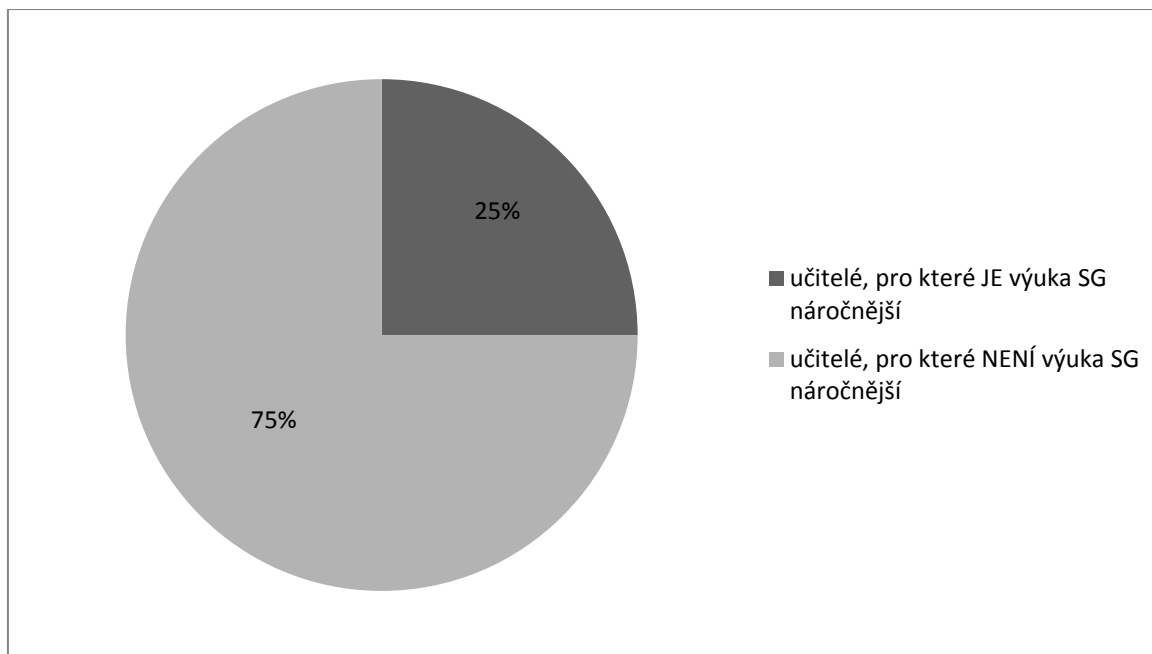
Pro zjištění toho, zda mají učitelé tělesné výchovy obavy z odpovědnosti v případě úrazu jejich žáka, jsem použila dichotomickou položku s možností dvou vzájemně se vylučujících odpovědí ano – ne. Výsledky znázorňuje Obrázek 3.



Obrázek 3. Obavy z odpovědnosti v případě úrazu žáka

### 5.3.4 Náročnost didaktického procesu sportovní gymnastiky

Pro srovnání náročnosti výuky sportovní gymnastiky jsem v dotazníku využila další dichotomické položky. Otázka zněla: Je pro Vás organizace výuky sportovní gymnastiky oproti jiným pohybovým aktivitám obtížnější? V případě kladné odpovědi následovala otázka: Čím? Výsledky znázorňuje Obrázek 4.



Obrázek 4. Náročnost didaktického procesu sportovní gymnastiky ve srovnání s jinou pohybovou aktivitou

Učitelé, kteří odpověděli, že je pro ně organizace výuky sportovní gymnastiky náročnější, pro to uvedli tyto důvody: náročná příprava, dopomoc, dozor a nekázeň žáků, kteří zrovna necvičí.

## 5.4 Úroveň pohybových dovedností

Výkony jednotlivých žáků jsou uvedeny v příloze.

### 5.4.1 Porovnání SŠ a ZŠ

Tabulka 11. Porovnání rozdílů mezi úrovní výkonů na SŠ (n = 87) a ZŠ (n = 69)

Prvek	Škola	Me	Mod	Četnost modusu	Min	Max	U	p
roznožka	sš	4	4	55	3	7	2821,0	0,4560
	zš	4	4	43	3	7		
výmyk	sš	5	5	29	2	7	1955,5	*0,0001
	zš	6	6	30	2	7		
kotoul vzad	sš	4	-	-	2	7	2116,0	*0,0016
	zš	5	5	30	3	7		
stoj na rukou	sš	6	7	30	2	7	2350,5	*0,017
	zš	5	5	27	2	7		
přemet stranou	sš	4	7	18	2	7	2969,0	0,9070
	zš	4	5	17	2	7		

Vysvětlivky: \* - statisticky významný rozdíl na hladině významnosti (p menší než 0,05)

Me – medián

Mod – modus

Min – minimální hodnota

Max – maximální hodnota

U – testovací statistika Mann – Whitneyova U – testu

p – hodnota významnosti

Tabulka 12. Porovnání průměrných výkonů žáků SŠ (n = 87) a ZŠ (n = 69) u jednotlivých prvků

	R	V	KV	SK	PS	Celkový Ø
Ø SŠ	4,53	4,58	4,26	5,49	4,55	4,68
Ø ZŠ	4,37	5,47	4,94	4,96	4,55	4,86

Vysvětlivky: Ø – aritmetický průměr

R – roznožka

V – výmyk

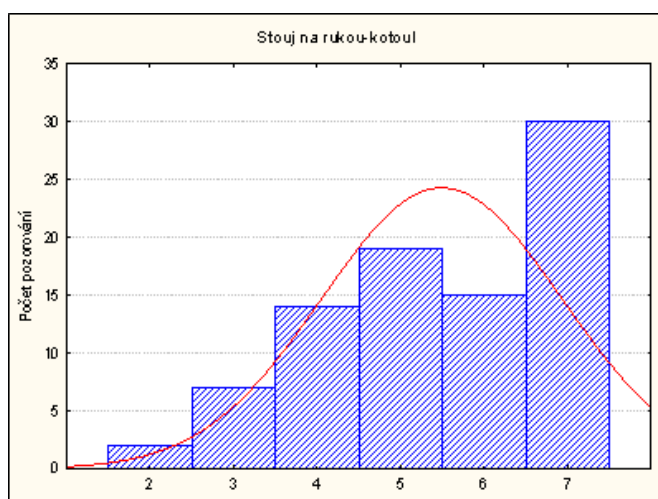
KV – kotoul vzad

SK – stoj na rukou – kotoul vpřed

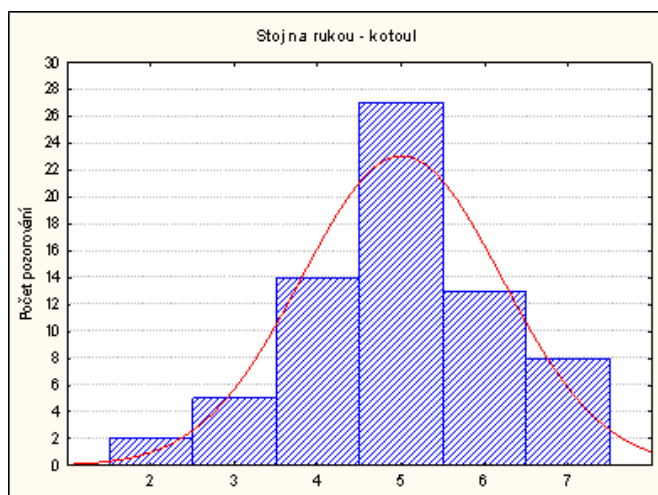
PS – přemet stranou

Tabulka 11 a Tabulka 12 znázorňuje rozdíly v dovednostech žáků SŠ a ZŠ. Významný rozdíl se objevuje u těchto prvků: výmyk, kotoul vzad a stoj na rukou – kotoul vpřed. Výmyk zvládli lépe žáci SŠ (medián 5 oproti mediánu 6 na ZŠ, aritmetický průměr 4,58 oproti 5,47 na ZŠ), kotoul vzad taktéž žáci SŠ (medián 4 oproti mediánu 5 na ZŠ, aritmetický průměr 4,26 oproti 4,94) a u stoje na rukou - kotoulu vpřed dosáhli lepších výsledků žáci ZŠ (medián 5 oproti mediánu 6 na SŠ, aritmetický průměr 4,96 oproti 5,49). Lze tedy konstatovat, že celkově lepších výsledků dosáhli žáci SŠ (aritmetický průměr 4,68 oproti 4,86 na ZŠ).

Obrázek 5 poukazuje na velmi vysoký počet žáků SŠ, kteří ke stoje na rukou – kotoulu vpřed vůbec nenastoupili. Pro srovnání přikládám Obrázek 6 znázorňující rozpětí známek u žáků ZŠ.

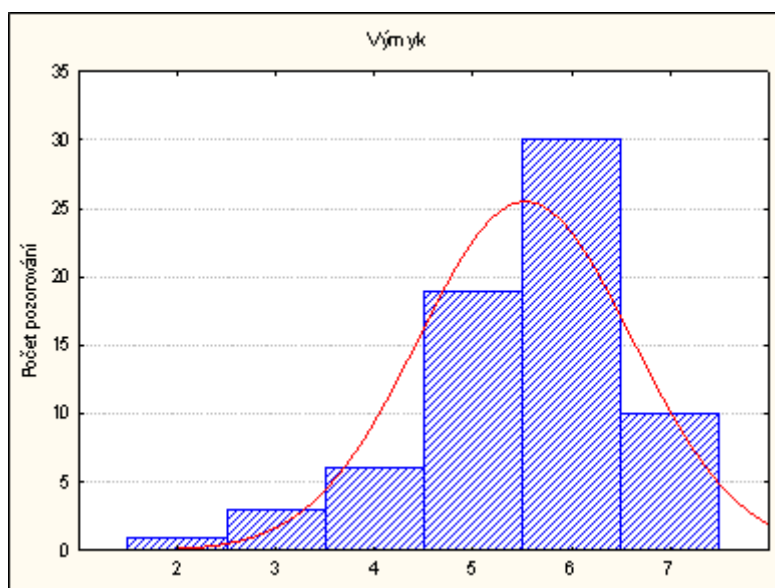


Obrázek 5. Rozpětí známek ze stoje na rukou – kotoulu vpřed u žáků SŠ

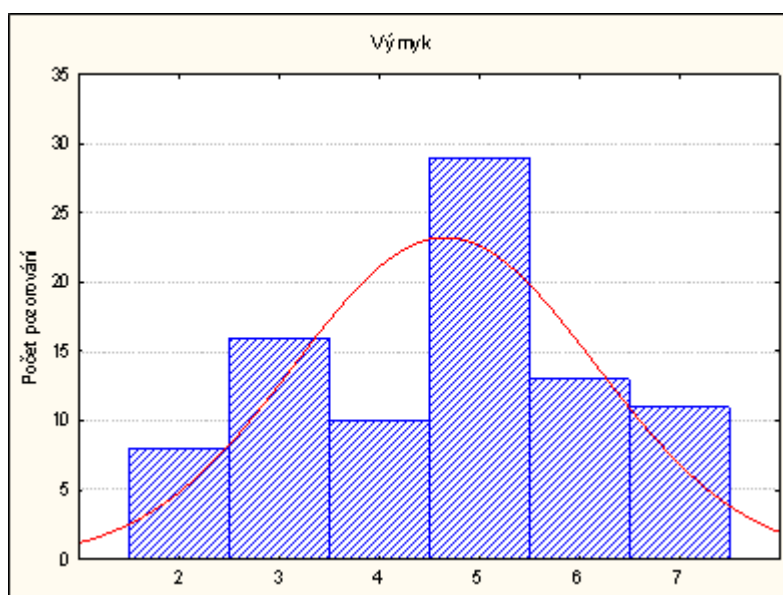


Obrázek 6. Rozpětí známek ze stoje na rukou – kotoulu vpřed u žáků ZŠ

Další dva obrázky (Obrázek 7, Obrázek 8) ukazují rozpětí známek žáků ZŠ a žáků SŠ z výmyku a dokládají vyšší úroveň zvládnutí tohoto prvku na SŠ.



Obrázek 7. Rozpětí známek z výmyku u žáků ZŠ



Obrázek 8. Rozpětí známek z výmyku u žáků SŠ

## 5.4.2 Porovnání SPŠCHG a SPŠ stavební

Tabulka 13. Porovnání rozdílů mezi úrovní výkonů na SPŠCHG (n = 70) a SPŠ stavební (n = 17)

Prvek	Škola	Me	Mod	Četnost modusu	Min	Max	U	Úroveň p
Roznožka	SPŠCHG	4	4	42	3	7	553,5000	0,6057
	SPŠ	4	4	13	4	7		
Výmyk	SPŠCHG	5	5	25	2	7	262,5000	*0,0002
	SPŠ	4	-		2	5		
Kotoul vzad	SPŠCHG	4	4	22	2	7	589,0000	0,9474
	SPŠ	4	-		2	7		
Stoj na rukou	SPŠCHG	6	7	23	2	7	552,5000	0,6387
	SPŠ	6	7	7	2	7		
Přemet stranou	SPŠCHG	4	3	17	2	7	342,0000	*0,0059
	SPŠ	5	7	8	2	7		

Vysvětlivky: \* - statisticky významný rozdíl na hladině významnosti (p menší než 0,05)

Me – medián

Mod – modus

Min – minimální hodnota

Max – maximální hodnota

U – testovací statistika Mann – Whitneyova U – testu

p – hodnota významnosti

Tabulka 14. Porovnání průměrných výkonů žáků SPŠCHG (n = 70) a SPŠ stavební (n = 17)

	R	V	KV	SK	PS	Ø
SPŠCHG	4,51	4,95	4,25	5,45	4,22	4,68
SPŠ stavební	4,59	3,47	4,29	5,59	5,53	4,69

Vysvětlivky: Ø – aritmetický průměr

R – roznožka

V – výmyk

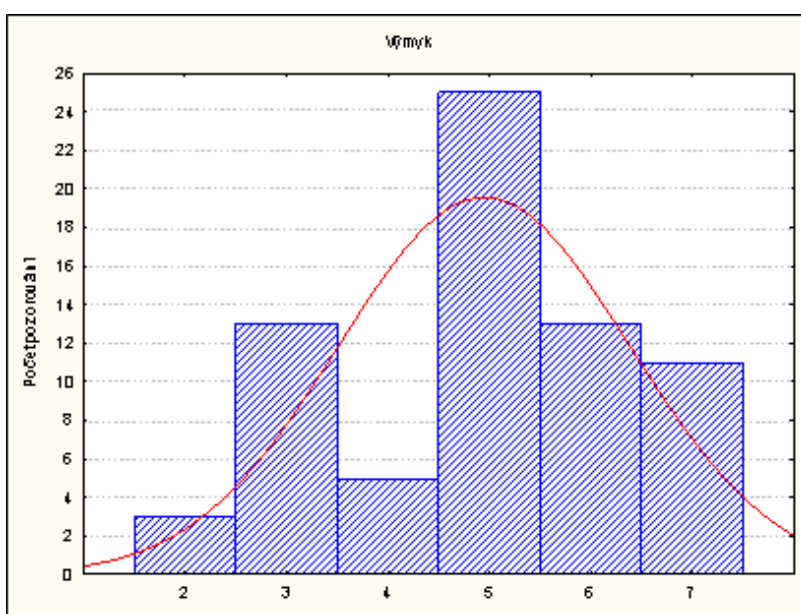
KV – kotoul vzad

SK – stoj na rukou – kotoul vpřed

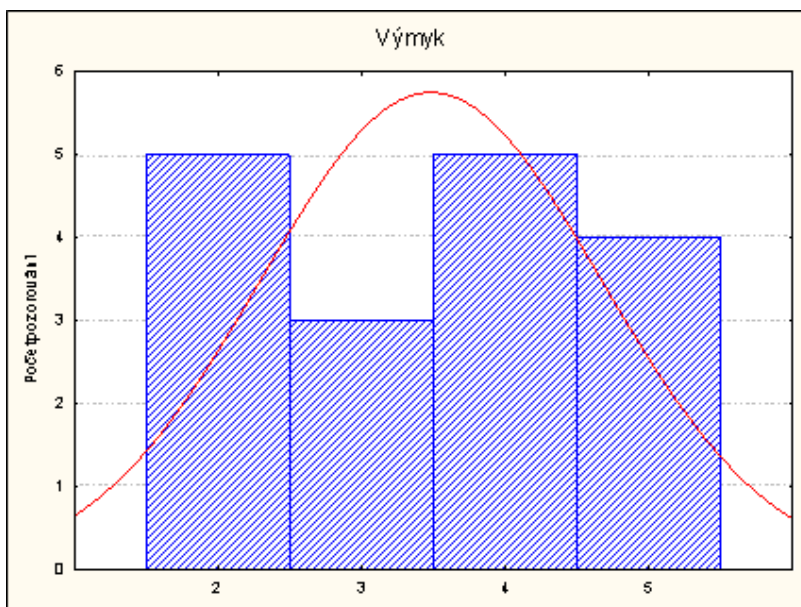
PS – přemet stranou

Tabulky 13 a 14 srovnávají výkony žáků SPŠCHG a SPŠ stavební. Výrazné rozdíly se vyskytují pouze u výmyku a přemetu stranou. Výmyk dopadl lépe na SPŠ stavební (medián 4 oproti mediánu 5 na SPŠCHG, aritmetický průměr 3,47 oproti 4,95), přemet stranou na SPŠCHG (medián 4 oproti mediánu 5 na SPŠ stavební, aritmetický průměr 4,22 oproti 5,53). V celkovém porovnání těchto dvou škol je jen nepatrný rozdíl (aritmetický průměr SPŠCHG 4,68, SPŠ stavební 4,69).

Obrázky 9 a 10 znázorňují rozpětí známek z výmyku na SPŠCHG a SPŠ stavební a dokládají tak výše zmíněný rozdíl ve výsledku těchto dvou škol.

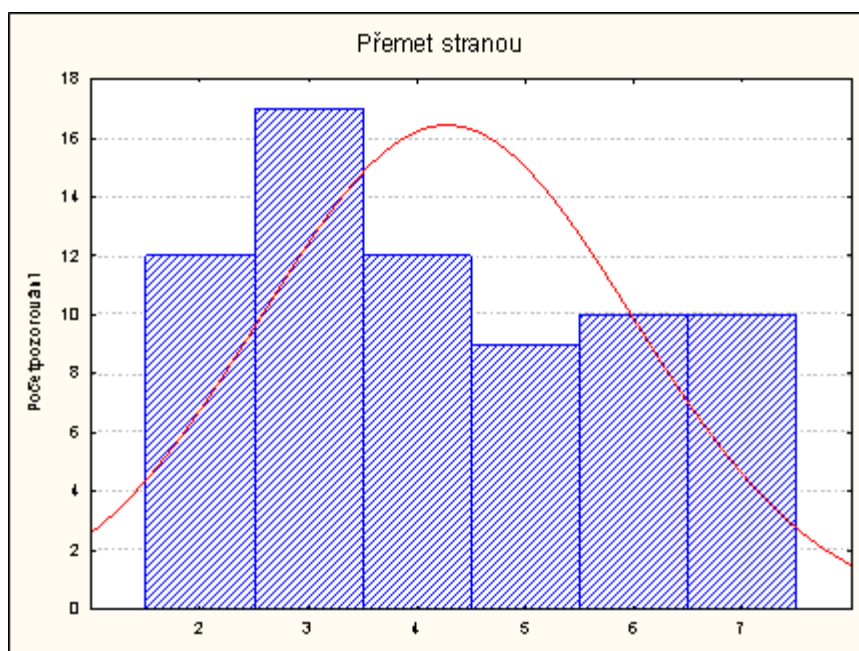


Obrázek 9. Rozpětí známek z výmyku u žáků SPŠCHG

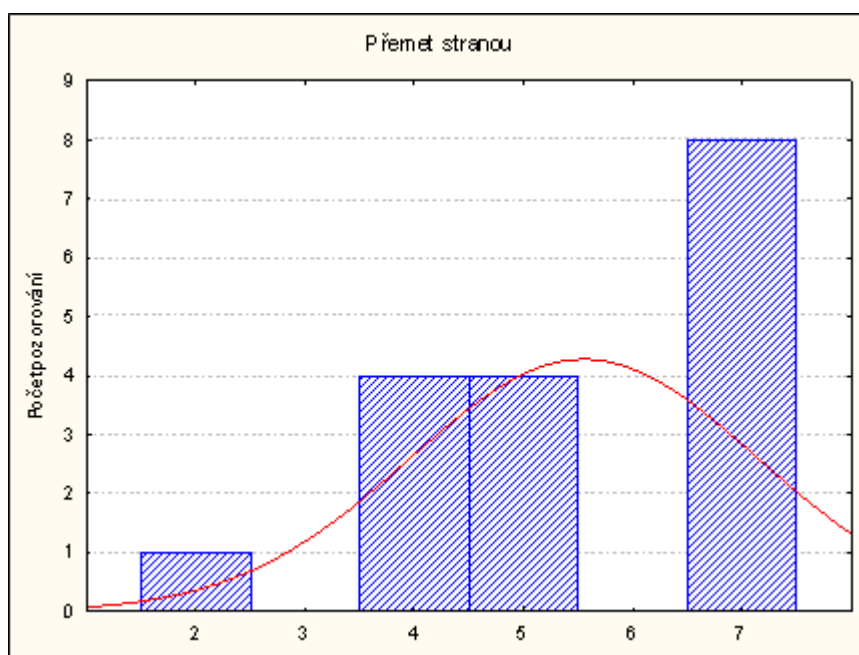


Obrázek 10. Rozpětí známek z výmyku u žáků SPŠ stavební

Obrázky 11 a 12 znázorňují rozpětí známek z přemetu stranou na SPŠCHG a SPŠ stavební.



Obrázek 11. Rozpětí známek z přemetu stranou u žáků SPŠCHG



Obrázek 12. Rozpětí známek z přemetu stranou u žáků SPŠ stavební



### 5.4.3 Porovnání ZŠ Březinova a ZŠ Pokorného

Tabulka 15. Porovnání rozdílů mezi úrovní výkonů na ZŠ Březinova (n = 32) a ZŠ Pokorného (n = 37)

Prvek	Škola	Me	Mod	Četnost modusu	Min	Max	U	Úroveň p
Roznožka	ZŠ Březinova	4	4	16	3	7	505,00	0,2237
	ZŠ Pokorného	4	4	27	3	6		
Výmyk	ZŠ Březinova	6	-	-	3	7	533,00	0,4526
	ZŠ Pokorného	6	6	19	2	7		
Kotoul vzad	ZŠ Březinova	5	5	11	3	7	488,00	0,1876
	ZŠ Pokorného	5	5	19	3	7		
Stoj na rukou	ZŠ Březinova	5	5	15	3	7	440,50	0,0578
	ZŠ Pokorného	5	5	12	2	7		
Přemet stranou	ZŠ Březinova	5	3	9	3	7	458,00	0,0999
	ZŠ Pokorného	4	5	13	2	7		

Vysvětlivky: Me – medián  
 Mod – modus  
 Min – minimální hodnota  
 Max – maximální hodnota  
 U – testovací statistika Mann – Whitneyova U – testu  
 p – hodnota významnosti

Tabulka 16. Porovnání průměrných výkonů žáků ZŠ Březinova (n = 32) a ZŠ Pokorného (n = 37)

	R	V	KV	SK	PS	Ø
ZŠ Březinova	4,47	5,65	4,86	5,26	4,87	5,02
ZŠ Pokorného	4,27	5,3	5,01	4,67	4,23	4,7

Vysvětlivky: Ø – aritmetický průměr  
 R – roznožka  
 V – výmyk  
 KV – kotoul vzad  
 SK – stoj na rukou – kotoul vpřed  
 PS – přemet stranou

Tabulky 15 a 16 srovnávají úroveň pohybových dovedností žáků ZŠ Březinova a ZŠ Pokorného. Výsledky obou škol jsou velmi vyrovnané, jediný výrazný rozdíl, který se projevil jak v aritmetickém průměru, tak v mediánech, se vyskytuje u přemetu stranou (medián 4 na ZŠ Pokorného oproti mediánu 5 na ZŠ Březinova, aritmetický průměr 4,23 oproti 5,02). Celkově lepšího výsledků dosáhla ZŠ Pokorného (aritmetický průměr 4,7 oproti 5,02 na ZŠ Březinova).

## 6 Diskuse

Z výsledků hodnocení vyplývá, že úroveň gymnastických dovedností žáků je velmi nízká. Při hodnocení výkonu nebyla ani jednou použita známka 1, která odpovídá dokonalému provedení pohybu a dosažení dokonalé polohy. Na druhou stranu bylo velké množství výkonů ohodnoceno známkou 7, jelikož žák se o předvedení prvku vůbec nepokusil. Možná je to způsobeno celkově nízkou úrovní pohybových schopností a dovedností žáků. Vzhledem k tomu, že jsem však zkoumala jen dovednosti ze sportovní gymnastiky, je možné, že jde pouze o problém sportovní gymnastiky. V takovém případě by na vině mohla být nízká hodinová dotace sportovní gymnastiky. Z doporučení Svatoně a Tupého (1997) vyplývá, že tematickému celku gymnastiky by na ZŠ mělo být věnováno 20 – 25% hodin. Z Obrázku 1 je však zřejmé, že tohoto procenta dosahuje na ZŠ jen jeden učitel. Na SŠ je pak procento gymnastických hodin ještě nižší. Zcela jistě to však není jen problém těchto čtyř testovaných škol. K závěru, že sportovní gymnastice není ve školní tělesné výchově věnována dostatečná pozornost došel i Bago (2010). Možnou příčinou méně častého zařazování gymnastiky do hodin tělesné výchovy mohou být obavy z odpovědnosti při úrazu žáka. Obrázek 3 naznačuje, že většina učitelů tyto obavy má, a to oprávněně, protože jak už jsem zmínila v přehledu poznatků, úrazovost při sportovní gymnastice je poměrně vysoká. Nejzávažnější problém však spatřuji v nynějším kurikulu, z kterého totiž není vůbec jasné, s jakými prvky by se žáci měli ve sportovní gymnastice setkat.

Kurikulární reforma bývá často obhajována tím, že zatímco předešlé osnovy vymezovaly povinné učivo, RVP se snaží umožnit větší variabilitu vzdělávání. Učitelé tvořící svá ŠVP se tak dovídají, že „v případě nepříliš uspokojivého závěru („nevidíme vlastně žádný zvlášť silný důvod, proč by zrovna tohle měl žák umět“), je dobré směle vyřazovat“ (Kitzberger, 2010). Což znamená, že každá škola si pak

může vybrat, co považuje za důležité a zbytek omezit na minimum, popř. zcela vypustit. (Samozřejmě jen v rámci RVP, ale jak už jsem ukázala na příkladu sportovní gymnastiky, onen obsah učiva je natolik obecný, že se dá pojmout opravdu všelijak.) Jenže žáci jsou nakonec stejně srovnáváni (maturitní zkoušky, přijímací zkoušky atd.) a je nemožné srovnávat žáky, z nichž každý prošel jiným učivem. Proto nakonec zjistíme, že „bychom potřebovali evaluační standardy, které by stanovily konkrétně, co má žák umět“ (Kitzberger & Faltýn, 2010). Je těžké pochopit, proč jsme teda nezůstali u původních ‚osnov‘, ze kterých bylo naprosto zřejmé, co by měl žák ve kterém období umět.

Nelze se pak také divit, že jsem při šetření narazila na žáky, kteří daný prvek odmítli provést se slovy, že mají strach, protože to nikdy předtím v hodinách tělesné výchovy nezkoušeli. S tím, že žákyně některý prvek cvičily poprvé až při samotném testování, se setkal i Bago (2010) na ZŠ v Českých Budějovicích. Samozřejmě se toto mohlo stát i v době, kdy platily původní ‚osnovy‘, jenže pokud byl onen prvek obsažen v základním učivu, bylo povinností učitele s ním žáky seznámit. Dnes má učitel povinnost žáky seznámit pouze s tím učivem, které si sám napsal do svého ŠVP. Což je z mého pohledu špatně.

Vztah mezi oficiálním a realizovaným kurikulem v tělesné výchově sledovali také Mužík a Janík. Došli k závěru, že „výsledky provedené výzkumné sondy ... upozorňují na zjištěný rozpor mezi projektovaným a realizovaným kurikulem v tělesné výchově na ZŠ“ (Mužík & Janík, 2007, 212). Ke stejnému zjištění jsem dospěla i v konkrétní oblasti sportovní gymnastiky. Pokud bychom však projektovaným kurikulem měli na mysli pouze RVP, obsah sportovní gymnastiky v něm je natolik obecný, že lze konstatovat, že je naplňován na 100%. ŠVP jsou naopak zpracovány velmi podrobně a jsou v nich častokrát uvedeny velmi složité a náročné prvky, jejichž zařazování do výuky je v dnešní době téměř nemyslitelné, a

s realitou se proto často mívá.

Z charakteristiky vývoje pohybových schopností v období pubescence a adolescence vyplývá, že rychlostní, silové a zejména pak obratnostní schopnosti, které jsou pro sportovní gymnastiku velice důležité, by měly být na lepší úrovni u adolescentů. Z výsledků mé diplomové práce je zřejmé, že celkově lepšího průměru dosáhly opravdu SŠ. Při porovnávání výsledků jednotlivých prvků však dojdeme k závěru, že v prvku stoj na rukou – kotoul vpřed dosáhli lepších výsledků žáci ZŠ. Tento prvek totiž klade vysoké nároky na odvalu a mnoho studentů SŠ nedokázalo svůj strach překonat. Naopak výmyk, který je silově poměrně náročným prvkem, a kotoul vzad, který je složitý obratnostně, dopadl podle očekávání mnohem lépe na SŠ. Přemet stranou zvládli žáci SŠ i ZŠ stejně, bylo zde však možné pozorovat mnohem lepší výsledky u dívčích skupin, což se odrazilo ve výsledku srovnání SPŠCHG a SPŠ stavební, jelikož na SPŠ stavební se testování zúčastnili pouze chlapci. To také vysvětluje rozdíl těchto škol ve výsledcích výmyku, který jakožto silový prvek dopadl naopak lépe na SPŠ stavební.

## 7 Závěry

ŠVP jednotlivých škol se po formální stránce příliš neliší, podstatnější jsou rozdíly v jejich obsahu. Ve ŠVP jsou často začleněny prvky, které ve výuce realizovány nejsou a naopak některé prvky, se kterými se žáci v hodinách setkávají, ve ŠVP chybí. Tyto dokumenty jsou tedy ve výuce naplňovány jen částečně.

Úroveň gymnastických dovedností žáků základních a středních škol je velmi nízká.

Celková úroveň pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky je vyšší u žáků středních škol než u žáků základních škol.

Ve srovnání středních škol není patrný téměř žádný rozdíl.

Na základních školách prokázali vyšší úroveň gymnastických dovedností žáci ZŠ Pokorného.

## 8 Souhrn

Dnešní životní styl je charakteristický nedostatkem pohybu, který se následně odráží ve zhoršujícím se zdravotním stavu populace. Hodiny tělesné výchovy jsou dnes pro většinu dětí jediné chvíle věnované nějaké pohybové aktivitě. Jejich obsah by měl být co nejpestřejší, aby byly pro žáky přitažlivé a aby se zvýšila šance, že si žák nějakou činnost oblíbí a bude v ní pokračovat i nadále. Donedávna byla rozmanitost a hodinová dotace jednotlivých činností stanovena povinnými osnovami. Kurikulární reforma však s sebou přinesla riziko toho, že některé činnosti, jejichž výuka je mezi učiteli neoblíbená, se budou v tělesné výchově vyskytovat jen velmi omezeně. Ve své práci jsem zjišťovala, jak se reforma promítla do učiva sportovní gymnastiky, jejíž pozitivní vliv na rozvoj jedince je nenahraditelný. Rozvíjí zejména sílu, pohyblivost, koordinaci, ale také zodpovědnost a trpělivost. Sportovní gymnastika zahrnuje tyto disciplíny: prostná, přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina, hrazda, bradla o stejné výši žerdí, kruhy a kůň našíř.

Hlavním cílem diplomové práce bylo srovnat obsah učiva sportovní gymnastiky ve ŠVP vybraných škol a zjistit, jestli se ŠVP shodují se skutečným obsahem sportovní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy. Dále byla posuzována úroveň gymnastických dovedností na těchto školách a nakonec byly porovnávány dovednosti žáků 9. tříd ZŠ s žáky 4. ročníků SŠ.

Testování se zúčastnili žáci dvou ZŠ a dvou SŠ, celkem 72 chlapců a 84 dívek. Bylo vybráno pět prvků ze sportovní gymnastiky, které se vyskytovaly ve ŠVP vybraných škol, a to roznožka přes kozu nadél, výmyk, kotoul vzad, stoj na rukou – kotoul vpřed a přemet stranou. Výkony žáků byly zaznamenány na videokameru a následně hodnoceny pomocí předem vytvořené sedmibodové škály. Pro učitele testovaných žáků byla vytvořena anketa, která zjišťovala

materiální vybavení škol, způsob tvorby ŠVP, míru jejich realizace atd.

Výsledky mé diplomové práce poukazují na nízkou úroveň pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky jak na ZŠ, tak na SŠ. Gymnastické dovednosti žáků SŠ jsou však lepší než dovednosti žáků ZŠ.

RVP pro oblast sportovní gymnastiky je zpracován velmi obecně. Ve ŠVP se mnohdy objevují složité prvky, které v hodinách realizovány nejsou, naopak některé prvky, se kterými se žáci běžně setkávají, ve ŠVP chybí. ŠVP jsou tedy v hodinách realizovány jen částečně.

Z výsledků ankety a zjištěné úrovně dovedností žáků je zřejmé, že sportovní gymnastice není v hodinách tělesné výchovy věnován čas, který by zasluhovala.



## 9 Summary

Current lifestyle can be characterized by lack of physical activity which leads to worse state of health. For most children the PE lessons are the only moments devoted to physical activity. Their content should be as varied as possible to make the lessons attractive and to increase the possibility that the student gets to like some activity and continues doing it in future. Until recently the variety and the number of lessons were strictly stated in the obligatory curriculum. But the educational reform increased the risk that the activities which are not popular with teachers will not occur in PE lessons frequently enough. In my thesis I was trying to find out how the reform changed the gymnastic content of the curriculum as its positive influence on the development of child's body is irreplaceable. Gymnastics develops the strength, flexibility and coordination but also responsibility and patience. Artistic gymnastics consists of these disciplines: floor exercise, vault, uneven parallel bars, balance beam, high bar, parallel bars, still rings and pommel horse.

The main aim of my thesis was to compare the gymnastic content of the curriculum in school educational programmes of chosen schools and to find out if the school educational programmes agree with the facts in PE lessons. We also assessed the level of gymnastic skills at these schools and compared the skills of students in the 9th grades of basic schools with the students in the 4th grades of secondary schools.

The testing took place at two basic schools and two secondary schools and 72 boys and 84 girls were tested. Five gymnastic elements were chosen from the school educational programmes. These were: straddle vault, upward circle, backward roll, handstand – forward roll and cartwheel. The students' performance was recorded on a video camera and then compared with a 7-point-scale which

was made in advance. A questionnaire for teachers of the tested students was created to find out the material equipment of schools, the way in which the school educational programmes were made, how they are realized in PE lessons etc.

The results of my thesis show that the level of gymnastic skills is low in both basic schools and secondary schools. However, gymnastic skills of secondary school students are better than those of basic school students.

Area of artistic gymnastics in Framework educational programme is too general. In school educational programmes there are often quite difficult elements, which are not realized in PE lessons, on the other hand some elements, which are common in PE lessons are not mentioned in them. It means that school educational programmes are realized just partly.

It is obvious from the questionnaire and the level of students' skills that there is not as much gymnastic content in PE lessons as it should be.

## 10 Referenční seznam

- Bago, G. (2010). Zhodnocení kvality pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na ZŠ České Budějovice. *Studia Kinanthropologica*, 11 (1), 42 – 45.
- Belšan, P. (1964). Cvičení na hrazdě. In P. Belšan, M. Libra, K. Krátký, J. Sýkora & J. Kreipl, *Sportovní gymnastika mládeže I.* (95 – 148). Praha: STN.
- Blahutková, M. & Růžičková, M. (1999). *Sportovní gymnastika II. – Ženy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Chrudimský, J. (2004). Gymnastická motoricko-funkční příprava. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 70 (7), 16 – 22.
- Chytráčková, J. (1979). Komplex obratnostních schopností (obratnost). In S. Čelikovský, P. Blahuš, J. Chytráčková, J. Kasa, M. Kohoutek, R. Kovář, K. Měkota, K. Stráňai, J. Štěpnička & V. M. Zaciorskij, *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (126 – 135). Praha: SPN.
- Janoušek, V., Pohnertová Z., Šťastná D. & Zámostná A. (1971). *Sportovní gymnastika dívek*. Praha: Olympia.
- Kitzberger, J. (2010). Jak a proč v budoucnu měnit rámcové vzdělávací programy. *Metodický portál: Články*. Retrieved 2. 4. 2011 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZK/9325/JAK-A-PROC-V-BUDOUCNU-MENIT-RAMCOVE-VZDELAVACI-PROGRAMY.html/>
- Kitzberger, J. & Faltýn, J. (2010). Rámcové vzdělávací programy a jejich úpravy. *Metodický portál: Články*. Retrieved 2. 4. 2011 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZK/9327/RAMCOVE-VZDELAVACI-PROGRAMY-A-JEJICH-UPRAVY.html/>
- Kohoutek, M. (1979). Komplex vytrvalostních schopností. In S. Čelikovský, P. Blahuš, J. Chytráčková, J. Kasa, M. Kohoutek, R. Kovář, K. Měkota, K. Stráňai, J. Štěpnička & V. M. Zaciorskij, *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*

- (109 – 126). Praha: SPN.
- Kovář, R. (1979). Komplex rychlostních schopností. In S. Čelikovský, P. Blahuš, J. Chytráčková, J. Kasa, M. Kohoutek, R. Kovář, K. Měkota, K. Stráňai, J. Štěpnička & V. M. Zaciorskij, *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (97 – 108). Praha: SPN.
- Krátký, K. & Čížík, J. (1964). Přeskok. In P. Belšan, M. Libra, K. Krátký, J. Sýkora & J. Kreipl, *Sportovní gymnastika mládeže I.* (259 – 288). Praha: STN.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2008a). Nářadová gymnastika II. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74 (7), 14 – 19.
- Křištofič, J. (2008b). Nářadová gymnastika III. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74 (8), 15 – 20.
- Křištofič, J. (2008c). Nářadová gymnastika I. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74 (6), 18 – 23.
- Křištofič, J. (2009). Nářadová gymnastika IV. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 75 (1), 26 – 31.
- Libra, M. (1964). Cvičení na koni našiš. In P. Belšan, M. Libra, K. Krátký, J. Sýkora & J. Kreipl, *Sportovní gymnastika mládeže I.* (238 - 259). Praha: STN.
- Libra, M. (1973). Přeskok. In J. Libra, K. Appelt, M. Libra & O. Petr, *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II* (61 – 79). Praha: SPN.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (1999). *Učební dokumenty pro gymnázia*. Praha: Fortuna.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (2001). *Vzdělávací program Základní škola*. Praha: Fortuna.
- Mužík, V. & Janík, T. (2007). Tělesná výchova z pohledu absolventa základní

- školy. In J. Maňák & T. Janík, *Absolvent základní školy* (197 – 214). Brno: Masarykova univerzita.
- Novotný, L. (1971). Bezpečnost tréninkového procesu ve sportovní gymnastice. In J. Libra, K. Appelt, M. Libra, O. Petr, L. Novotný, E. Buddeusová & V. Janoušek, *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* (165 – 208). Praha: SPN.
- Pavlík, J., Blahutková, M., Hedvábný, P. & Růžičková, M. (1999). *Sportovní gymnastika I. – Muži*. Brno: Masarykova univerzita.
- Petr, O. (1964). Prostrná. In P. Belšan, M. Libra, K. Krátký, J. Sýkora & J. Kreipl, *Sportovní gymnastika mládeže I.* (48 – 95). Praha: STN.
- Petr, O. (1973). Cvičení prostrná – akrobacie. In J. Libra, K. Appelt, M. Libra & O. Petr, *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II* (199 – 223). Praha: SPN.
- Petr, O., Svatoň, V. et al. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Russell, K. (1988). Gymnastics – Why is it in the school curricula? *New Zealand Journal of Health, Physical Education & Recreation*, 21 (1), 2 – 4.
- Sands, W. A. (1999). Why gymnastics? *Technique*, 19 (3).
- Svatoň, V. & Tupý J. (1997). *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS Svoboda.
- Svatoň, V. & Zámotná, A. (1983). Sportovní gymnastika. In O. Petr, V. Svatoň et al., *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově* (82 – 144). Praha: SPN.
- Svatoň, V. & Zámotná, A. (1993). *Gymnastika – metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. Olomouc: Hanex.
- Štěpnička, J. (1979). Vývoj motoriky se zaměřením na tělesnou výchovu a sport (ontogeneze motoriky). In S. Čelikovský, P. Blahuš, J. Chytráčková, J. Kasa, M. Kohoutek, R. Kovář, K. Měkota, K. Stráňai, J. Štěpnička & V. M. Zaciorskij, *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (30 – 48). Praha: SPN.

Tupý, J. (2004). Učitel tělesné výchovy a školní vzdělávací program I. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 70 (2), 2 – 6.

Zámostná, A. (1983). Uplatňování věkových zvláštností při výběru gymnastického učiva. In O. Petr, V. Svatoň et al., *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově* (24 – 25). Praha: SPN.

# 11 Přílohy

## Seznam příloh

- Příloha 1     Hodnocení žáků na SPŠCHG
- Příloha 2     Hodnocení žáků na SPŠ stavební
- Příloha 3     Hodnocení žáků na ZŠ Březinova
- Příloha 4     Hodnocení žáků na ZŠ Pokorného
- Příloha 5     Anketa

## SPŠCHG

### Hodnocení žáků učitele č. 1

	R	V	KV	SK	PS
1	4	2	2	2	3
2	4	3	5	5	4
3	4	5	4	3	3
4	4	3	4	4	3
5	3	4	4	4	3
6	4	5	3	6	4
7	3	4	5	6	4
8	4	3	3	6	5
9	4	4	2	6	5
10	4	4	3	7	6
11	4	7	5	7	7
12	4	7	4	7	7
13	4	7	7	7	7
14	4	7	7	7	7
15	4	7	7	7	7
16	4	3	4	3	2
17	3	3	3	4	3
18	4	6	4	5	4
19	4	5	3	5	5
20	4	5	5	4	6
21	4	4	3	5	3
22	4	5	5	4	5
23	4	6	4	5	6
24	4	3	5	6	6
25	4	3	4	6	6
26	7	3	7	5	6

### Hodnocení žáků učitele č. 2

	R	V	KV	SK	PS
1	4	2	4	3	3
2	4	3	4	3	2
3	4	3	4	4	3
4	4	3	2	5	2
5	3	5	4	5	3
6	3	5	5	4	4
7	5	6	4	7	3
8	5	5	2	7	5
9	4	2	4	4	2
10	3	5	4	5	3
11	4	5	3	5	3
12	5	5	3	3	2
13	4	5	4	5	3
14	4	5	4	5	4
15	3	5	5	2	2
16	5	5	5	7	4
17	4	5	5	7	5



18	4	6	4	7	4
19	5	5	5	7	7
20	7	7	3	7	7
21	7	7	5	7	7
22	7	7	5	7	7

Hodnocení žáků učitele č. 3

	R	V	KV	SK	PS
1	4	5	6	5	3
2	5	5	5	6	6
3	3	5	2	6	3
4	3	5	2	6	4
5	4	6	4	6	4
6	4	5	4	6	4
7	4	7	6	6	6
8	7	7	5	6	6
9	7	7	6	7	6
10	4	3	3	4	2
11	4	3	2	3	2
12	4	6	2	5	3
13	4	6	4	5	3
14	4	6	4	4	3
15	5	6	5	4	2
16	4	5	5	7	2
17	7	5	5	7	2
18	7	6	5	7	4
19	7	6	6	7	5
20	7	6	3	7	5
21	7	6	7	7	5
22	7	5	7	7	7

## SPŠ stavební

### Hodnocení žáků učitele č. 4

	R	V	KV	SK	PS
1	4	2	3	4	5
2	4	2	3	2	2
3	4	2	2	5	4
4	4	2	3	5	4
5	5	2	2	5	5
6	4	3	5	4	4
7	4	5	4	6	5
8	4	4	3	4	5
9	4	5	3	5	4
10	4	4	5	6	7
11	4	5	5	7	7
12	4	5	4	7	7
13	4	4	5	7	7
14	4	4	5	7	7
15	7	3	7	7	7
16	7	3	7	7	7
17	7	4	7	7	7

ZŠ Březinova

Hodnocení žáků učitele č. 5

	R	V	KV	SK	PS
1	4	4	4	3	3
2	4	3	6	3	3
3	4	4	4	5	4
4	4	5	5	5	4
5	4	6	6	5	5
6	4	6	3	5	5
7	4	6	5	5	6
8	5	5	4	6	3
9	5	6	5	4	4
10	4	5	7	4	6
11	4	7	7	5	5
12	5	7	7	5	5
13	4	7	7	5	7
14	4	7	7	7	7

Hodnocení žáků učitele č. 6

	R	V	KV	SK	PS
1	5	6	3	5	3
2	5	5	4	5	4
3	4	5	4	5	4
4	4	5	5	6	6
5	5	6	5	6	6
6	5	6	5	6	6
7	4	5	3	5	4
8	3	5	4	4	3
9	5	5	5	5	3
10	5	5	5	4	3
11	3	6	5	5	3
12	5	6	4	5	3
13	5	5	3	7	6
14	4	6	3	7	7
15	4	6	4	7	7
16	5	7	5	7	7
17	7	7	5	7	7
18	7	7	4	7	7

## ZŠ Pokorného

### Hodnocení žáků učitele č. 7

	R	V	KV	SK	PS
1	4	3	3	3	3
2	4	2	5	5	3
3	4	3	5	5	4
4	4	6	5	4	5
5	4	6	5	4	4
6	5	4	4	5	4
7	4	6	5	5	5
8	4	4	5	4	3
9	4	6	6	5	6
10	4	5	5	5	5
11	4	5	5	5	5
12	5	5	5	4	5
13	4	6	5	5	4
14	4	6	5	4	5
15	4	6	6	4	5

### Hodnocení žáků učitele č. 8

	R	V	KV	SK	PS
1	4	5	5	5	2
2	4	6	4	4	2
3	4	6	5	4	5
4	4	6	4	6	3
5	4	6	4	6	5
6	3	5	3	2	6
7	5	6	4	3	2
8	6	4	6	6	5
9	4	6	6	2	5
10	5	6	4	3	4
11	4	5	5	4	2
12	4	6	6	4	3
13	5	6	5	5	4
14	6	6	6	5	6
15	6	5	5	6	4
16	4	5	5	6	5
17	4	6	6	6	5
18	4	6	6	5	2
19	4	4	6	6	4
20	4	7	5	6	4
21	4	7	5	6	4
22	5	7	7	7	7

## Anketa

### Prosím Vás o vyplnění ankety, která bude součástí mé diplomové práce.

Název školy: .....

Jaké skupiny učíte?                      dívčí - chlapecké

Jaká je na Vaší škole hodinová dotace tělesné výchovy týdně? .....

Myslíte si, že je to dostačující? ano - ne

Kolik z celkového počtu hodin tělesné výchovy ve školním roce věnujete sportovní gymnastice? .....

Zakroužkujte, na základě čeho jste tvořili vaše ŠVP pro tělesnou výchovu (obsah a zařazení učiva do jednotlivých ročníků).

- a) podle předešlých osnov
- b) podle svých vlastních zkušeností
- c) podle ŠVP jiných škol
- d) jiný zdroj (uveďte, prosím, jaký) .....

Zakroužkujte (1 - 4), jaké jsou podle Vás materiální podmínky pro výuku sportovní gymnastiky na Vaší škole.

výborné            1            2            3            4            nedostatečné

	uveďte počet kusů nářadí, které máte k dispozici	zaškrtněte, které z uvedených nářadí používáte
koza		
kůň na šíř s madly		
kůň		
švédská bedna		
hrazda		
bradla o stejné výši		
bradla o nestejně výši		
kruhy		
kladina		
malá trampolína		
gymnastický pás		
odrazový můstek		

Máte obavy z odpovědnosti v případě úrazu žáka?

ano - ne

Zakroužkujte (1 – 4), jaká je podle Vás úroveň dovedností ze sportovní gymnastiky u vašich žáků?

výborná            1            2            3            4            nedostatečná

Je pro Vás organizace výuky sportovní gymnastiky oproti jiným pohybovým aktivitám obtížnější?

ano - ne

Pokud ano, čím? .....

Liší se z vašeho pohledu výuka sportovní gymnastiky dle osnov a dle ŠVP?

ano - ne

Pokud ano, čím? .....

Zaškrtněte, které prvky zařazujete do hodin gymnastiky.

akrobacie:	kotoul vpřed				toč vpřed	
	kotoul vzad				toč vzad	
	kotoul letmo				vzepření závěsem v podkolení	
	kotoul vzad do zášvihu				vzepření vzklopmo	
	kotoul vzad do stoje na rukou				další – jaké? .....	
	stoj na rukou			bradla:	komíhání ve vzporu	
	stoj na lopatkách				komíhání v podporu na předloktích	
	přemet stranou				přednožka	
	přemet vpřed				zánožka	
	přemet vzad				z výsedu roznožmo kotoul	
	rondat				stoj na ramenou	
	salto vpřed				další – jaké? .....	
	další - jaké? .....			kruhy:	svis stojmo – svis vznesmo – svis stojmo vzadu a zpět	
přeskok:	skoky z malé trampolíny				svis stojmo – svis střemhlav a zpět	
	roznožka přes kozu našíř				houpání odrazem střídnož s obraty při předhupu a záhupu	
	roznožka přes kozu nadél				houpání odrazem střídnož – při předhupu shyb	
	skrčka přes kozu našíř				komíhání ve svisu	
	skrčka přes kozu nadél				vzepření tahem souruč	
	odbočka přes kozu našíř				další – jaké? .....	
	přemet vpřed přes bednu našíř			kladina:	chůze	
	další – jaké? .....				náskoky	
hrazda:	náskok do vzporu				seskoky	
	sešín				klus	
	výmyk				poskoky	
	přešvih únožmo				další – jaké? .....	
	podmet					
	toč jízdo vpřed					
	toč jízdo vzad					

Děkuji za vyplnění.