

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**NÁZOR ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU NA GYMNASTICKÉ  
DOVEDNOSTI V RÁMCI TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ  
ŠKOLE**

Bakalářská práce

Autor: Vendula Copanidisová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání / Ekonomicko-  
manažerská studia

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2022



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Vendula Copanidisová

**Název práce:** Názor žáků staršího školního věku na gymnastické dovednosti v rámci tělesné výchovy na základní škole

**Vedoucí práce:** Martina Poláková

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2022

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá zjištěním pohledu žáků staršího školního věku na gymnastický obsah v hodině tělesné výchovy na základní škole Dany a Emila Zátupkových v Třinci. Názor žáků jsem zjišťovala pomocí anonymní ankety, která jim byla rozdána jejich třídními učiteli v hodině. Porovnávala jsem názory žáků pátých a devátých tříd. Práce se dále věnuje charakteristice jednotlivých témat jako je gymnastika, starší školní věk, vyučovací jednotka, pohybové schopnosti a dovednosti a rámcovému a školnímu vzdělávacímu programu.

## **Klíčová slova:**

Gymnastika, starší školní věk, školní tělesná výchova, gymnastické dovednosti, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Vendula Copanidisová  
**Title:** Older school-age pupils' views on gymnastic skills in primary school physical education

**Supervisor:** Martina Poláková  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2022

**Abstract:** The bachelor thesis is concerned with finding out the perspective of pupils of older school age on gymnastic content in physical education classes at the Dana and Emil Zátopek Primary School in Třinec. I collected pupils' opinion by means of an anonymous questionnaire that was distributed by their class teachers in class. I compared the opinions of the pupils in the fifth and ninth grades. The thesis also discusses the characteristics of each topic such as gymnastics, older school age, unit of instruction, movement skills and abilities and the framework and school curriculum.

**Keywords:** Gymnastics, older school age, school physical education, gymnastic skills, framework curriculum, school curriculum

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Marty Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2022

.....

Děkuji mé vedoucí práce Mgr. Martině Polákové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Historie a terminologie gymnastiky.....	10
2.1.1 Základní gymnastika .....	11
2.1.2 Rytmická gymnastika.....	12
2.1.3 Všeobecná gymnastika .....	13
2.1.4 Sportovní gymnastika .....	14
2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti.....	14
2.2.1 Obratnost a koordinace.....	15
2.2.2 Rychlost, vytrvalost a flexibilita .....	15
2.3 Vyučovací jednotka.....	16
2.4 Starší školní věk .....	18
2.5 Motorické učení a motivace .....	19
2.6 Rámcový vzdělávací program .....	21
2.7 Školní vzdělávací program .....	24
3 Cíle.....	27
3.1 Hlavní cíl.....	27
3.2 Dílčí cíle .....	27
4 Metodika .....	28
4.1 Metody sběru dat a statistické zpracování dat .....	29
5 Výsledky.....	30
6 Diskuse .....	41
7 Závěry .....	43
8 Souhrn .....	45
9 Summary .....	46
10 Referenční seznam .....	47
11 Přílohy.....	50
11.1 Rámcový vzdělávací program .....	50

11.2 Školní vzdělávací program .....	52
11.3 Anonymní anketa .....	54
11.4 Informovaný souhlas.....	57



# 1 ÚVOD

Současná doba přináší stále více změn pro náš životní styl. Podle Anderson, Economos, & Must (2008) nové technologie velmi ovlivňují náš každodenní život. Každodenní sledování televize nebo hraní počítačových her pro zábavu déle než 2 hodiny je u dětí spojeno s významně vyšší obezitou. Navíc je to spojeno také s jejich sníženou tělesnou zdatností, horšími školními výsledky a horším chováním (Anderson et al., 2008).

Starší generace to nepostihlo tolik jako dnešní děti. Pro většinu dětí je v dnešní době nejzajímavější mobil, tablet, počítač a to je pro mnohé děti zábavnější, než pravidelný pohyb (Sigmund & Sigmundová 2021). Děti si raději hrají s kamarády virtuálně, než aby si spolu hráli venku na hřišti a rozvíjeli své pohybové schopnosti. Další problém je také větší náchylnost k nemocem (Nováková, 2016). I s tímto problémem jsem se setkala ve své praxi. Těmto problémům se dá předejít i díky pohybové aktivitě, kdy si děti budují lepší imunitu.

Proto by dle mého názoru měly být děti aktivnější v tělesné výchově, pro daného jedince to může být jediný sport, který provádí.

Jelikož jsem se od malička věnovala sportovní gymnastice, mohu říci, že mi to velmi pomohlo v jiných sportech. Díky tomu jsem nikdy neměla v tělesné výchově s jinými sporty problém.

V této práci se zaměřím na gymnastiku v tělesné výchově, protože si myslím, že gymnastika je nejlepší základ pro rozvoj ostatních sportů a to děti potřebují nejvíce. Pomocí gymnastických cvičení se děti učí právě jak obratnost, koordinaci a sílu, tak i rychlost a vytrvalost.

Tato práce je zaměřena na zjištění názorů žáků 5. a 9. tříd ZŠ Dany a Emila Zátopkových v Třinci na gymnastická cvičení v tělesné výchově. Po prostudování RVP a ŠVP se pokusím srovnat, zda dle mínění žáků je plněn a do jaké míry gymnastický obsah v hodinách TV. Můj předpoklad je, že zájem o gymnastiku v TV bude nižší a také, že gymnastika není dostatečně zařazována do hodin. Zajímají mě příčiny, proč tomu tak je. Pokusím se najít způsob, jak se k tomu postavit a případně doporučit možné řešení mým kolegům, kteří se tomu chtějí věnovat.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Historie a terminologie gymnastiky

Pojem gymnastika pochází ze starořeckého slova „gymnazein“, což znamená cvičit nahý a slovo „gymnastés“ označuje bojovníka, cvičence i člověka, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních. Díky těmto pojmům vznikl název gymnastika, jako nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení, které navazují na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka (Kos, 1990).

Gymnastiku chápeme jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale také jako sport, který může ovlivňovat životní styl jedince a uspokojovat jeho potřeby, kdy společnost klade na jedince nároky a to napomáhá ke zlepšování jeho výkonnosti a zdatnosti. V nejširším pojetí chápeme „gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“ (Křištofič et al., 2003).

Mezinárodní gymnastická federace (FIG) uplatňuje od roku 2010 pojetí tréninku a výuky gymnastiky, tzv. Coaching Philosophy.

Základem je dodržení pravidel nazvaných „4 F“:

- Fun – gymnastika má přinášet radost, pokud budou gymnastická cvičení zábavná a budou cvičence bavit, budou ve cvičení pokračovat.
- Fitness – gymnastika se zaměřuje na získávání a zvyšování tělesné zdatnosti.
- Fundamental – gymnastika je příznivá k osvojování dobrých pohybových základů.
- Friendships – gymnastika rozvíjí přátelské vztahy.

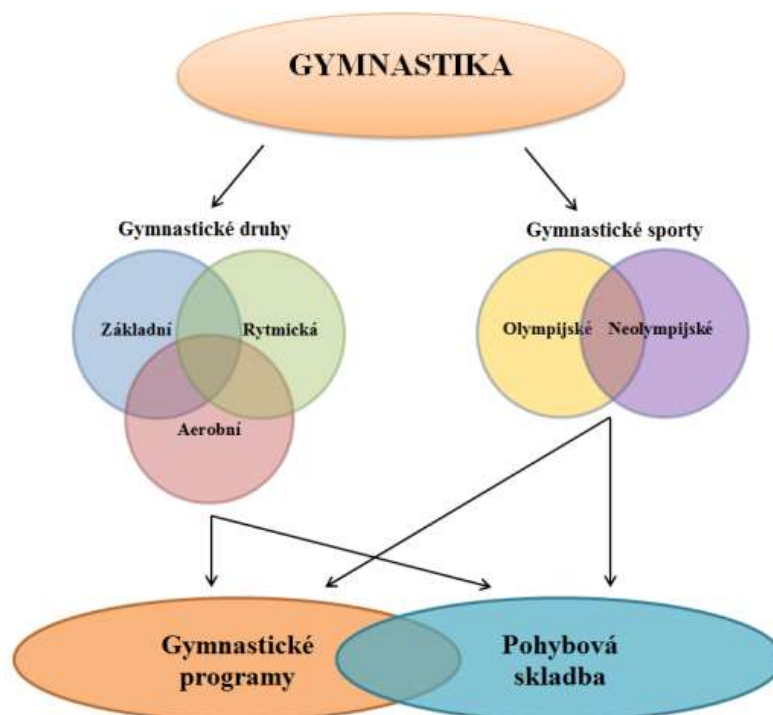
(Vrchovecká, 2020)

Podle Jarkovská & Jarkovská (2005) má gymnastika velký vliv na zdokonalování pohybu tím, že podporuje souhru svalových skupin, správné držení těla a rovnoměrný rozvoj organismu. Pokud jedinec provádí technicky správné pohyby, jsou pro svaly bohaté a pohyby působí esteticky.

Kos (1990) označuje gymnastiku jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení, která se zaměřuje na rozvoj těla a jeho pohybové schopností.

Skopová & Zítka (2005) se přiklání k vymezení dvou hlavních skupin na gymnastické druhy a gymnastické sporty stejně jako Novotná (2003, 2009) z hlediska charakteru obsahu a účelu cvičení.

Podle Strešková (2008) se zase dělí systém a struktura gymnastických činností na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty.



Obrázek 1 – Dělení gymnastiky (Novotná, Panská a Šimůnková, 2011)

### 2.1.1 Základní gymnastika

Základní gymnastika představuje systém základních gymnastických cvičení, která jsou zaměřena na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj. Cílem cvičení základní gymnastiky je uvědomělé individuální provádění základních pohybů a poloh, které vedou k souladnému rozvoji organismu (Kolektiv autorů, 2009).

„Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka“ (Skopová & Zítka, 2005).

V základní gymnastice můžeme sestavovat programy, které jsou zaměřeny na pohybový a tělesný rozvoj jedince pomocí všestranně rozvíjejících cvičení např. bez náčiní, s náčiním, na nářadí nebo pomocí dalších užitečných cvičení. V základní gymnastice se může využívat velká škála nářadí, jako například žebřiny, lavičky a průlezků, ale také náčiní jako jsou švihadla (krátká nebo dlouhá), činky, krátké tyče, posilovací gummy, medicinbaly, různé míče a další (Skopová & Zítka, 2005).

Podle Skopová & Zítka (2005) dělíme obsah základní gymnastiky na:

- Cvičení prostná (jednotlivec, dvojce či skupina)
- Cvičení s náčiním (tyče, míče, švihadla, činky, atd.)
- Cvičení na nářadí (žebřiny, bedny, šplhadla, žebříky, atd.)
- Užité cvičení (běhání, skákání, lezení, překonávání překážek, atd.)
- Akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací, atd.)
- Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
- Pořadová cvičení (organizace cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty, atd.)

Cvičební obsah základní gymnastiky se skládá z přirozených pohybů a poloh, ale také z uměle vytvořených cviků. Ze systému základní gymnastiky dokážeme sestavit všestranné i specializované cvičební programy. Tyto cíleně zaměřené cvičební programy lze přiřadit do jedné z těchto tří podskupin:

1. zdravotně orientované programy,
2. výkonově orientované programy,
3. profesně orientované programy.

V praxi se setkáváme se základní gymnastikou s různými názvy např. zdravotní, kondiční, kompenzační, nápravná aj. (Skopová & Zítka, 2005).

### **2.1.2 Rytmická gymnastika**

Jak již bylo výše zmíněno, všeobecnou gymnastiku můžeme dělit na základní, rytmicou, kondiční a kompenzační.

„Rytmická gymnastika je nejpropracovanější metodou hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením.“ (Kostková, Mihule, Šťastná, & Wálová, 1990).

Základem přípravy je rozvíjení estetických a koordinačních dovedností. Pohybová tvořivost při cvičení s hudbou vede k vlastní tvorbě pohybů (pohybová improvizace), kde jedinec zlepšuje původní dovednosti.

Obsah rytmicke gymnastiky se dělí podle Kolektiv autorů (2009) na čtyři části:

1. Hudebně pohybová výchova (počítací doba, rytmus, tempo, dynamika, atd.)
2. Cvičení bez náčiní (chůze, běh, skoky, taneční kroky, rotace, vlny, atd.)
3. Cvičení s náčiním (míč, švihadlo, obruč, kužele, stuha, závoj, atd.)
4. Taneční výchova (různé taneční techniky, druhy a styly tanců)

### **2.1.3 Všeobecná gymnastika**

Program všeobecné gymnastiky se zaměřuje jak na zdokonalování gymnastického projevu, tak i na zdravotní a sociální hlediska dané pohybové aktivity. Vlastní obsah programů získává z druhů gymnastiky a inspiruje se gymnastickými sporty. Je možné sestavovat programy gymnastiky pro různé skupiny i jednotlivce (Novotná, 1996).

Podle Perečinská & Antošovská (2000) a Strešková (2008) se gymnastika rozděluje na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Perečinská & Antošovská (2000) dále dělí všeobecnou gymnastiku do čtyř oblastí:

1. základní gymnastika,
2. kondiční gymnastika,
3. rytmická gymnastika,
4. kompenzační gymnastika – gymnastické programy a zdravotní programy.

Svatoň (1993) tvrdí, že „gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami.“

Strešková (2008) dělí stejně jako Svatoň (1993) všeobecnou gymnastiku na:

1. základní druhy – cvičení prostná, cvičení na náradí, cvičení akrobatická, soutěživá, pořadová a cvičení s náčiním.
2. účelové druhy – kondiční, gymnastika sportovce, zdravotní gymnastika, atd.
3. rytmické druhy – rytmická gymnastika, gymnastika při moderní hudbě, aerobní gymnastika.

Křištofič (2004) tvrdí, že všeobecná gymnastická průprava je pro děti velmi prospěšná a přináší spoustu pozitiv, které shrnul do několika bodů:

- pohybová všestrannost,
- zdravotně preventivní význam – předchází a kompenzuje svalové dysbalance,
- zvýšení kinestetické citlivosti a kinesteticko-diferenciační schopnosti – cvičení s vlastní vahou, schopnost unést a vnímat váhu svého těla a využít ji při pohybu,
- motoricko-funkční připravenost ke sportovním činnostem – schopnost řešit různé pohybové úkoly a adekvátně reagovat na vzniklé situace,

- hudebně pohybová výchova – rozvíjení rytmických schopností,
- obohacení prožitkové sféry – získání pozitivního postoje ke sportu obecně.

#### **2.1.4 Sportovní gymnastika**

Sportovní gymnastika je nejstarším olympijským sportem s bohatou tradicí a nápadnými úspěchy našich reprezentantů na mezinárodní scéně. Historickým vývojem se upevnil gymnastický víceboj u žen na čtyřech disciplínách - kladina, prostná, bradla, přeskok a u mužů na šesti disciplínách - prostná, kůň, přeskok, bradla, kruhy, hrazda (Křištofič, 2008).

Aby bylo možné vzájemně porovnávat zvládnutí jednoduchých pohybových dovedností (gymnastických prvků) nebo jejich kombinačních spojení (podstata soutěžních sestav), musela být nejdříve vypracována základní teorie tělesných cvičení. K tomu byla potřebná terminologie (tělocvičná názvosloví), aby se cvičenci a cvičitelé dokázali dorozumět. Tento úkol splnil vypracováním díla *Základové tělocviku*, jehož autorem byl Sokola M. Tyrš (Kolektiv, 2009).

## **2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti**

„Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady k provádění pohybové činnosti a k dosahování výkonu. Jsou relativně stabilní a trvalé, jejich počet je omezený. Mezi pohybové schopnosti se řadí komplex silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností.“ (Vrchovecká, 2020).

Podle Měkota & Cuberek (2007, str. 7) můžeme pohybové dovednosti definovat jako: „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“

V gymnastice je potřebná určitá úroveň pohybových schopností k provedení konkrétního pohybu. Patří mezi ně například nadprůměrná flexibilita těla, perfektní koordinace pohybu, smysl pro rovnováhu, odrazová síla a dobrá relativní síla (výhodný poměr mezi silou a hmotností). Obecně je schopnost rozvíjet sílu vysoká a trénink svalové síly je možný ve všech věkových obdobích, kde by měla úroveň tréninku odpovídat určitému věku. Uvádí se, že trénovanost před 10. rokem je až čtyřikrát efektivnější než v dospělosti. K rozvíjení svalové síly slouží posilovací cvičení, která jsou v gymnastice nesmírně důležitá (Vrchovecká, 2020).

Kolektiv (2009, str. 109) uvádí, že: „ V našem pojetí tréninku respektujeme členění pohybových schopností na obratnost, sílu, rychlost, pohyblivost a vytrvalost.“

### **2.2.1 Obratnost a koordinace**

Z pohybových schopností je pro sportovní gymnastiku nejvíce významná obratnost. Obratnost můžeme chápat jako komplex motorických funkcí, které umožňují vnímat časoprostorově složité pohybové úkoly, jako například reagovat na změny vnitřních i vnějších podmínek a rychle a trvale se učit novým pohybům (Kolektiv autorů, 2009).

„Obratností se obvykle označuje schopnost lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby a přizpůsobovat je konkrétním podmínkám řešeného úkolu. Je výsledkem vrozených i získaných koordinačních schopností a projevuje se jednak rychlostí osvojovaných složitých pohybových struktur, jednak kvalitou jejich provedení.“ (Choutka, 1976, str. 124-125).

Rozvoj obratnosti vnímáme jako způsob rychlost a trvalost zvládnutí pohybových činností, které jsou zahrnuté do specializovaného tréninku. Obratnost lze rozvíjet jedině ve spojení se zlepšující se kvalitou ostatních pohybových schopností (Kolektiv autorů, 2009).

Dvořáková (2000) tvrdí, že obratnost je předpoklad pro osvojování pohybových dovedností a pro motorické učení.

V gymnastice jde v první řadě o speciální sílu a výběr posilovacích cvičení by měl být různorodý (obzvlášť u dětí). Obratnost se skládá z několika systémů a každý z těchto systémů charakterizuje konkrétní pohybové schopnosti. Mohou to být například rovnovážné schopnosti, schopnosti orientace v prostoru, rytmické schopnosti atd. Koordinace je vnitřní podmínkou obratnosti (Kolektiv autorů, 2009).

Nácvik koordinačních schopností by se měl začít rozvíjet u dětí okolo 6-7 let. Následný rozvoj do 13-14 roku dosahuje nejvyššího stupně rozvoje (Belšan, 1980). Podle Křištofič (2006) je maxima rozvoje dosaženo mezi 18. – 19. rokem.

### **2.2.2 Rychlost, vytrvalost a flexibilita**

Podle Kolektiv (2009) je rychlost je v gymnastice také považována za jednu z nejzákladnějších pohybových schopností a projevuje se ve dvou různých kvalitách:

- rychlost v opakovaném cyklickém pohybu = tzn. frekvenci kroků při rozběhu u přeskočce, akrobacii i při cvičení na kladině
- rychlost změny úhlů mezi jednotlivými články těla gymnasty, vyvolanou jednorázovou svalovou kontrakcí hojného souboru svalových skupin.

Vytrvalost je spojená v první řadě ke schopnosti několikanásobně opakovat nacvičovaný výkon při stejné funkční kvalitě. U vyspělejších a zdatnějších jedinců se vytrvalost projevuje tak,

že je jedinec schopen zvládnout celou gymnastickou sestavu v požadované dynamické i technické složce. Úroveň vytrvalosti stanovuje hlavně kvalitu provedení závěrečných tvarů gymnastických sestav (Kolektiv, 2009).

Flexibilita je charakterizována jako rozsah pohybu v daném kloubu nebo kloubním systému, která vyjadřuje šířku prostoru, kde se kloubní pohyb může uskutečnit (Měkota & Novosad, 2005).

Pohyblivost neboli flexibilita je pohybová vlastnost, která neodmyslitelně patří do gymnastiky. K rozvíjení flexibility dochází především v době mládí. V pohyblivosti se rozlišuje rozsah pohybu dolních a horních končetin, obzvlášť v ramenním a kyčelním kloubu a pohyblivost páteřního spojení (Kolektiv, 2009).

### 2.3 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je základní organizační formou v TV, která trvá 45 minut (případně 90 minut). Je přímo řazena vyučujícím a je charakteristická svou vnitřní strukturou. Vyučovací jednotka je poměrně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, určený obsahem a cílem učiva, časem, v němž se realizuje a prostorem, kde se uskutečňuje, fyzickou a psychickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou jiných didaktických skutečností (Bělka et al., 2021).

„Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“ (Vilímová, 2002, 74).

Podle Vilímové (2002) má vyučovací jednotka několik klíčových cílů:

- Výchovný cíl – kladný postoj žáků k tělocvičné činnosti i k vlastnímu tělesnému rozvoji, žáci vědomě dodržují pravidla chování a jsou schopni samostatné činnosti při tělocvičné činnosti.
- Formální cíl – řádně zahájit a ukončit vyučovací hodinu, provést organizační povinnosti a zajistit ukázněný a bezpečný průběh.
- Vzdělávací cíl – zajistit uplatnění získaných návyků, vědomostí i dovedností
- Zdravotní cíl – zajištění fyzické a psychické zdatnosti organismu pomocí správných návyků zdravé životosprávy nebo pozitivních postojů ke zdraví.



- Diagnostický cíl – zajištění informací potřebných pro úspěšný průběh vyučovací jednotky, zjištění tělesného a psychického stavu žáků a také kontrola, zda byly splněny všechny úkoly z předchozí hodiny.
- Psychický cíl – dochází k odreagování žáků od předcházejících školních povinností, nežádoucích interpersonálních vztahů a motivaci žáků.
- Přípravný cíl – optimálně připravuje žáky na zatížení, zvyšuje tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci nebo třeba mobilizaci energetických zdrojů.

Dle Fialové (2010) se struktura vyučovací jednotky člení na:

**1. Úvodní část** – doba úvodní části je 3–6 minut. Tato část uvádí tedy žáky jak po fyzické, tak i po psychické stránce do hodiny tělesné výchovy. Hlavním úkolem úvodní části je zahájit vyučovací jednotku např. nástupem, kontrolou docházky a kontrolou úboru. Dále seznámit žáky s náplní vyučovací jednotky. Za cíl úvodní části se považuje připravení organismu na zátěž.

Úvodní část dělíme na dvě části:

- **Organizační** – do organizační části patří nástupy, seznámení s tématem vyučovací jednotky.

- **Rušná** – do této části patří připravit organismus na zátěž, zahřátí organismu. Jde o „honičky“ či jiné pohybové hry, rytmická cvičení atd. Je dobré, aby byla zvolena zábavná a zajímavá činnost v úvodní rušné části. Předpokládá se, že žák mnohem raději vstoupí do vyučovací jednotky a užívá si ji více.

**2. Průpravná část** – trvá přibližně 6–10 minut. Hlavním úkolem je zde zahřát a připravit organismus na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. V průpravné části jde o všestrannou přípravu pohybového aparátu např. rozvoj kloubní pohyblivosti. Dále v této části rozvíjíme také velké svalové skupiny a je zde kladen důraz na osvojení si návyků správného držení těla.

I průpravnou část dělíme dále na dvě části:

- **Všeobecná průpravná část** – plynule navazuje na úvodní rušnou část a má za cíl posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. V této části se děti učí správnému držení těla.

- **Speciální průpravná část** – v této části se jedná o přípravu na pohybové činnosti.

**3. Hlavní část** – trvá přibližně 25–30 minut. V hlavní části záleží na délce a obsahu vyučovací jednotky. Úkolem této části je rozvíjet a upevňovat kladný vztah k tělocvičné aktivitě, správnému přístupu žáků ke zdraví a k všestrannému rozvoji. Kromě toho má hlavní část za úkol

plnit zdravotní úkol a rozvíjet psychickou i fyzickou zdatnost. Také je zapotřebí plnit psychologický úkol, mít radost z pohybu, podporovat rozvoj soutěživosti a prožitku.

V tomto typu vyučovací jednotky se dělí na nácvik a výcvik:

- **Nácvik** – žáci se v nácviku více seznamují s učivem. Žáci nacvičují nové pohybové dovednosti, které jsou důležité k vytvoření správnému technickému provedení pohybového úkolu. V této části je zapotřebí věnovat pozornost individualitě mezi jednotlivými žáky tzn. brát ohled na „slabší“ děti a naopak mít připravena těžší cvičení pro zdatnější děti. Je nezbytné neustále kontrolovat, opravovat a hodnotit žáky, aby bylo učivo úspěšně zvládnuto.

- **Výcvik** – V této části rozumíme opakování a zdokonalování učiva v různých podmínkách (stálých i proměnných). Jsou zde jiná cvičení než ta, která byla zahrnuta v nácviku. Hlavní rozdíl mezi nácvikem a výcvikem je intenzita cvičení. V nácviku se žáci učí a opakují techniku, zato ve výcviku žáky pouze pozorujeme a usměrňujeme. Jestliže žáci mají těžší pohybový úkol a stále mají mezery v dané pohybové zručnosti, opět se vracíme do nácviku v následující vyučovací jednotce. Cvičení opakujeme tak dlouho, než dojde k osvojení dovednosti (Fialová, 2010).

**4. Závěrečná část** – V závěrečné části je úkolem uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a ukončit vyučovací jednotku relaxací, protažením atd. Tato část by měla trvat přibližně 3–5 minut. Na závěr by měly být vyučovací jednotka ukončena nástupem a pozdravem. Učitel by měl zhodnotit dosažené výsledky a plnění cílů. Také by měl říci pozitivní a negativní situace ve vyučovací jednotce (Fialová, 2010).

## 2.4 Starší školní věk

Většinou se považuje období mezi 11. – 14. rokem za starší školní věk, ale Vrchovecká (2020) ve své literatuře uvádí pojem střední školní věk. Pojem starší školní věk je frekventovanější, budu tedy dále uvádět tento pojem. V tomto období je nutné brát ohled na zvláštnosti vývoje pohlaví a rozdělovat učivo zvláště pro chlapce a zvláště pro dívky. Dívky rády cvičí s hudbou a nemají v oblibě velkou fyzickou námahu, naopak chlapci dosahují velké fyzické výkonnosti.

Dále je v tomto období důležité brát ohled na somatotyp člověka, tedy typ postavy, který určil americký psycholog William Herbert Sheldon. Typy postavy rozdělil na mezomorf, endomorf a ektomorf. Ideální volbou pro sport je typ mezomorf, kde postava člověka je atletická a svalnatá, silná kostra, širší ramena a užší pas. Endomorfní typ je spíše obéznější, nižší postava, s mohutnými kostmi a někdy vyšším procentem podkožního tuku (např. vzpírání). Ektomorf je

hubený člověk, s vyrýsovanými svaly, s delšími končetinami a nižším procentem podkožního tuku (např. cyklista) (Roeckelein, 1998).

Starší školní věk je období přechodu z dětství k dospělosti a je charakteristické v první řadě biologickými změnami, které se odráží také v psychickém i sociálním vývoji (Příhoda, 1963).

V období mezi 11. -14. rokem dochází k rychlému tělesnému růstu a výrazným změnám v chování. Proto je zapotřebí volit učivo silového, obratnostního a rychlostního charakteru. Vhodné cvičení jsou například na kruzích, hrazdě či kladině. Jednotlivé prvky se mohou provádět v sestavách i ve vazbách. Vysoké nároky jsou kladeny na pohybovou paměť dětí a technicky dokonalé provedení gymnastických dovedností (Vrchovecká, 2020).

Věk 10-12 let je ideální pro zahájení soustavného rozvoje silových schopností s využitím krátkodobých rychlostně-silových cvičení. Pro rozvoj rychlé a explozní síly je vhodné vybrat u cvičení režimy „krátké a rychle“ nebo „déle a pomalu“ pro rozvíjení obecní silové připravenosti. Nejideálnější je používat přirozené posilování, tzn. například šplh, lezení, ručkování, úpolová cvičení, cvičení v přírodě, visy, cvičení s náčiním či na náradí. Ve věku 12-14 let je vhodné zařadit do tréninku dynamická posilovací cvičení (Vrchovecká, 2020).

## **2.5 Motorické učení a motivace**

V období staršího školního věku je motorická kontrola dobudována, je to ideální věk pro zvýšení počtu dovedností, narůstá vnímavost. Kostí rostou rychleji než svaly a problémem v tomto období může být flexibilita. V pozdějším období staršího školního věku svaly narůstají (svalová hypertrofie). Gymnastická motorika představuje obrovské množství pohybových činností z různých oblastí. Motoricko-funkční příprava se dělí na obecnou část a speciální. Obecná část je zaměřena na všestrannou přípravu jedince, speciální část odpovídá konkrétním požadavkům jednotlivých sportů (Kolektiv autorů, 2009).

„Obsah motorického učení je zaměřen na osvojování (nácvik), zdokonalování a stabilizaci nových pohybových struktur, při čemž tento proces probíhá tak, že na základě informací vzniká představa, která se promítá do tvorby programu. Realizace programu je spojena s rozvojem schopností a vyúsťuje v upevnění konkrétních, více či méně koordinačně náročných pohybových struktur (pohybových resp. sportovních dovedností), které jsou potenciálním základem sportovního jednání.“ (Choutka & Dovalil, 1991).

Podle Kolektiv autorů (2009) mezi základní oblasti motoricko-funkční přípravy patří: zpevňovací příprava, podporová příprava, koordinační příprava, rovnovážná příprava, rotační příprava, pohyblivostní příprava, odrazová a dopadová příprava, rozvoj vytrvalosti, kompenzační cvičení a specifická silová příprava.

„Jedním z hlavních důvodů, proč jsou jedinci s gymnastickou minulostí vřele přijímáni jinými sporty, je jejich pohybová všestrannost – vysoká úroveň motoricko-funkční připravenosti a její univerzální použitelnost. Toho využívají mnohé sporty a zařazují vybrané bloky gymnastické motoricko-funkční přípravy do svého programu.“ (Kolektiv autorů, 2009, str. 69).

„Motivaci chápeme jako souhrn hybných momentů v osobnosti a v činnosti: souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje“ (Čáp & Mareš, 2001, 145).

Langr (1984, s. 22) zase říká, že „motivace je nezbytným předpokladem úspěšného vyučovacího procesu. Motivace každého žáka je ovšem komplexem různých motivů, vzájemně se doplňujících a podmiňujících.“

Existuje mnoho definic. Patersonová (1996, s. 14) uvádí, že „žáci se bez motivace nebudou učit“. Mezi nejdůležitější faktory ve vzdělávání žáka patří motivace. Pro lepší kvality vzdělání je důležité klást důraz na správnou motivaci. Jak jsem zmínila hned v úvodu, v dnešní době jsou motivací nové technologie a tím vzrůstá sedavý styl života (Anderson et al., 2008). Je tedy potřeba dbát na zlepšení domácího základního vzdělávání, a to například s využitím moderních technologií. Moderní technologie probudí zájem u dětí a zvýší motivaci k získávání dovedností či vědomostí (Buterin Mičić, 2021).

Průcha, Walterová & Mareš (2008, str. 127) uvádí, že „moderní věda a životní praxe dokládají stěžejní význam motivace všude tam, kde je třeba vytvořit předpoklady pro trvalejší hodnoty v chování jedince. Přitom za motivaci je považován souhrn vnitřních a vnějších faktorů aktivizujících lidské chování a prožívání směřujících k dosahování výsledků“.

## 2.6 Rámcový vzdělávací program

„Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

Předmět tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti nazvané Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

Pro tuto práci jsem vybrala z RVP především okruhy týkající se gymnastických dovedností. Okruhy týkající se i jiných sportů jsem uvedla v příloze (viz 11.1).

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

#### Očekávané výstupy 1. stupně:

##### Žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky

- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky

## **2. stupeň**

### **Očekávané výstupy 2. stupně:**

#### **Žák:**

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě
- s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

#### **Očekávané výstupy 2. stupně:**

**Žák:** zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

#### **Učivo**

- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí

- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- úpoly – základy sebeobran, základy aikido, judo, karate

## 2.7 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program je dokument, který si tvoří každá škola sama na základě podkladů z rámcového vzdělávacího programu. Jde o souhrn očekávaných výstupů (dovedností), tedy to, co by měl žák na konci určitého období umět (v tomto případě na konci 5. a 9. třídy).

Se svolením vedení základní školy Dany a Emila Zátokových jsem získala přístup ke Školnímu vzdělávacímu programu. ŠVP je rozdělen na učivo (témata), očekávané výstupy a průřezová témata a mezipředmětové vztahy.

Pro tuto práci jsem vybrala z ŠVP především okruhy týkající se gymnastických dovedností. Okruhy týkající se i jiných sportů jsem uvedla v příloze (viz 11.2).

### Očekávané výstupy 1. stupně (na konci 5. třídy):

#### Žák:

- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou
- zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti
  - s jednostrannou zátěží
- zvládne základní kroky lidových tanců
- seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou
- dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků
- projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- dbá na správné dýchání
- zná kompenzační a relaxační cviky
- uplatňuje zásady pohybové hygieny
- zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní
- zná pojmy z pravidel sportů a soutěží
- rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje
- cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě
- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti
- používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv



- jedná v duchu fair-play
- respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích

#### **Gymnastické očekávané výstupy:**

- umí šplhat na tyči
- zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly vpřed s různým zakončením
- nacvičuje kotoul vzad, stoj na hlavě apod.
- provádí přitahování do výše čela na hrazdě, svis střemhlav
- pokouší se o výmyk
- umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu
- provádí cvičení na švédské bedně
- zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod.

#### **Očekávané výstupy na konci 9. třídy:**

##### **Žák:**

- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu

#### **Gymnastické očekávané výstupy:**

- akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, šplh na tyči a laně

**Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem:**

- základy rytmičké gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem bakalářské práce je zjistit názor žáků 5. a 9. tříd na výuku gymnastických dovedností v rámci vyučovací jednotky na základní škole Dany a Emila Zátokových v Třinci.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit vztah žáků ke gymnastice v tělesné výchově.
- 2) Zjistit pohled žáku na frekvenci zařazování gymnastického obsahu v hodinách TV.
- 3) Porovnat rozdíly oblíbenosti, frekvence a růstu dovedností mezi pátou a devátou třídou v gymnastickém obsahu tělesné výchovy.
- 4) Porovnat z pohledu žáků uplatňování RVP a ŠVP s gymnastickým obsahem v hodinách TV.

## 4 METODIKA

Metodika je účelné, pedagogické využití systematiky s důrazem na pedagogický aspekt (Křištofič et al., 2003).

K získání informací pro mou bakalářskou práci jsem v první části prováděla analýzu literatury. Věnovala jsem se gymnastice, školní vyučovací jednotce, staršímu školnímu věku, pohybovým schopnostem a dovednostem a RVP a ŠVP. Nejvíce jsem čerpala ze zdrojů, které jsem si vypůjčila v knihovně na fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Dále jsem se snažila čerpat z internetových zdrojů české i zahraniční literatury a informace jsem získávala hlavně z internetových databází Google Scholaru a ProQuestu. Dále jsem čerpala z oficiální stránky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a také ze školního vzdělávacího programu základní školy Dany a Emila Zátokových – se svolením vedení školy.

V druhé části mé bakalářské práce bylo zapotřebí získat informace od žáků 5. a 9. tříd. K jejich sběru jsem použila dotazníkovou metodu. Zjišťovala jsem názor na gymnastiku v tělesné výchově u žáků 5. a 9. tříd na základní škole Dany a Emila Zátokových v Třinci.

Provedená anonymní anketa měla za cíl zjistit nejen názor žáků na gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy, ale také oblíbenost tělesné výchovy a sportování v hodinách i v mimoškolní době. Ankety se zúčastnilo 29 chlapců a 18 dívek z 5. tříd. Dále 30 chlapců a 20 dívek z 9. tříd dané základní školy. Data byla získána přímo ve škole Dany a Emila Zátokových v Třinci. Díky tomu, že dotazníky rozdali třídní učitelé žákům v hodině, povedlo se získat zpět prakticky 100% vyplněných dotazníků. Jeden z dotazníků musel být vyloučen, protože žák zaškrtl všechny odpovědi.

Dotazník obsahoval 11 otázek, na které žáci odpovídali výběrem odpovědi z nabídky, doplněním otázky, ale rovněž odpovídali na otázky otevřené. V této práci jsem používala převážně koláčové, ale i sloupcové grafy. Sloupcové grafy jsem zvolila pro přehlednost u odpovědí, kde byla možnost volby více variant.

V první třetině anonymní ankety jsem zařadila otázky ohledně vztahu a preference k pohybovým aktivitám. V druhé třetině jsem zjišťovala, jak často prováděli gymnastická cvičení v hodinách TV a názor, zda získali nové pohybové dovednosti. Na závěr jsem vybrala otázky, kde zjišťují příčiny, zda se žáci bojí cvičení na gymnastickém nářadí či provádění gymnastických prvků.

#### **4.1 Metody sběru dat a statistické zpracování dat**

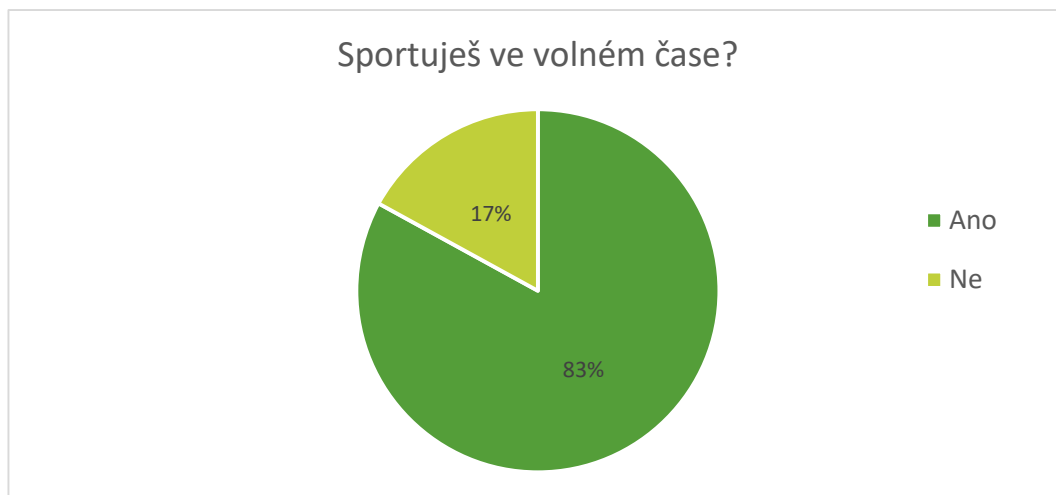
Jako metodu sběru dat jsem vybrala anonymní anketu. Anketu jsem vytvořila v programu Word a inspiraci jsem čerpala na základě své praxe a z různých internetových zdrojů, například z dotazníků od Pajek, Čuk, Kovač, & Jakše (2010), dále Rudd et al. (2017) nebo Kolimechkov, Petrov, Alexandrova, & Atanasov (2016).

Při tvorbě a vyhodnocení anonymní ankety jsem použila programy Microsoft Office Word 2007, Microsoft Office Excel 2007 a ruční výpočty. Vytvořila jsem výsledkové grafy jednotlivých otázek. Poté jsem grafy procentuálně vyhodnotila a porovнала výsledky či odpovědi mezi žáky 5. a 9. tříd. Použila jsem deskriptivní statistiku (absolutní četnost, aritmetický průměr, procentuální vyjádření).

## 5 VÝSLEDKY

Pomocí anonymní ankety jsem získala informace od 97 respondentů, z toho 29 chlapců a 18 dívek z 5. tříd a 30 chlapců a 20 dívek z 9. tříd. Jelikož první otázka zněla, zda se jedná o chlapce či dívku, nevyjadřovala jsem tuto otázku graficky, a proto pokračuji od otázky druhé.

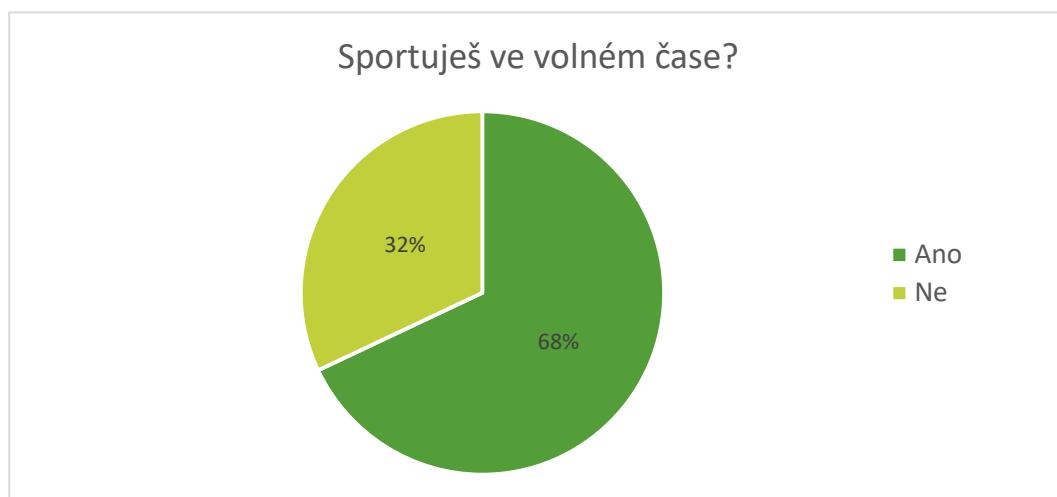
### 5. třída – 2. otázka



**Obrázek č. 1**

Další otázkou jsem zjišťovala, zda děti v 5. třídě ve volném čase sportují. Pokud zapsaly ano, měly uvést i druh sportu. Z výsledků vyplývá, že většina dětí mladšího školního věku sportuje (83%), jen 17% uvedlo, že nesportuje vůbec.

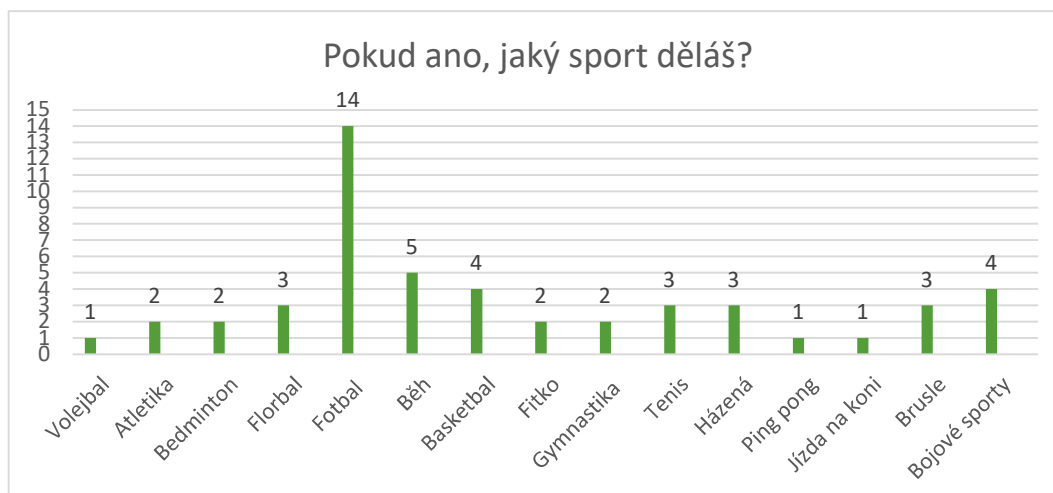
### 9. třída – 2. otázka



**Obrázek č. 2**

Z průzkumu v devátých třídách vyplynulo, že s přibývajícím věkem se zabývá sportem méně žáků (68%) a vyšší procento nesportuje (32%).

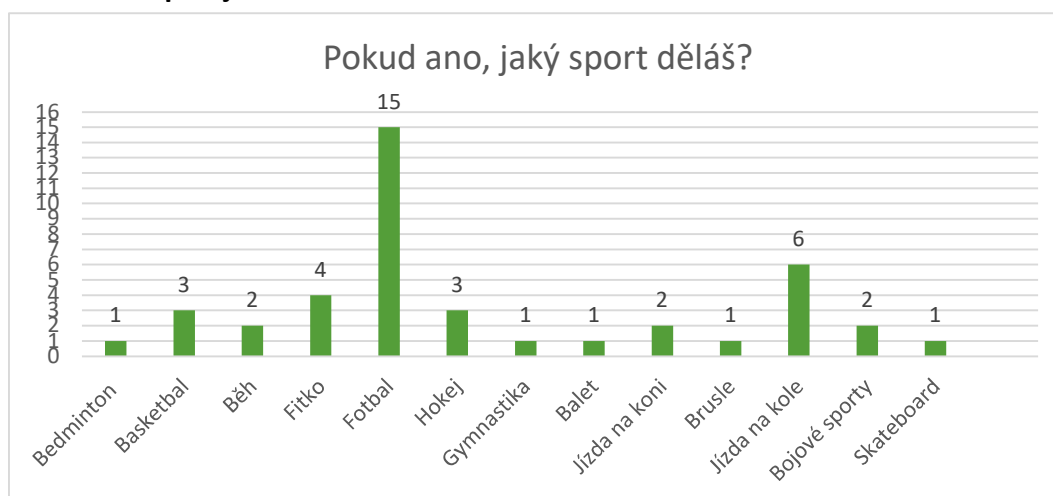
### 5. třída – doplňující 2. otázka



**Obrázek č. 3**

Z průzkumu vyplývá, že se na škole děti v 5. třídě věnují především fotbalu (14) = což je pochopitelné z hlediska zaměření školy (škola má fotbalové a atletické třídy). Následuje běh 5 žáků. Dále bojové sporty a basketbal (4), také florbal, házená, tenis a bruslení (3). Gymnastice se věnují pouze 2 žáci.

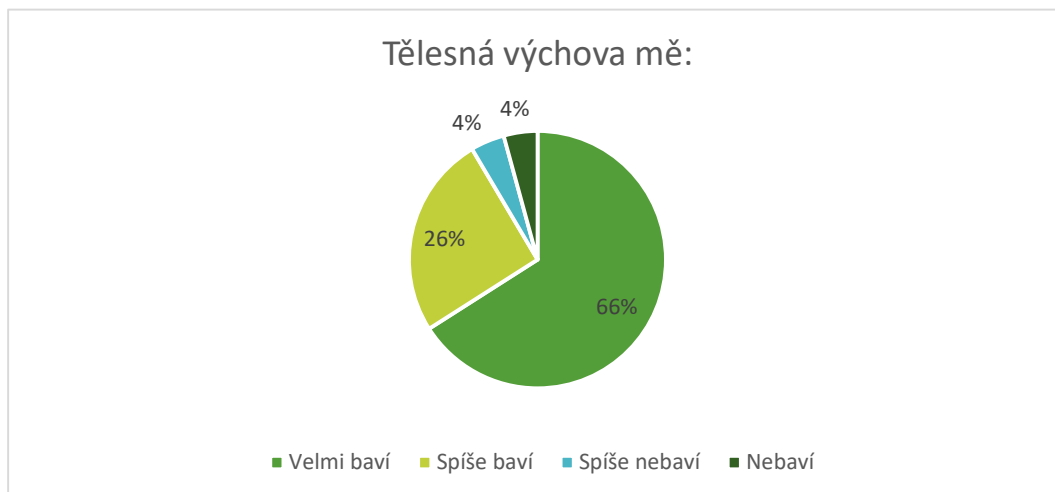
### 9. třída – doplňující 2. otázka



**Obrázek č. 4**

Otázka č. 2 dokumentuje zaměřenost školy - fotbalu se v 9. třídě věnuje nejvíce žáků (15). Dále žáci uváděli jako sport jízdu na kole (6), fitcentrum (4), basketbal a hokej (3), bojové sporty, jízdu na koni a běh (2) a nakonec badminton, brusle, skateboard, balet a gymnastiku po jednom žákovi. V obou ročnících se projevilo zaměření školy na fotbal, kterému se věnuje nejvíce chlapců.

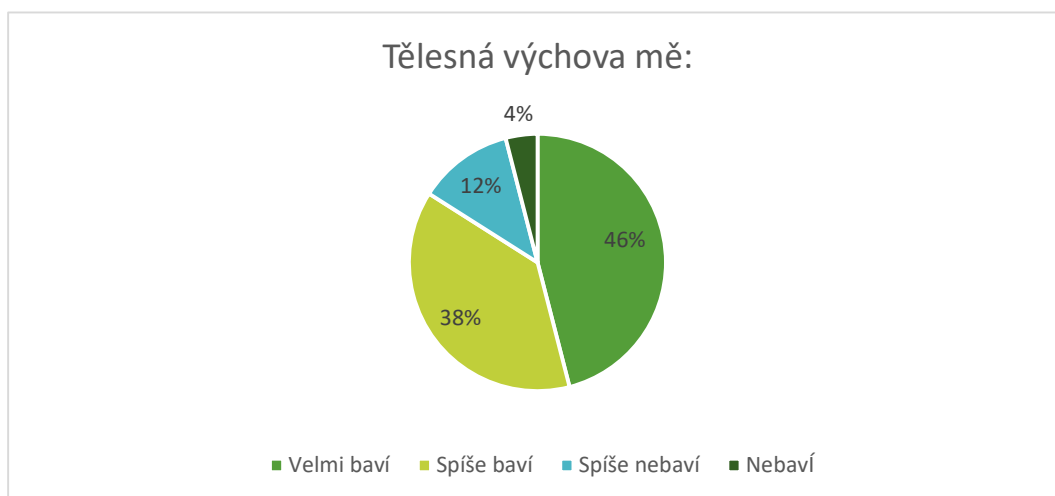
### 3. otázka – 5. třída



**Obrázek č. 5**

Tento graf zjišťuje oblíbenost tělesné výchovy. V pátých třídách mají děti tělesnou výchovu oblíbenou v 66%. Dále pak 26% žáků uvedlo - spíše baví, pouze 4% žáků uvedlo, že je tělesná výchova nebaví a stejné procento uvedlo - spíše nebaví.

### 3. otázka – 9. třída

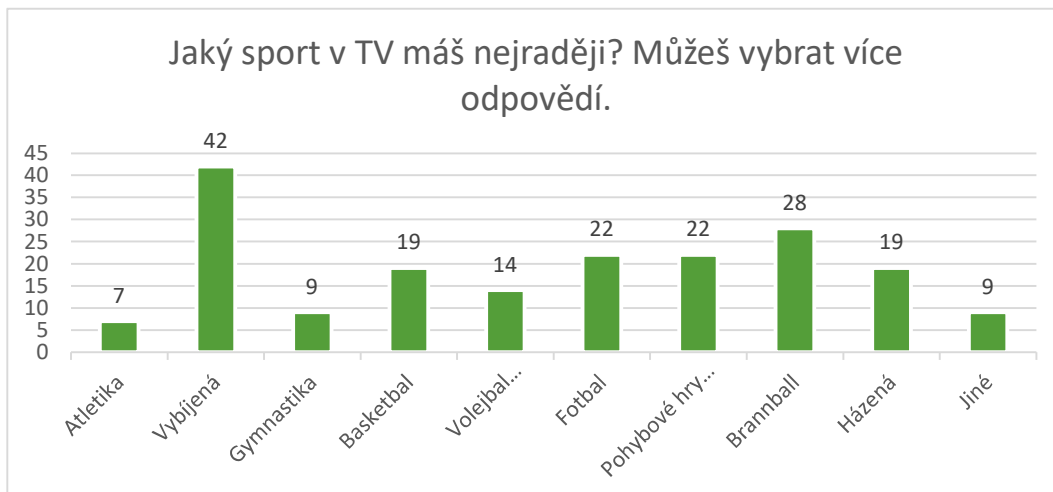


**Obrázek č. 6**

V devátých třídách již oblíbenost tělesné výchovy klesá. Obrázek č. 8 ukazuje, že tělesná výchova baví pouze 46% dotázaných, spíše baví 38% žáků, vzrůstá však procento žáků, které tělesná výchova spíše nebaví (12%) a zůstává stejné procento žáků, které tělesná výchova nebaví (4%). Z průzkumu vyplývá, že s přibývajícím věkem a dospíváním klesá oblíbenost tělesné výchovy a pohybu vůbec. Ale i přesto můžeme říci, že tělesná výchova patří k velmi oblíbenému předmětu ve škole, jelikož v pátých třídách tělesná výchova baví nebo spíše baví 92% žáků, v devátých třídách je toto procento o něco nižší, a to 84%.

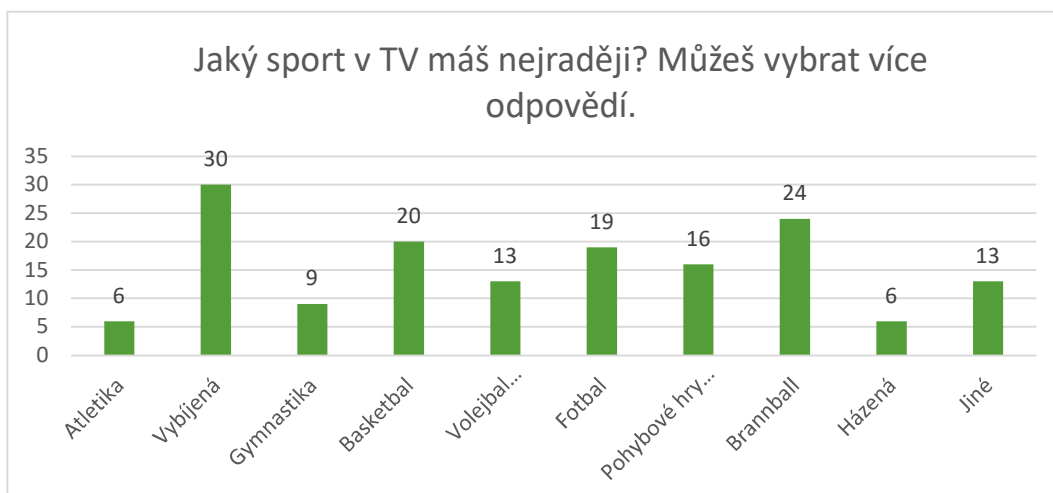


#### 4. otázka – 5. třída



**Obrázek č. 7**

#### 4. otázka – 9. třída



**Obrázek č. 8**

Ve 4. otázce jsem se dozvěděla, že jak žáci 5. třídy, tak i žáci 9. třídy mají v tělesné výchově nejraději vybíjenou. Druhý nejoblíbenější sport v obou ročnících je brannball, který jsem záměrně uvedla v možnostech, jelikož z mých zkušeností vím, že se na této škole hraje často a žáci ho mají v oblibě. Mezi další oblíbené sporty u obou ročníků patří fotbal, basketbal a pohybové hry. Méně oblíbené sporty v obou ročnících žáci zařadili atletiku, gymnastiku a volejbal. Žáci 5. tříd mají v oblibě házenou oproti žákům 9. tříd, kteří házenou moc nepreferují.

## 5. třída

### 5. otázka „Co si představuješ pod pojmem gymnastická cvičení?“

Tato otázka byla otevřená a žáci 5. tříd odpovídali velmi různorodě. Nejčastěji se objevovala odpověď: hvězdy (16), stojky (13), dále kotouly (8) a přemety (7). Méně časté byly odpovědi: salta (3), skoky a skákání (3), koza (3), kladina (3), protahování (3). Následovaly odpovědi: gymnastika, běhání, parkour, most, kruhy, hrazda, rozštěp – všechny odpovědi po 2 žácích. Nejméně často se vyskytovaly odpovědi: posilování, překážky, bradla, přeskoky, rondat, lezení po tyči, žebřiny a rozvíčka – takto odpovídal vždy 1 žák. Respondenti také odpovídali, že si pod pojmem gymnastická cvičení nepředstaví nic (7), nebo že neví (4), ale objevila se i jedna odpověď, že je to „hrůza“.

Z průzkumu vyplývá, že žáci 5. třídy mají vcelku dobrý přehled o tom, co gymnastická cvičení jsou a která náradí a cviky ke gymnastice patří.

## 9. třída

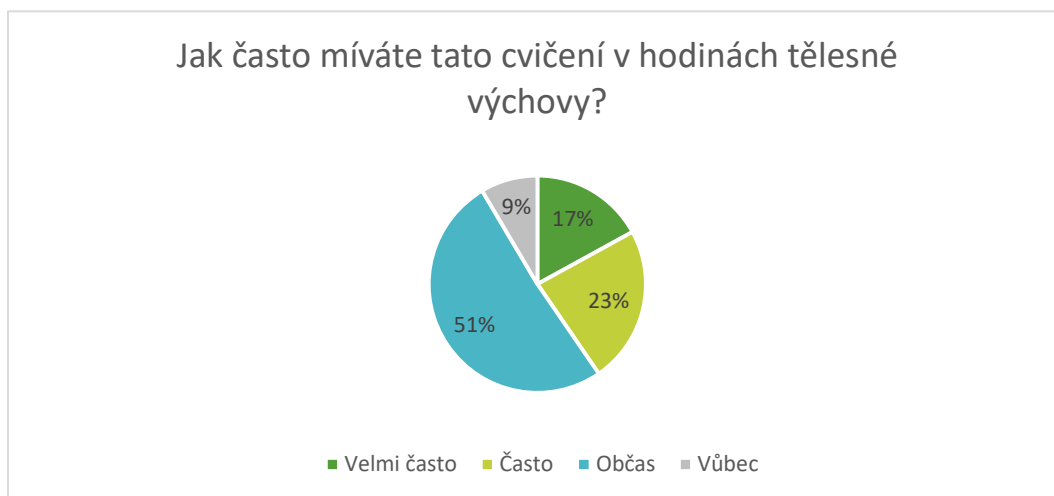
### 5. otázka „Co si představuješ pod pojmem gymnastická cvičení?“

Na tutéž otázku odpovídali podobně i žáci 9. tříd. Nejčastější byly odpovědi: hvězdy (15), stojky (15), kotouly (11), koza (10), akrobacie (6), dále protahování (5) a salta (5). Žáci 9. tříd si také pod pojmem gymnastická cvičení představovali náradí – kruhy (4) a trampolína (4), dále pak přemety (4), šplh (4), obratnost (3), hrazda (3), výmyk (2), překážky (2). Nejméně časté byly odpovědi, kde žáci odpověděli po jednom: běh, kliky, dřepy, prostná, kladina, provaz a přeskokování. Stejně jako u žáků 5. tříd se i zde objevily odpovědi, že si nepředstaví nic (3), že neví (2), že je to nuda (1) a jeden žák dokonce napsal zlomení vazy.

Průzkum ukázal, že žáci 9. tříd mají podobné povědomí o gymnastice jako žáci 5. tříd.

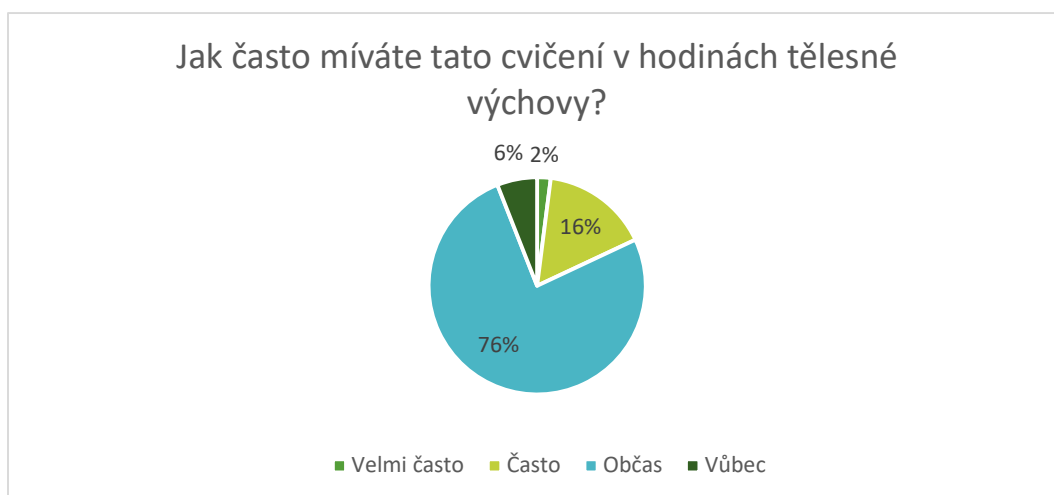
Tuto otázku jsem zařadila také z důvodu evokace, aby si žáci uvědomili, jaká cvičení gymnastika zahrnuje, a mohli pak v další otázce odpovídat, jak často mívají tato cvičení v hodinách tělesné výchovy.

### 6. otázka – 5. třída



**Obrázek č. 9**

### 6. otázka – 9. třída



**Obrázek č. 10**

V otázce č. 6 jsem se žáků ptala, jak často mívají tato cvičení v hodinách tělesné výchovy. Na výběr měli ze čtyř možností, a to: velmi často, často, občas a vůbec. Velká většina žáků 9. tříd se shodla na volbě „občas“ (38), osm žáků uvedlo často, tři žáci vybralo odpověď vůbec a naopak jeden žák zadal velmi často.

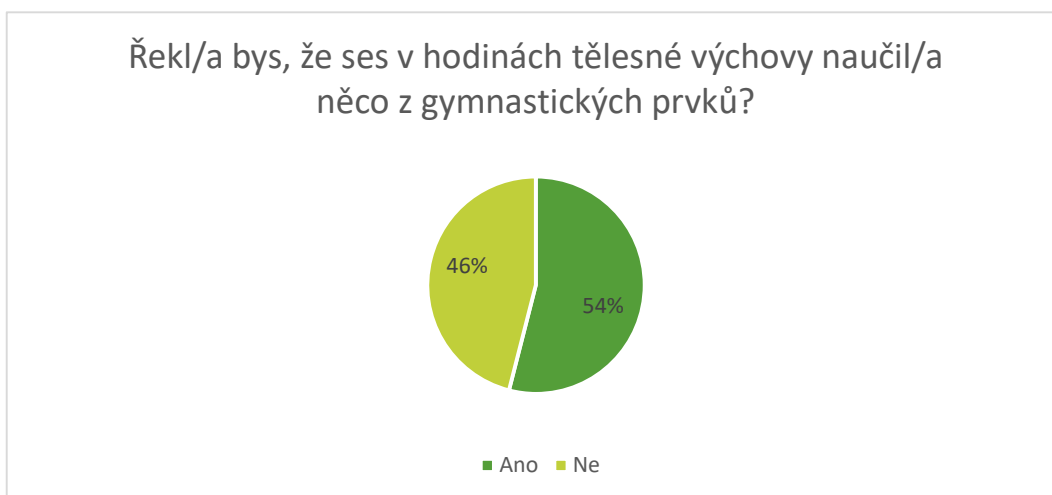
Žáci 5. tříd odpovídali podobně. Volbu občas uvedlo 24 žáků, často 11 žáků, velmi často 8 žáků a vůbec uvedli 4 žáci.

### 7. otázka - 5. třída



**Obrázek č. 11**

### 7. otázka – 9. třída



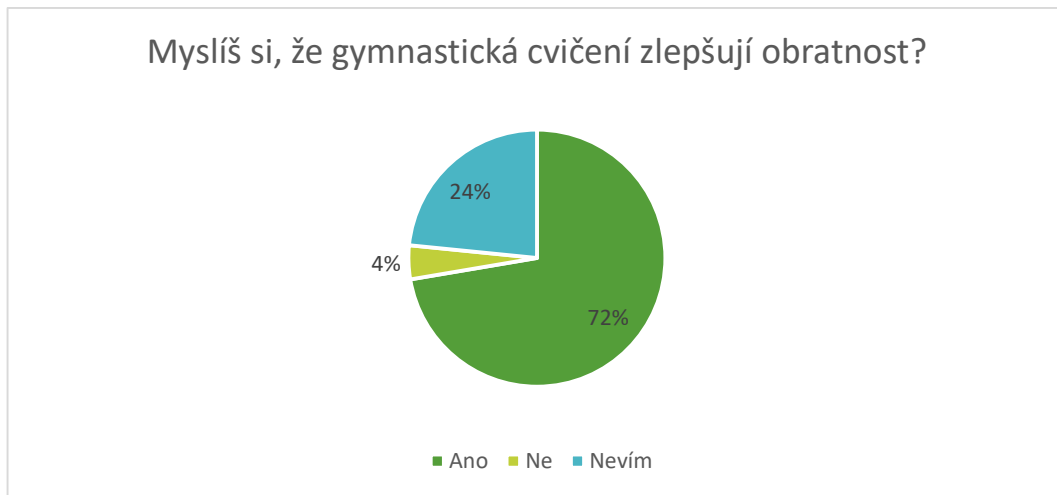
**Obrázek č. 12**

Touto sedmou otázkou jsem chtěla vést žáky k zamyšlení, zda si myslí, že se v hodinách TV naučili něco z gymnastických prvků. Výběr měli ze dvou možností, a to ano nebo ne. 27 dotázaných odpovědělo kladně, 23 záporně.

Naopak 29 žáků 5. tříd uvedlo možnost ne, volbu ano si vybralo 18 respondentů.

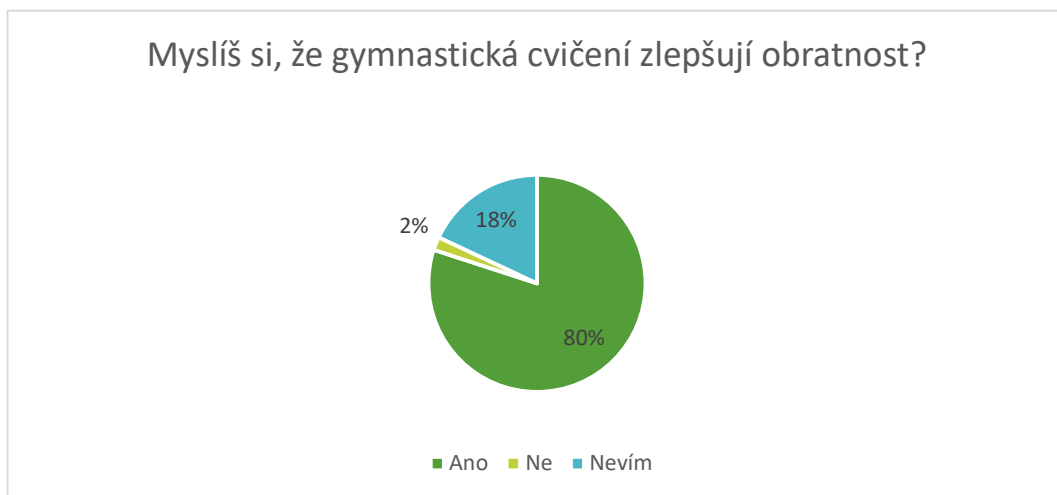
I z těchto odpovědí plyne zamyšlení, zda by se gymnastická cvičení neměla zařazovat častěji, aby se toho děti více naučily. Také zde ale existuje možnost, zda žáci 5. třídy jsou schopni posoudit, jestli se něco naučili či nikoli. I přes to jsou výsledky v 9. třídě velmi vyrovnané, a tak není zcela zřejmé, zda si žáci odnáší z hodin základní gymnastické dovednosti.

**8. otázka – 5. třída**



**Obrázek č. 13**

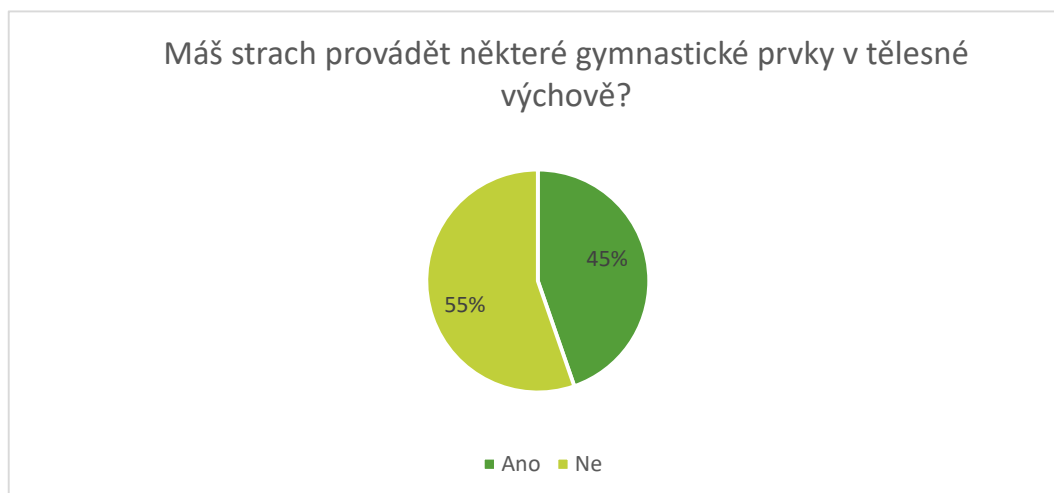
**8. otázka – 9. třída**



**Obrázek č. 14**

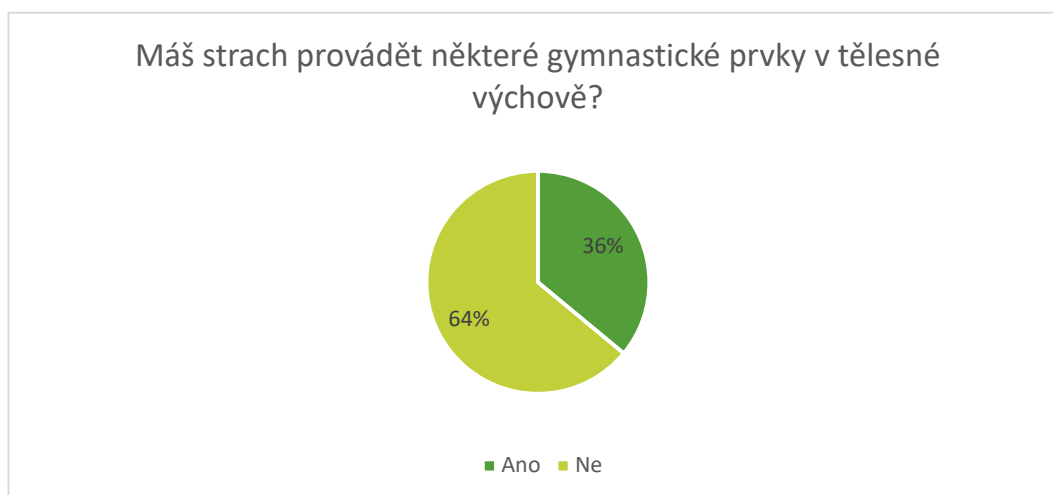
V osmé otázce respondenti odpovídali na otázku, zda si myslí, že gymnastická cvičení zlepšují obratnost. Na výběr měli tři možnosti: ano, ne a nevím. Zde se žáci překvapivě shodli. Ve velké většině uvedli žáci 9. tříd ano (40), pouze jeden žák uvedl ne a devět odpovědělo nevím. Žáci v 5. třídě uvedli ano 34krát, ne uvedli dva žáci a 11 žáků napsalo nevím.

### 9. otázka – 5. třída



**Obrázek č. 15**

### 9. otázka – 9. třída



**Obrázek č. 16**

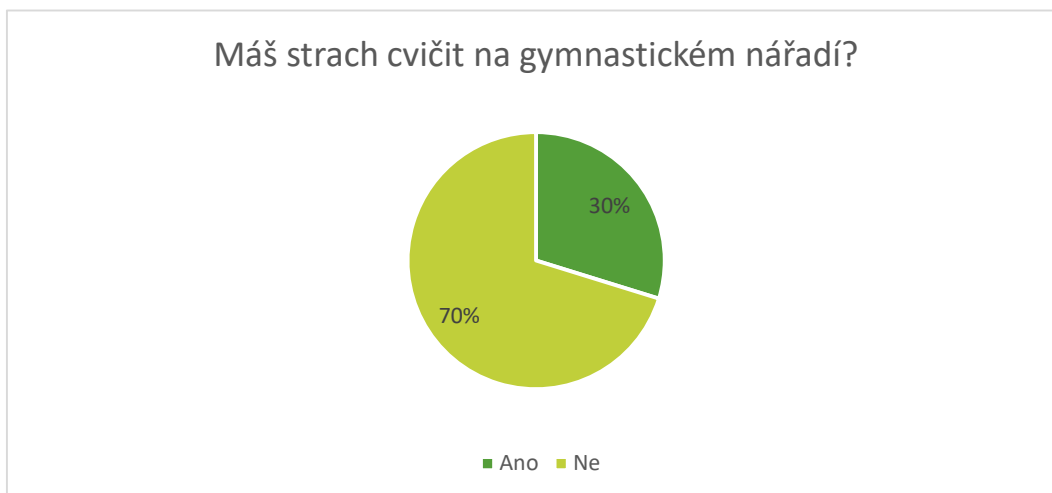
Obrázek č. 17 zobrazuje odpovědi na otázku, zda mají žáci 5. tříd strach provádět některé gymnastické prvky. Při odpovědi ano měli uvést, z kterého prvku mají největší strach.

Jak vyplývá z grafu, strach nemá 26 žáků, ale 21 strach má. Největší obavy vzbuzuje stojka (8), hvězda (8), přemet (5), salta (2), ale překvapivě i kotouly (4) a mosty (1).

Žáci 9. tříd odpovídali podobně, více než polovina (32) strach nemá, 18 žáků strach má. Opět převažuje strach ze stojky (6), dále hvězdy (5), výmyku (3), přemetu (3), salta (2) a skrčky přes kozu (1).

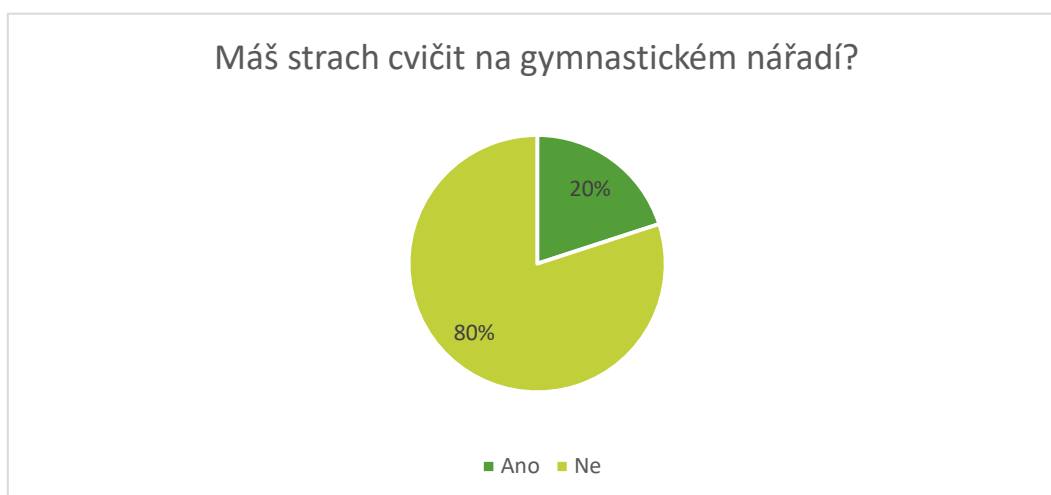
Myslím, že některé obavy nejsou na místě, jelikož v TV učitelé žáky neučí salta ani přemet (hvězda je uvedena zvlášť).

#### 10. otázka – 5. třída



**Obrázek č. 17**

#### 10. otázka – 9. třída



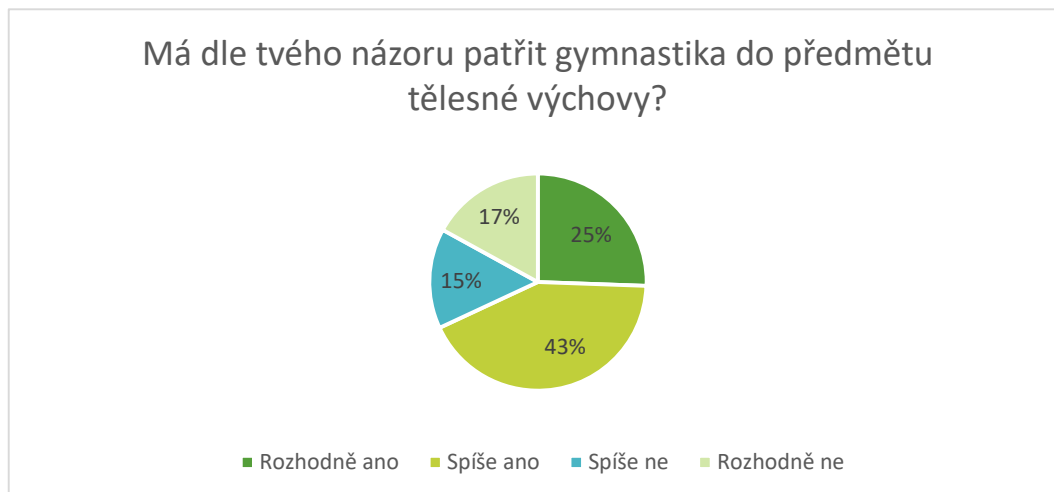
**Obrázek č. 18**

Otázkou č. 10 jsem zjišťovala, zda mají žáci strach cvičit na nářadí. Opět při odpovědi „ano“ měli uvést konkrétní nářadí.

Zde u 9. tříd převládala odpověď „ne“, a to ve 40 případech. Pouze 10 žáků 9. tříd uvedlo, že mají strach, nejčastěji z hrazdy (6), pak z přeskočku (4) a kruhů (2). Dva žáci uvedli 2 nářadí.

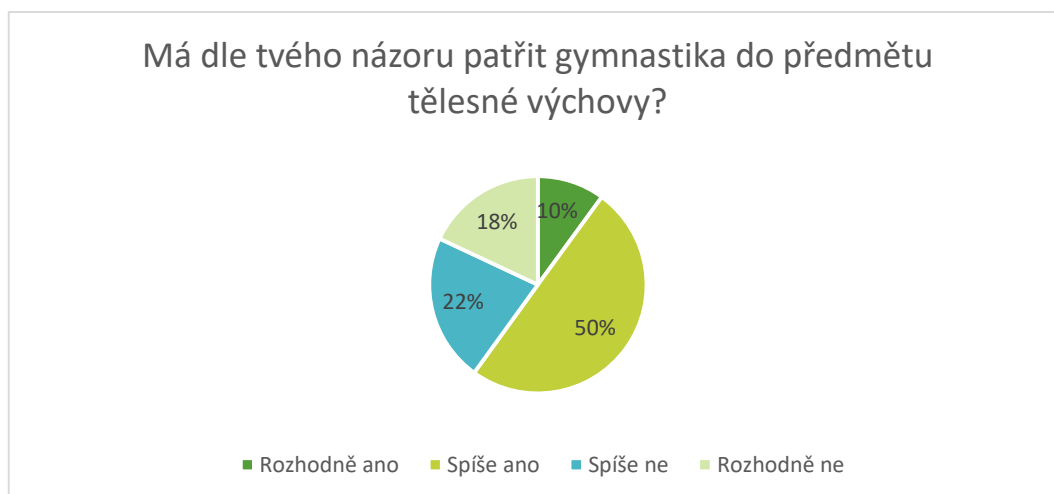
Také u žáků 5. tříd převládala odpověď ne (33), strach ze cvičení na nářadí napsalo 14 žáků. Podobně jako u žáků 9. tříd panuje i u žáků 5. tříd obava z hrazdy a bradel (6), kladiny (3), přeskočku (3), tyče (2). Strach z kruhů má jeden žák a jeden žák má strach ze všeho.

### 11. otázka – 5. třída



**Obrázek č. 19**

### 11. otázka – 9. třída



**Obrázek č. 20**

Poslední otázkou jsem zjišťovala názor žáků, zda by měla gymnastika patřit do předmětu tělesné výchovy. Na výběr měli čtyři možnosti: rozhodně ano, spíše ano, spíše ne a rozhodně ne. V 9. třídách rozhodně ano uvedlo 5 žáků, spíše ano 25 žáků, spíše ne 11 a rozhodně ne 9 žáků.

V 5. třídách uvedlo 12 žáků rozhodně ano, spíše ano 20 žáků, spíše ne 7 a rozhodně ne 8 žáků.

Je vcelku potěšitelné, že si více než polovina respondentů myslí, že gymnastika do TV patří, ale žáků, kteří si myslí opak, je celkem velký počet. Příčin může být více. Nejen strach z náradí, z prvků, ale také ze špatné zkušenosti při cvičení (úraz, posměch spolužáků, přísný učitel,...).



## 6 DISKUSE

Formou anonymního dotazníku jsem chtěla zjistit, jaký mají žáci vztah ke sportu a k tělesné výchově, jak často se objevují gymnastická cvičení v hodinách, jaký mají vztah ke gymnastickým cvičením a jestli podle nich vůbec gymnastika do tělesné výchovy patří.

Podle Chrudimský (2011) by gymnastika rozhodně měla patřit do hodiny TV. Pojednává ve svém díle o dopadech gymnastiky na žáka ve školní tělesné výchově.

Jedna z věcí, kterou jsem chtěla v této práci vyzdvihnout je, že gymnastika je dle mého názoru základ pro každou sportovní činnost. Jelikož je gymnastika průpravou a základem veškerých sportů (Jarkovská, & Jarkovská 2005) měla by se i dle mého názoru objevovat v hodinách tělesné výchovy častěji. A tento názor zastává i Chrudimský (2011) a určuje mezi klady gymnastiky motoricko-funkční kompetence, které ovlivňují pohybovou gramotnost.

Gymnastický obsah je velmi široký a neznamena pouze cvičení na gymnastickém nářadí (kladina, bradla, hrazda, atd.), jak si myslí většina lidí. Gymnastika zahrnuje také průpravná cvičení, jako jsou kolébky, posilovací cviky, správné držení těla, atd., a tak jsou velkým přínosem pro jedince, protože zlepšují obratnost a celkovou koordinaci pohybu.

Jedním z důvodů, proč je gymnastika zařazována do hodin tělesné výchovy tak málo může být fakt, že je pro učitelé obtížné určit ideální náročnost gymnastických prvků, tvrdí Chrudimský (2011) ve svém výzkumu. Jak vyplynulo z mého šetření, gymnastická cvičení se na škole provádí jen občas, což dokládají odpovědi žáků 5. i 9. tříd. V 9. třídě hlasovalo pro odpověď „občas“ 76 % žáků a v 5. třídě 51 % žáků (viz obr. č. 9, 10). Z těchto faktů se dá předpokládat, že se učitelé v hodinách gymnastice věnují, ale rezervy v četnosti určitě jsou.

Z praxe vím, že na mnoha školách se preferují kolektivní sporty, především florbal, fotbal, basketbal a gymnastickým cvičením se učitelé věnují jen zcela okrajově, protože neumí vést hodinu s gymnastickým obsahem. Toto se ovšem netýká školy Dany a Emila Zátokových, kde se dle mínění žáků gymnastická cvičení alespoň občas provádějí.

Dalším z důvodů, proč žáci nevládají gymnastická cvičení, může být nepřipravenost dětí vycházejících z prvního stupně, kde jsou učitelé zaměřeni na všechny předměty a tělesnou výchovu berou jako nepodstatný předmět. Důležitý může být i fakt, že děti nejsou zvyklé provádět gymnastická cvičení, a proto je to pro ně nezajímavé.

Podle Neuls, Vašíčková, & Vysloužilová, (2014), kteří zjišťovali ve svém výzkumu, jak jsou dívky a chlapci aktivní v hodinách tělesné výchovy pomocí krokoměru, můžeme vyvodit pár faktů. Přestože zjišťovali žáky na středních školách, některé statistiky se nemění. Podle Neuls et al. (2014) jsou chlapci více aktivní než dívky v hodinách tělesné výchovy. Při mém výzkumu odpovědělo z obou tříd jen 12 žáků, že je tělesná výchova spíše nebaví nebo vůbec nebaví a

z toho tuto odpověď zaškrtno 8 dívek a přitom je dívek poměrně méně. Můžeme tedy vyvodit, že pokud dívky tělesná výchova nebaví, nebudou v hodinách aktivní.

Neuls et al. (2014) dále ve svém výzkumu uvedli, že chlapci na středních školách mají nejraději basketbal a fotbal. Na základní škole žáci basketbal nejspíš ještě zcela neovládají, tudíž v tomto výzkumu odpovědělo nejvíce chlapců, že nejraději hrají fotbal.

Výsledky mé anonymní ankety mi prozradily, že skoro 2x více dětí v 9. třídách už nesportuje ve volném čase a opět 2/3 odpověděly dívky. Tento výsledek se shoduje s článkem od Goran, Gower, Nagy, & Johnson (1998), kde popisují a dokazují pokles fyzické aktivity u dívek před pubertou, tedy ve starším školním věku. V 5. třídách odpovědělo jen 17% žáků, že ve volném čase nesportují. V 9. třídách to bylo 32%.

Stejný problém v totožném věku řešila Hudečková (2015), která ve svém výzkumu tvrdí, že dívky a chlapci jsou na stejné úrovni. Tyto výzkumy se tedy odlišují.

Podobný výzkum prováděli Sigmund, Vašendová, Neuls, Frömel, & Skalík (2000), kde zjistili, že pokud jsou žáci (11-12 let) aktivní ve školní tělesné výchově, jsou pak aktivnější i v mimoškolní době. Chlapci nejraději hrají basketbal a fotbal a dívky naopak preferují cyklistiku, volejbal, běh a bruslení. Tyto výsledky se relativně rovnají výsledkům, které jsem zjistila na základní škole Zátopkových. Chlapci v mimoškolní době spíše hrají fotbal nebo dělají bojové sporty. Dívky jezdí na kole spíše v pozdějším věku a rády běhají. Co mě celkem překvapuje je, že ani v jednom výzkumu skoro vůbec nehlasovaly dívky pro různé tance, balet či gymnastiku.

Dále Hudečková (2015) tvrdí, že gymnastické dovednosti žáků jsou na dobré úrovni a zvládají gymnastické prvky. Podle většiny žáků, kteří hlasovali, že nemají gymnastiku v hodinách v oblibě a žádné gymnastické cviky si z hodin TV neodnesli, se v tomto výzkumu tvrdit nedá.

## 7 ZÁVĚRY

Závěrem práce lze konstatovat následující:

Z šetření jsem zjistila, že gymnastika rozhodně nepatří mezi nejoblíbenější sporty v tělesné výchově. Když jsem se žáků zeptala, jaké sporty v tělesné výchově mají nejraději, byla dokonce zařazena mezi nejméně oblíbený sport u obou ročníků.

Předpokládala jsem, že příčina neoblíbenosti bude ze strachu na gymnastickém nářadí či strachu provádět některé gymnastické prvky, ale většina žáků odpověděla, že se nebojí. Jak jsem již tedy výše zmínila, může to být z důvodu úrazu, posměchu spolužáků, přísného učitele, nezajímavého obsahu hodiny, atd. Další důvod, díky kterému může být gymnastika méně oblíbený předmět, může být neefektivnost vyučovací jednotky. V pátém ročníku odpověděly přibližně 2/3 žáků, že se na hodinách tělesné výchovy nenaučili žádné gymnastické prvky. V devátém ročníku se dle odpovědí již 56 % žáků v hodinách TV nějaké prvky naučili, ale stále má 46 % žáků pocit, že se nenaučili nic. Přestože z průzkumu vyplývá, že gymnastika nepatří k oblíbeným sportům ve škole, žáci si uvědomují její důležitost při zlepšování obratnosti, která je ve sportu velmi důležitá.

Z odpovědí respondentů jsem zjistila, že gymnastická cvičení mívají v hodinách tělesné výchovy jen občas. Dá se tedy předpokládat, jak jsem již výše zmínila, že se učitelé v hodinách gymnastice sice věnují, ale rezervy v četnosti určitě jsou. Podle mého názoru by se gymnastika měla v hodinách tělesné výchovy objevovat častěji – jakožto základ všech sportů. Z porovnání obou ročníků vyplynulo, že v 5. třídách se gymnastický obsah objevuje podle žáků o něco častěji než v 9. třídách. V devátých třídách uvedlo až 71 % respondentů, že gymnastiku provádí v hodinách jen občas. Přestože žáci devátých tříd odpovídali, že gymnastiku provádějí občas, v další otázce, zda se v hodinách naučili nové gymnastické prvky, příznivě odpovědělo 54 % žáků. Naopak v pátých třídách odpovědělo mnohem více žáků (62 %), že si z hodin s gymnastickým obsahem nic neodnesli. A to i přesto, že uváděli častější hodiny s gymnastickým obsahem.

Z průzkumu vyplynulo, že gymnastika není atraktivním sportem pro žáky pátých ani devátých tříd. I přesto hlasovalo v obou ročnících 9 žáků, kteří mají gymnastiku v oblíbeně.

V RVP jsou gymnastická cvičení popsána velmi stručně a obecně, a proto si učitelé nemusí představit pod těmito informacemi konkrétní cvičení. ŠVP na této škole je zpracováno podrobněji, ale i přesto všechna cvičení podle žáků zařazována nejsou. Podle ŠVP by se měla gymnastická cvičení v hodinách TV objevovat častěji, než popsali žáci v anonymní anketě.

Učitelům bych doporučila využívat v hodinách TV také měkčené molitanové bedny, lavičky, gymnastické klíny, molitany, žebřiny a další netradiční náčiní, ne pouze klasické hrazdy, kladiny, bradla, atd. Pomocí tohoto zlehčeného náčiní žáci mohou snáze překonat svůj strach a

určitě by taková cvičení pro ně byla zajímavější. Díky cvičení s tímto netradičním náčiním by žáci dosáhli flexibility a síly, kterou potřebují k získání gymnastických a jiných pohybových dovedností.

## 8 SOUHRN

Má bakalářská práce s názvem „Názor žáků staršího školního věku na gymnastické dovednosti v rámci tělesné výchovy na základní škole“ se zabývá názorem žáků na gymnastiku ve školní tělesné výchově. Celá tato práce je uspořádána do několika částí.

V první části jsem se zabývala sběrem teoretických poznatků. Zabývala jsem se historií a terminologií gymnastiky. Gymnastiku jsem rozdělila na základní, rytmickou, všeobecnou a sportovní, se kterými bychom se měli vždy setkat ve školní TV. Dále jsem se zabývala pohybovými schopnostmi a dovednostmi, jako jsou obratnost, koordinace, rychlost, vytrvalost a flexibilita, které jsou ve sportu (natož v gymnastice) důležité. Popsala jsem vyučovací jednotku a její jednotlivé části. Dále jsem specifikovala věkové období dětí staršího školního věku, motivaci a motorické učení. Zjistila jsem si z internetových stránek Rámcový vzdělávací program v České republice a do Školního vzdělávacího programu dané školy jsem se svolením vedení mohla nahlédnout a napsat do mé práce. Kromě této teoretické části se má práce skládala také z další praktické části.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjištění pohledu na gymnastiku v hodinách tělesné výchovy žáků pátých a devátých tříd na základní škole Dany a Emila Zátokových v Třinci. Jako další dílčí cíle této práce bylo zjistit jejich vztah ke gymnastice, zjistit jak často dle jejich názoru se gymnastika objevuje v hodinách TV a porovnat rozdíly názorů těchto dvou ročníků.

Pomocí anonymní ankety jsem zjistila názory žáků. Respondentů bylo 97, z toho v pátých třídách 47 žáků a v devátých třídách 50 žáků. V 5. třídách bylo 18 děvčat a 29 chlapců. V 9. třídách bylo 20 děvčat a 30 chlapců. Anonymní anketa se skládala z 11 otázek, díky kterým jsem zjišťovala cíle bakalářské práce. Návratnost anket byla 100%, ale jednu jsem byla nucena vyřadit, kvůli nepřesným informacím.

Z výsledků ankety jsem pak vytvořila grafy, kde jsem procentuálně vyjádřila názory žáků a porovnávala oba ročníky (5. a 9. třídy).

Svou práci bych ráda poskytla učitelům a ukázala, proč je gymnastika v hodinách tělesné výchovy důležitá, jaký názor na gymnastiku mají žáci a podle toho vyučovací jednotku (s gymnastickým obsahem) zkvalitnit.

## 9 SUMMARY

My Bachelor's thesis, entitled "Older school-age pupils' views on gymnastic skills in primary school physical education", deals with pupils' views on gymnastics in school physical education. The whole of this thesis is organised into several parts.

In the first part, I dealt with the collection of theoretical findings. I dealt with the history and terminology of gymnastics. I have divided gymnastics into basic, rhythmic, general and sports, which should always be encountered in school TV. I also looked at movement abilities and skills such as agility, coordination, speed, endurance and flexibility which are important in sport (let alone gymnastics). I described the teaching unit and its different parts. I also specified the age range of older school-age children, motivation and motor learning. I found out from the website the Framework Curriculum in the Czech Republic and the School Curriculum of the school in question could be consulted and written in my work with the permission of the management. In addition to this theoretical part, my thesis also consisted of another practical part.

The main aim of my bachelor's thesis was to find out the perspective on gymnastics in physical education classes of fifth and ninth grade pupils at the Dana and Emil Zátopek Primary School in Třinec. The other sub-objectives of this thesis were to find out their attitude towards gymnastics, to find out how often in their opinion gymnastics appears in TV classes and to compare the differences in the opinions of these two grades.

I used an anonymous questionnaire to find out the pupils' opinions. There were 97 respondents, 47 pupils in fifth grade and 50 pupils in ninth grade. There were 18 girls and 29 boys in the 5th grade. In 9th grade there were 20 girls and 30 boys. The anonymous survey consisted of 11 questions through which I ascertained the objectives of the undergraduate thesis. The return rate of the surveys was 100%, but I was forced to discard one because of inaccurate information.

From the results of the survey, I then created graphs to express the percentage of students' opinions and compared the two grades (5th and 9th grade).

I would like to provide my work to teachers to show why gymnastics is important in PE lessons, what pupils' opinions of gymnastics are and to improve the teaching unit (with gymnastic content) accordingly.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anderson, S. E., Economos, C. D., & Must, A. (2008). Active play and screen time in US children aged 4 to 11 years in relation to sociodemographic and weight status characteristics: a nationally representative cross-sectional analysis. *BMC Public health*, 8(1), 1-13
- AUTORŮ, K. (2009). *Gymnastika*, 2 vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Palacký University Olomouc.
- Belšan, P. a kol. (1980). *Tělesná výchova pro 5. - 8. ročník základní školy*. Praha: SPN.
- Buterin Mičić, M. (2021). *Academic motivation of primary school pupils*. *Nova Prisutnost*, XIX(3), 659–671. <https://doi.org/10.31192/np.19.3.13>.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001): *Psychologie pro učitele*. Praha, Portál.
- Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Goran, M. I., Gower, B. A., Nagy, T. R., & Johnson, R. K. (1998). *Developmental changes in energy expenditure and physical activity in children: evidence for a decline in physical activity in girls before puberty*. *Pediatrics*, 101(5), 887-891.
- HUDEČKOVÁ, H. (2015). *Analýza úrovně gymnastických dovedností ve školní tělesné výchově* (Doctoral dissertation, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií).
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. 2. vydání. Praha: Olympia.
- Choutka, M. (1976). *Teorie didaktiky sportu*. Praha: SPN
- Chrudimský, J. (2011). *Gymnastika pro všechny pomůže oživit školní tělesnou výchovu*. Tělesná výchova a.
- Jarkovská, H., & Jarkovská, M. (2005). *Posilování: s vlastním tělem 417krát jinak*. Grada Publishing as.
- Kolimechkov, S. T., Petrov, L. A., Alexandrova, A. V., & Atanasov, P. (2016). Nutrition and physical development assessment of pre-school and primary school children practising artistic gymnastics. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHEs)*, 22(2.2), 565-577.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy. Historický vývoj a charakteristika*. Univerzita Karlova.
- Kostková, J., Mihule, J., Šťastná, D., & Wálová, Z. (1990). *Rytmická gymnastika*. Praha: Olympia
- Křištofič J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada
- Křištofič, J. (2008). *Náradřová gymnastika*. Praha: Q-art-s.

- Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada Publishing as.
- Krištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., ... & Kolbová, K. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Langr, L. (1984). *Úloha motivace ve vyučování na základní škole*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2005). *Motorické schopnosti (1. vyd.)*. Olomouc: UP Olomouc.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Neuls, F., Vašíčková, J., & Vysloužilová, L. (2014). *Students' attitudes to PE lessons with respect to lesson content, sex, and type of school*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), S326-S334.
- Nováková, T. (2016). *Význam pohybových aktivit u dětí. Šance dětem*.
- Novotná, V. (1996). *Všeobecná gymnastika v České asociaci sport pro všechny*. Praha: ČASPV
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*.
- Pajek, M. B., Čuk, I., Kovač, M., & Jakše, B. (2010). Implementation of the gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia. *Science of Gymnastics Journal*, 2(3).
- Patersonová, K. (1996). *Připravit, pozor, učíme se!: Jak vzbudit zájem žáků o učení*. Portál.
- Perečinská, K., & Antošovská, M. (2000). *Všeobecná gymnastika: gymnastika, aerobik, cvičebné programy*. Prešovská univ.-Fakulta human. a přír. vied.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. (6., aktualiz. a rozš. vyd.) Praha: Portál.
- Příhoda, V. (1963). *Ontogeneze lidské psychiky: Vývoj člověka od patnácti od třiceti let (Vol. 2)*. Státní pedagogické nakl.
- Roeckelein, J. E. (1998). *Dictionary of theories, laws, and concepts in psychology*. Greenwood Publishing Group.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017). The impact of gymnastics on children's physical self-concept and movement skill development in primary schools. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(2), 92-100.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika (1st)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Sigmund, E., Vašendová, J., Neuls, F., Frömel, K., & Skalík, K. (2000). *Correlates of physical activity in 11–12 years old children*. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 30 (2), 51-57.
- Strešková, E. (2008). *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. Bratislava: SOV,



Svatoň, V., Kubička, J. a kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: FTVS UK.

Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2014). *Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti*. Fórum pedagogické kinantropologie, 60-69.

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Paido.

Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: Herní pojetí gymnastiky*. Grada Publishing as.

## 11 PŘÍLOHY

### 11.1 Rámcový vzdělávací program

#### UČIVO – činnosti ovlivňující zdraví (1. stupeň)

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ (1. stupeň)

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

## **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

### **Očekávané výstupy 2. stupně:**

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- sportovní hry (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- lyžování, snowboarding, bruslení (*podle podmínek školy*) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (*popř. další zimní sporty podle podmínek školy*)
- další (i netradiční) pohybové činnosti (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

## **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

### **Očekávané výstupy 2. stupně:**

**Žák:** užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

## Učivo

- komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování

## 11.2 Školní vzdělávací program

### Očekávané výstupy 1. stupně (na konci 5. třídy):

#### Žák:

- vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblík
- rozlišují míč na basketbal a volejbal
- učí se ovládat hru s basketbalovým míčem
- nacvičuje střelbu na koš
- nacvičuje přehazovanou
- nacvičuje miniházenou-přihrávky a střelbu na bránu
- zná pravidla malé kopané, florbalu, vybíjené a řídí se jimi
- zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti
- je schopen soutěžit v družstvu
- umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji

- je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo
- pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje
- zná techniku hodů kriketovým míčkem
- zná princip štafetového běhu
- uběhne 400 m a 800 m / do 1000 m/
- zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu /10-15 min./, při běhu terénem s překážkami
- umí skákat do dálky
- účastní se atletických závodů.
- provádí kondiční cvičení s plnými míči
- provádí přetahy a přetlaky
- zvládá přesun a chůzi v terénu
- projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti,
- samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti
- respektuje zdravotní handicap
- zná význam sportování pro zdraví
- dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště
- dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky

#### **Očekávané výstupy na konci 9. třídy:**

##### **Žák:**

- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

### 11.3 Anonymní anketa

Ahoj,

jsem studentkou Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a tato anonymní anketa doplňuje mou bakalářskou práci na téma NÁZOR ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU NA GYMNASTICKÉ DOVEDNOSTI V RÁMCI TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE. Díky této anketě bych ráda zjistila tvůj názor na gymnastiku v tělesné výchově. Chtěla bych tě tedy požádat o pár minut tvého času k vyplnění ankety. **Anketa je dobrovolná a je anonymní.**

Mockrát děkuji za vyplnění.

Vendula Copanidisová

**Odpovědi:** označ

1. **Jsem:** Dívka

Chlapec

2. **Sportuješ ve volném čase? Pokud ano, jaký sport?**

a) Ano  \_\_\_\_\_

b) Ne

3. **Tělesná výchova mě:**

a) Velmi baví

b) Spíše baví

c) Spíše nebaví

d) Nebaví

4. **Jaký sport v tělesné výchově děláš nejraději? Můžeš vybrat více odpovědí.**

a) Atletika

b) Vybíjená

c) Gymnastika

d) Basketbal

- e) Volejbal (přehazovaná)
- f) Fotbal
- g) Pohybové hry (honičky, soutěže v družstvech, atd.)
- h) Brannball
- i) Házená
- j) Jiné: \_\_\_\_\_

**5. Co si představuješ pod pojmem gymnastická cvičení v tělesné výchově?**

\_\_\_\_\_

**6. Jak často míváte tato cvičení v hodinách tělesné výchovy?**

- a) Velmi často
- b) Často
- c) Občas
- d) Vůbec

**7. Řekl/a bys, že ses v hodinách tělesné výchovy naučil něco z gymnastických prvků?**

- a) Ano
- b) Ne

**8. Myslíš si, že gymnastická cvičení zlepšují obratnost?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**9. Máš strach provádět některé gymnastické prvky?**

a) Ano

b) Ne

- Pokud ano, vypiš prvky, z kterých máš největší strach:

\_\_\_\_\_

**10. Máš strach cvičit na gymnastickém nářadí?**

a) Ano

b) Ne

- Pokud ano, vypiš, z jakého nářadí máš největší strach:

\_\_\_\_\_

**11. Má dle tvého názoru patřit gymnastika do předmětu tělesné výchovy?**

a) Rozhodně ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Rozhodně ne



#### **11.4 Informovaný souhlas**

Vážení rodiče,

jsem studentkou Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Do své bakalářské práce na téma NÁZOR ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU NA GYMNASTICKÉ DOVEDNOSTI V RÁMCI TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE jsem zařadila anonymní anketu. Díky této anketě bych ráda zjistila názor Vašeho dítěte na gymnastiku v tělesné výchově. Výsledky budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce. Účast je dobrovolná. Podpisem stvrzuji souhlas.

Děkuji.

*Souhlas zákonného zástupce:* \_\_\_\_\_