

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ÚROVEŇ GYMNASTICKÝCH DOVEDNOSTÍ ŽÁKŮ 5.TŘÍD NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Bakalářská práce

Autor: Matěj Kubín

Studijní program: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Matěj Kubín

Název práce: Úroveň gymnastických dovedností žáků 5. tříd na vybraných základních školách

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

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalářská práce s názvem Úroveň gymnastických dovedností žáků 5. tříd na vybraných základních školách se ve své první části zabývá vysvětlením pojmu gymnastika, představením historie gymnastiky v různých zemích a rozdělením gymnastiky. Další kapitoly se soustředily na tělesnou výchovu jako pojem a její spojení se školní tělesnou výchovou na základní škole. Dále jsme charakterizovali dva klíčové dokumenty, a to Rámcový vzdělávací program a Školní vzdělávací program. V následující části jsme se zaměřili na charakteristiku mladšího školního věku a popsali jednotlivé stránky vývoje dítěte v tomto období. Poté jsme podrobně provedli charakteristiku jednotlivých spolupracujících základních škol, včetně jejich ŠVP a úrovně materiálního vybavení. V metodologické části jsme popsali výzkumný soubor, sběr dat, testované cviky a kritéria pro jejich vyhodnocení a zpracování. Kapitola s názvem Výsledky zahrnuje porovnání úrovně zvládnutí vybraných gymnastických dovedností mezi jednotlivými základními školami a také porovnání výkonnosti mezi chlapci a dívkami na každé škole.

Klíčová slova:

gymnastika, základní škola, tělesná výchova, žáci mladšího školního věku, gymnastické dovednosti.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Matěj Kubín**Title:** The level of gymnastic skills of 5th grade pupils of selected primary schools**Supervisor:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2024**Abstract:**

The bachelor thesis entitled The level of gymnastic skills of 5th grade students in selected primary schools deals in its first part with the explanation of the term gymnastics, the history of gymnastics in different countries and the division of gymnastics. The next chapters focused on physical education as a concept and its connection with school physical education in primary school. We also characterized two key documents, namely the Framework Curriculum and the School Curriculum. In the following section we focused on the characteristics of the younger school age and described the different aspects of child development in this period. We then carried out a detailed characterisation of each of the cooperating primary schools, including their curriculum and level of material equipment. In the methodological part, we described the research population, data collection, the exercises tested and the criteria for their evaluation and processing. The chapter entitled Results includes a comparison of the level of mastery of selected gymnastic skills between the primary schools, as well as a comparison of performance between boys and girls at each school.

Keywords:

gymnastics, elementary school, physical education, younger school age pupils, gymnastics skills.

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Rožnov pod Radhoštěm dne 20. dubna 2024

.....

Chtěl bych poděkovat PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. za její cenné rady, odborné vedení, věnovaný čas při konzultacích, odbornou pomoc a velice vstřícný přístup a ochotu, kterou jsem mohl využít při psaní bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	10
2 Přehled poznatků	11
2.1 Pojem gymnastika.....	11
2.1.1 Historie gymnastiky	11
2.2 Dělení gymnastiky.....	13
2.2.1 Gymnastické sporty	13
2.2.2 Gymnastické druhy.....	13
2.2.3 Gymnastika pro všechny	14
2.3 Tělesná výchova.....	14
2.3.1 Školní tělesná výchova na základní škole	15
2.4 Vzdělávací programy	15
2.4.1 Rámcový vzdělávací program	15
2.4.2 Vzdělávací obsah tělesné výchovy pro 1. Stupeň.....	15
2.4.3 Školní vzdělávací program	16
2.5 Mladší školní věk.....	17
2.5.1 Tělesný a motorický vývoj dítěte mladšího školního věku	18
2.5.2 Psychický vývoj	19
2.5.3 Sociální vývoj	19
2.5.4 Citový vývoj	20
2.6 Charakteristika Základní školy Pod Skalkou.....	20
2.6.1 Školní vzdělávací program	21
2.6.2 Materiální vybavení školy.....	21
2.7 Charakteristika Základní škola 5. Května	22
2.7.1 Školní vzdělávací program	22
2.7.2 Materiální vybavení.....	23
2.8 Charakteristika Základní škola Videčská	23
2.8.1 Školní vzdělávací program	23

2.8.2	Materiální vybavení	24
2.9	Charakteristika Základní škola Zubří	25
2.9.1	Školní vzdělávací program	25
2.9.2	Materiální vybavení	24
3	Cíle	27
3.1	Hlavní cíl	27
3.2	Dílčí cíle	27
4	Metodika.....	28
4.1	Popis výzkumného souboru	28
4.2	Postup sběru dat.....	28
4.3	Testované dovednosti.....	29
4.3.1	Kotoul vpřed	29
4.3.2	Kotoul vzad	29
4.3.3	Přeskok přes kozu na šíř (roznožka)	29
4.3.4	Vzpor na hrazdě po čelo	30
4.3.5	Sešín na hrazdě.....	30
4.3.6	Překot ve visu	30
4.3.7	Šplh na tyči.....	30
4.3.8	Přeskoky snožmo přes švihadlo	30
4.4	Kritéria pro hodnocení jednotlivých dovedností	31
4.5	Statistické zpracování dat	31
5	Výsledky A Diskuse	32
5.1	Porovnání výsledků na jednotlivých základních školách.....	32
5.1.1	Základní škola Pod Skalkou	32
5.1.2	Základní škola 5.května	34
5.1.3	Základní škola Videčská.....	36
5.1.4	Základní škola Zubří	38
5.2	Porovnání výsledků na jednotlivých základních školách mezi dívkami a chlapci	40
5.2.1	Základní škola Pod Skalkou	40
5.2.2	Základní škola 5.května	44
5.2.3	Základní škola Videčská.....	48
5.2.4	Základní škola Zubří	52

6	Závěry	57
7	Souhrn	59
8	Summary	60
9	Referenční seznam	61
10	Internetové zdroje.....	62

1 ÚVOD

Gymnastika představuje jednu z nejstarších forem tělesné aktivity, jenž významně ovlivňuje fyzický, mentální a sociální rozvoj jednotlivce. Systém základních gymnastických cvičení je zaměřen na celkový, všestranný pohybový rozvoj jednotlivce. Má za cíl poskytnout účinný pohybový program pro optimální rozvoj jedince, s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti a celkové kultivace člověka (Skopová & Zítka, 2013).

S ohledem na klíčovou úlohu, kterou gymnastika hraje v procesu výchovy a vzdělávání, je důležité zkoumat, jaký vztah k této aktivitě mají žáci na základních školách. Stále větším problémem ve školství je postupné vymizení gymnastiky (zejména sportovní / nářadové) z osnov na základních a středních školách. Dalším významným problémem je nedostatek pohybové aktivity u žáků v mladším věku. Hlavní příčinou úbytku gymnastiky v hodinách tělesné výchovy je pasivita učitelů při předávání nových dovedností žákům a vzrůstající obavy z úrazů, které se stávají čím dál častěji během hodin tělesné výchovy. Učitelé si často stěžují, že dnešní generace je celkově méně pohybově šikovná a obratná, hůře silově připravená, proto nepreferují cvičení na nářadí.

Důležitým aspektem je, aby žáky v hodinách tělesné výchovy vedl zkušený učitel, jenž má kladný vztah k pohybu a sportu. Pedagogové by měli vést hodiny tělesné výchovy s cílem, aby žáci získali nové dovednosti a rozvinuli své schopnosti.

Zajímalo mne, jak by na tom byli žáci na školách v kraji, kde jsem vyrůstal a také chodil na základní školu. Proto bylo mým hlavním záměrem pokusit se prověřit úroveň gymnastických dovedností žáků pátých tříd ve čtyřech městských základních školách podle metodiky, se kterou se na Fakultě tělesné kultury již několik let pracuje. Mými dalšími cíli je porovnat úroveň gymnastických dovedností mezi chlapci a dívkami na každé jednotlivé základní škole. Nenezajímavé by mohlo být nahlédnout do školního vzdělávacího programu každé školy, do oblasti s gymnastickým zaměřením.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pojem gymnastika

Nejdříve je nutné seznámit se s pojmem gymnastika. Slovo gymnastika je odvozeno ze starořeckých slov *gymnazein* = cvičit nahý a *gymnastés* = bojovník, cvičenec, ale i člověk zabývající se vědou o tělesných cvičeních. Ve starověku se jednalo o pohybovou činnost, která byla prováděna s obnaženým tělem (Kubička, 1993). Z těchto dvou slov byl odvozen název gymnastika, který byl označen také jako nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení, později také navazující na ideály antické tělesné a duševní složky člověka – *kalokagathie* (Kos, 1990).

Podle Svatoně (1993) pojem gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, která se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnicími se hodnotícími a estetickými normami.

V antice se slovem *gymnastes* neoznačoval pouze bojovník, ale i člověk medicínsky nebo filozoficky vzdělaný, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních. Galenos neboli Galén byl jedním z nejvýznamnějších představitelů gymnastiky ve starověku (Gajdoš, 1988).

Hrčka (1966) uvádí, že obsah gymnastiky ve starověku neodpovídal ani zdaleka dnešnímu obsahu gymnastiky. V tomto obsahu byly zahrnuty tehdy všechny známé druhy cvičebních činností. Dalo by se říct, že byl velmi podobný pojmu tělesná výchova.

2.1.1 Historie gymnastiky

Se samotnými základy gymnastiky se setkáváme již ve starověku, a to hlavně v Číně, Indii a Egyptě. Základem této filozofie bylo dbát na duševní a tělesné zdraví. Z této doby se dochoval oblíbený čínský systém zdravotních cvičení, který dodnes nazývám Kong-fu (muž umělec) a také indický systém nazývaný jóga. Od těchto cviků se očekával hlavně zdravotní účinek, a tak prvními propagátory gymnastiky byli mniši, knězi a filozofové. Za zmínku těchto filozofů stojí Lao-c' anebo Konfucius, kteří oba žili v šestém století před naším letopočtem (Hrčka, 1968).

Velký rozvoj starověké gymnastiky nastal v Řecku a Římě. Filozofie gymnastiky zde byla brána jako ideál harmonické výchovy, což vedlo k vyrovnanosti tělesné a duševní stránky člověka, neboli *kalokagathia*. V této době gymnastiku opěvovali největší myslitelé doby jako byl Aristoteles, Platon, Sokrates či Hippokrates. Chápání gymnastiky jako soustavu účelných cvičení z tohoto období se stalo vzorem pro další generace. Z této doby pochází ze starověkého slova *gymnazein* pojem gymnastika, který je převzat od mladých bojovníků, kteří cvičili ve Starověkém Řecku úplně nazí.

Ve středověku došlo k velkému úpadku gymnastiky poklesem vzdělanosti a velkým vlivem náboženství. Fyzická zdatnost byla využívána pouze tam, kde byla nezbytná, například u rytířského stavu. K rozmachu ve vývoji gymnastiky došlo v období renesance. Začaly se zde utvářet předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky navazující na starověké tělovýchovné systémy. Zasloužily se o to výrazné osobnosti tehdejší doby J. J. Rousseau a J. A. Komenský. Tito autoři ve svých dílech poukazovali na význam cvičení pro rozvoj člověka (Kubička, 1993).

Ke konci 18. století a na začátku 19. století začaly v Evropě, konkrétně v Německu, Švédsku a Francii, vznikat ucelené gymnastické systémy. Termín gymnastika přestal být používán jako pojem označující všechny pohybové aktivity, rozvojem tělesné kultury začal být nahrazován novými termíny. Došlo k osamostatnění školní tělovýchovy, sportu, pohybové rekreace a také léčebné gymnastiky.

Za vývoj základní gymnastiky vděčíme švédskému systému gymnastiky vypracovaného P. H. Lingem. Tento švédský pedagog vytvořil soustavu účelných cvičení na základě tehdejších znalostí anatomie a fyziologie. Švédský systém byl rozdělen na čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Později byl tento systém zpracován pro potřeby škol jeho synem H. Lingem. Švédský systém se postupně rozšířil do dalších zemí Evropy, jako byly Anglie, Švýcarsko, Francie nebo Německo (Grexa & Strachová, 2011).

V Německu se rozvíjel turnérský systém, který byl využíván k nářadovému tělocviku. Cílem bylo zdůraznit zdravotní funkci cvičení, rozvoj síly, vytrvalosti i charakterových vlastností. Hlavním představitelem tohoto systému byl považován J. CH. F. GutsMuths (Sommer, 2003).

Jako dalším byl francouzský systém. Jeho hlavními představiteli byli Francisco Amoros a Georges Demeny. Šlo o systém francouzské přirozené metody. Jednalo se o formu dynamických pohybů, rytmicky a plynule na sebe navazujících. Docházelo tak k výraznému zlepšení fyziologických hodnot (Kubička, 1993).

Ve druhé polovině 19. století v Českých zemích došlo k vytvoření tělovýchovného systému Miroslavem Tyršem. Tělovýchovný systém vycházel jak z turnérského pojetí tělocviku, nářadové gymnastiky tak i dalších systémů. Tyrš kladl důraz na fyzickou zdatnost a všestrannost. Později napsal soustavu tělesných cvičení, které posloužily k založení významného spolku – českého tělovýchovného hnutí Sokol, který byl založen roku 1862. První sokolský slet byl uskutečněn v roce 1882. I v dnešní době si můžeme povšimnout, že v některých vesnicích nebo městech funguje hnutí Sokol (Grexa & Strachová, 2011).

2.2 Dělení gymnastiky

Jak už bylo řečeno, tak obsah pojmu gymnastika prošel dlouhým procesem. Pokusy o vytváření systematiky gymnastiky odpovídají požadavkům, vycházejí z potřeb uspořádat široký cvičební obsah podle určitého měřítko.

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je pohybová činnost, která splňuje tyto specifické úkoly:

- rozvoj pohybového projevu, tělesné zdatnosti a držení těla
- osvojování dovedností s kladným prožitkem, který slouží jako předpoklad k vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům
- slouží k pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví

I přesto, že se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají, přikládáme se k vymezení dvou hlavních skupin podle obsahu a účelu cvičení (Skopová & Zítko, 2013).

- Gymnastické sporty
- Gymnastické druhy
- Gymnastika pro všechny

2.2.1 Gymnastické sporty

a) Olympijské - patří sem sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně.

b) Neolympijské – patří sem sportovní aerobik, sportovní akrobacie, teamgym, aerobik fitness družstev, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika, akrobatický rokenrol.

2.2.2 Gymnastické druhy

a) Základní gymnastika

Jedná se o druh gymnastiky, která je zaměřená na všestranně koordinované řízení pohybu těla. Utváří vztah mezi člověkem a porozuměním jeho těla. Snaží se o zdravotní a psychickou pohodu člověka. Obsahem základní gymnastiky jsou cvičení pořadová, prostná, s náčiním, na vedlejších gymnastickém nářadí, akrobatická a také užitá (Skopová & Zítko, 2013).

b) Rytmická gymnastika

Je druhem gymnastiky, jehož cílem je skloubit tři stránky průběhu hudby – tempo, rytmus a dynamiku. Snaží se kultivovat estetický pohybový projev nebo například tanec, cvičení s náčiním, bez náčiní nebo hudebně-pohybovou výchovu (Kubička, 1993).

c) Aerobik

Jedná se o druh gymnastiky, který je jedním z novějších gymnastických druhů. Dynamická cvičení jsou závislá na rytmu hudby, zlepšují fyzickou kondici člověka, dávají důraz na správné držení těla a zapojení svalů celého těla. Aerobik se dělí na kondiční (bez náčiní, s náčiním) a taneční (choreografie).

2.2.3 Gymnastika pro všechny

Mezinárodní gymnastická federace FIG označuje druh pohybové činnosti s obsahem nezávodních forem gymnastiky a dalších rekreačních aktivit jako gymnastiku pro všechny. Dříve pojmenovaná jako všeobecná gymnastika.

Gymnastika pro všechny (dříve všeobecná gymnastika) je výchovně vzdělávací systém gymnastických, všestranných rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny. Nabízí různé pohybové programy od základní pohybové průpravy až k formám, které umožňují pohybovou seberealizaci. Snaží se vést k rozvoji celoživotního zájmu cvičenců o pohybovou aktivitu (Novotná, 2000).

Cílem gymnastiky pro všechny je vytváření zajímavého programu zaměřeného na harmonický rozvoj osobnosti, na proces ozdravení člověka v širším pohledu, od zdravotně preventivních účinků přes kultivování jeho pohybového projevu až k optimální úrovni zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění (Skopová & Zítka, 2013, 15).

2.3 Tělesná výchova

Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince (Gensemer, 1985).

Pro své příznivé účinky, ať už aktuální nebo potenciální, je tělesná výchova nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Přispívá v nich k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní. Společným znakem tělesné výchovy a sportu je, že pohyb, pohybovou aktivitu chápou jako médium procesu, v němž

mohou nastávat či nastávají pozitivní, ale i negativní změny, tělesné i duševní (Fialová & Rychtecký, 1998).

2.3.1 Školní tělesná výchova na základní škole

Tělesná výchova je v rámci školního vzdělávacího programu řazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tělesná výchova přispívá k všestrannému rozvoji žáků upevnováním zdraví, rozvojem pohybových schopností a prohlubováním pohybových dovedností.

Hodinová dotace tělesné výchovy je dvě hodiny týdně. Jedná se tedy o povinný předmět, který, bohužel, občas bývá nahrazován jinými předměty, ve kterých se nestihlo probrat učivo. Dále jsou také i situace, kdy naopak bývá tento předmět použit jako nahrazení nebo doplnění výuky v rozvrhu (Dvořáková, 2017). Existují i školy, ve kterých není tělesná výchova brána jako plnohodnotný předmět.

2.4 Vzdělávací programy

2.4.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program řadíme mezi kurikulární státní dokumenty. Dokument stanovuje zejména konkrétní cíle, kompletní obsah vzdělávání podle daného oboru vzdělání, organizační uspořádání, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání, podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a také zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů. Rámcový vzdělávací program se také stará o základní vzdělávání a členění obsahu vzdělávání podle jednotlivých období nebo ročníků ve škole. Program jako takový, by měl odpovídat nejnovějším poznatkům vědních disciplín, jejichž základy a využití má vzdělávání zprostředkovat. Dále by mělo docházet k pravidelným úpravám těchto vzdělávacích programů. Tyto změny mohou být zavedeny, a to s účinností od nového školního roku.

Tento program je rozdělen do jednotlivých fází vzdělávání – předškolní, základní, gymnaziální a střední.

Program je vydán ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy a na základě jejich pravidel si jednotlivé školy vytvářejí své individuální programy, tedy – školní vzdělávací programy (Školský zákon, 2024).

2.4.2 Vzdělávací obsah tělesné výchovy pro 1. stupeň

Obsah tělesné výchovy pro první stupeň je rozdělen na dvě fáze.

Tělesná výchova 1. období 1. stupně, kde se říká, že žák

- je schopen reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci,
- uplatňuje hlavní zásady bezpečnosti a hygieny při pohybové činnosti v prostorách školy,
- spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích se spolužáky,
- v souladu se svými individuálními předpoklady, zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti v týmu, usiluje o zlepšení,
- žák se snaží využít příležitosti, aby propojil každodenní pohybovou činnost se zdravím.

Tělesná výchova 2. období 1. stupně je charakterizována takto:

- Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje vůli zlepšit úroveň své zdatnosti,
- ve svém pohybovém režimu využívá korektivní cvičení, zejména v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením na jeho těle,
- v souladu s jeho individuálními předpoklady zvládá osvojené pohybové dovednosti, vytváří různé varianty osvojených pohybových dovedností,
- respektuje pravidla bezpečného chování a hygieny v běžném sportovním prostředí, dokáže správně reagovat při zranění spolužáka,
- zjednodušeně zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a správně reaguje na pokyny o vlastním provedení pohybové činnosti,
- hraje v duchu fair play: dodržuje pravidla her, adekvátně reaguje na zjevné přestupky spolužáků proti pravidlům, respektuje opačná pohlaví při pohybových činnostech,
- při pohybové činnosti užívá základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení,
- je schopen zorganizovat jednoduché pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy,
- změří pohybové výkony a srovná je s předchozími výsledky,
- je obeznámen s informacemi o pohybových aktivitách a sportovních akcích na ve škole, i v místě svého bydliště, sám získává potřebné informace,
- je schopen se správně chovat ve vodním prostředí, dodržuje hygienu plavání, v souladu se svými individuálními předpoklady zvládá plavecké dovednosti,
- za předpokladu individuálních dovedností, zvládá vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti (Vzdělávací obor – Tělesná výchova, 2024).

2.4.3 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program je kurikulárním dokumentem, který je vydáván ředitelem jednotlivých zařízení, je schvalován školskou radou, která má možnost se k tomuto dokumentu

vyjádřit. Samotný dokument musí být veřejně dostupný k nahlédnutí ve škole, nebo vyvěšen na oficiálních stránkách školy. K vytvoření školního vzdělávacího programu je zapotřebí rámcový vzdělávací program a školský zákon.

Školní vzdělávací program slouží k vzdělávání. Program stanovuje hlavně konkrétní cíle školního zařízení, délku, obsah, časový plán vzdělávání, podmínky pro přijímání žáků, průběh a ukončování vzdělávání. Tento dokument také stanovuje materiální, personální, ekonomické a bezpečnostní podmínky práce ochrany zdraví. Za těchto podmínek se ve školském zařízení nebo konkrétní škole uskutečňuje vzdělávání.

Stanovené zásady pro zpracování ŠVP:

- Je zpracován v souladu podle stanovené struktury pro celé období základního vzdělávání nebo pro jeho část.
- Zajišťuje rovnoprávný přístup základního vzdělávání pro všechny žáky s povinnostmi školní docházky.
- Umožňuje realizaci diferencovaného a individualizovaného vyučování pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, dále i pro žáky mimořádně nadané, pokud to samotné vzdělávání těchto žáků vyžaduje.
- Tvoří předpoklady pro realizaci vzdělávacího obsahu s ohledem na věkové zvláštnosti žáků, a tím i postupné rozvíjení klíčových kompetencí.
- Vede k naplnění cílů základního vzdělávání díky stanovení výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni školy.
- Vede k naplnění cílového zaměření vzdělávacích oblastí, stanovením výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni vyučovacích předmětů.
- Je zpracován tak, aby pomohl pedagogům rozvíjet tvořivý styl práce a neomezoval je při uplatnění časových a metodických odlišností, tyto odlišnosti vycházejí z konkrétních potřeb žáků a ze zkušeností pedagogů (Školský zákon, 2024).

2.5 Mladší školní věk

Mladší školní věk je období mezi 6-7 rokem, kdy dítě nastupuje do školy, do 11-12 let, kdy dochází k dospívání a začátku puberty. Příhoda (1963) toto období rozděluje do dvou částí, a to tedy na druhé dětství a prepubescenci.

Dítě nástupem do školy získává novou roli školáčka a musí začít splňovat nové požadavky, které jsou na něj kladeny, aby bylo fyzicky i psychicky připraveno. Škola je pro dítě místem, kde získává nové zkušenosti, rozvíjí své dovednosti a schopnosti, škola dále také

předurčuje jeho budoucí sociální pozici, jelikož úroveň úspěšnosti představuje základ pro jeho budoucí profesi (Vágnerová, 2000).

Mladší školní věk bychom také mohli označit jako období konkrétní činnosti (Piaget, 1970). Dítě v tomto období rozvíjí logické operace v myšlení, zlepšuje své vnímání, které by postupem času mělo být tak přesné, že by mělo odpovídat jeho požadavkům. Dochází také ke zvýšení kapacity paměti a vzrůstu pozornosti. Kvalita pozornosti určuje i úroveň ostatních poznávacích procesů (Bartoňová, 2007, Vágnerová, 2000).

2.5.1 Tělesný a motorický vývoj dítěte mladšího školního věku

V období mladšího školního věku nastává ten čas, kdy se dítě vydává pravidelně vstříc novým zkušenostem do školy. S tím by měl být doprovázen i dostatečný vzrůst, váha a celkové proporce žáka. Ačkoliv ne všechny tyto stránky dítěte jsou rozvíjeny automaticky, a tak je potřeba pomoc rodičů i učitele. Dalším důležitým faktorem správného tělesného růstu je dodržování pravidelné výživy, je důležité dodržovat optimální složení a množství potravy (Kouba, 1995).

Mozek se pomalu, ale jistě, začíná přizpůsobovat povinnostem ve škole. To může být doprovázeno i pravidelnou únavou organismu. Podle Kouby (1995) by měl být dítěti umožněn pravidelný spánek. Ve věku 9-11 let by se mělo jednat o deset hodin spánku denně.

V tomto věku dochází ke změnám výšky i hmotnosti dítěte poměrně rovnoměrně. I přesto by se dalo hovořit o tom, že tempo růstu hmotnosti dítěte je rychlejší než růst do výšky. Tuto etapu charakterizujeme také jako období druhé plnosti.

Navzdory rychlé osifikaci jsou kosti a kloubní spojení velmi měkké a pružné a může docházet k deformacím těla. Statické zatížení, které je ve škole velmi běžné vede ke snížení pohybové aktivity a tím i ke vzniku svalových dysbalancí, například některých deformací ve vývoji páteře nebo i dolních končetin (Fialová & Rychtecký, 1998).

Vzhledem ke změnám tělesných proporcí, které jsou charakteristické prodloužením končetin dochází ke zdokonalení pohybových dovedností a tím i ke zlepšení ovládnání těla (Langmeier, 2006).

Dítě je v období mladšího školního věku, schopné snést poměrně velké objemové zatížení. Toto zatížení se objevuje ve spontánních pohybových činnostech, zejména hrách, kde se využívá rychlosti, síly a vytrvalosti. Dále také dokážou střídáním zátěže a odpočinku přirozeně regulovat i vyšší regenerační schopnosti. Vývoj v ostatních kondičních schopnostech dokládá jejich rovnoměrný vývoj (Fialová & Rychtecký, 1998).

2.5.2 Psychický vývoj

Klíčovými okamžiky v psychickém vývoji dítěte mladšího školního věku jsou vstup do školy na jeho počátku a kritičnost na jeho konci. Je důležité, aby se dítě začlenilo do kolektivu dětí ve třídě a vybudovalo si sebevědomí, které bude dále rozvíjet. Je velmi podstatné, aby samotná psychika dítěte byla v pořádku, protože ovlivňuje výkon a tím i soustředěnost v každé činnosti.

Škola zasahuje do života dítěte změnou jeho dosavadní aktivity: přechod od hry k vážné činnosti, a to učení. Vyskytuje se tu i nová forma autority v podobě učitele, která je schopná zastítnit i autoritu rodičů. Dalším faktorem jsou noví spolužáci, u kterých si dítě buduje vztah a snaží se získat jejich respekt a jakési postavení či roli ve skupině (Vágnerová, 2000). Ke konci období kritičnosti dochází ke snížení přirozené autority u dospělých, a naopak je nahrazena autoritou z řad vrstevníků. Příležitost zde však může dostat oblíbený a vnímavý učitel (většinou mladšího věku, u sportovců obdivovaný trenér, nebo starší člen sportovního oddílu.

Ve vývoji kognitivních procesů je vnímání dítěte běžně doplňováno fantazijní produkcí. Typickým znakem je výběrovost a nestálost v zaměření pozornosti. Ke konci období se poměrně rychle rozvíjí abstraktní myšlení což umožňuje začít aplikovat analytické způsoby vyučování.

Dítě si rovněž osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje socializaci a následnou integraci do nových skupin. Rozvíjí své schopnosti a postupně dochází stále k většímu přebírání odpovědnosti za svou práci.

Během vývoje mladšího školního věku dochází k utváření a prohlubování zájmů včetně sportovní orientace. Je důležité, aby nedocházelo k velkému počtu tréninkových metod a postupům, které by mohly dítě negativně ovlivnit a tím jeho zájmy postupně zmenšovat (Fialová & Rychtecký, 1998).

2.5.3 Sociální vývoj

S nástupem do školy se dítě stává součástí nového kolektivu. Pro dítě tak vzniká nová skupina lidí. Před nástupem do školy to byl pouze okruh rodiny a nejbližších přátel. Třída ovšem není jen součet např. třiceti dětí, které se scházejí v určité místnosti. Jedná se o skupinu, jejíž členové se dobře znají, mají rozdělené role v práci a v zábavě, jsou schopni společné akce, ke které se sami rozhodnou.

Po celý mladší školní věk se třída jako skupina nebo kolektiv postupně strukturuje. Jednotlivci získávají kamarády a stávají se z nich menší skupinky, kde většinou vévodí jeden tělesně silnější jedinec (Říčan, 2004).

Ke konci období mladšího školního věku dochází ke změnám psychickým a tělesným mezi dívkami a chlapci. Většina skupinek ve třídě je rozdělena na dívky a chlapce a jen zřídka je skupina genderově vyvážená.

Dalším důležitým elementem v tomto mladém věku při nástupu do školy je učitel, většinou učitelka. Velmi často bývá takřka milován, děti k němu vzhlížejí jako k autoritě, která převyšuje i autoritu rodičů.

V některých případech, když si má dítě vybrat mezi učitelkou a rodiči se dítě často postaví na stranu učitelky se slovy „Ale paní učitelka říkala...“. Tento příklad může dokazovat, které autoritě se dítě podrobuje více (Říčan, 2004).

2.5.4 Citový vývoj

Dítě mladšího školního věku má velmi otevřené a impulzivní reakce, není schopno je ve svém věku skrývat před ostatními. Emoce má dítě jak pozitivní, tak i negativní. Bývají v relativní rovině. K pozitivním neboli kladným emocím řadíme pochvaly nebo odměny za správně odvedenou činnost ve škole. K těm negativním patří spíše starosti nebo obavy ze školních povinností nebo testů.

V průběhu tohoto období se u dítěte začíná vyvíjet charakter a osobnost. Díky tomu dokáže dítě více ovládat a hlídat své reakce a projevy na veřejnosti i ve škole mezi svými vrstevníky.

2.6 Charakteristika Základní školy Pod Skalkou

Škola se nachází v klidné části města Rožnov p. Radhoštěm v blízkosti městské knihovny, kina a polikliniky. Jedná se o plně organizovanou základní školu s devíti postupnými ročníky. Na prvním stupni je vždy po jedné nebo dvou paralelních třídách, na druhém stupni má tato škola po dvou paralelních třídách.

Na této škole proběhlo v posledních pár letech mnoho změn, kdy například za zmínku stojí nové multifukční hřiště pojmenované po olympijské vítězce Daně Zátopkové. Je zde k dispozici atletický ovál, hřiště na fotbal, házenou, basketbal a dopravní hřiště. Dále se zde nachází velice prostorná tělocvična, kde byl prováděn samotný průzkum. U tělocvičny je hned několik prostorných šaten.

Škola nabízí široký počet kroužků, ať už jsou to: sportovní hry, práce v keramické dílně, pěstitelství zeleniny, nebo dokonce kurzy vaření v jídelně. Pro děti na prvním stupni je k dispozici školní družina. Škola má bezbariérový přístup, a tak umožňuje začlenění pohybově hendikepovaných žáků do vyučování v plném rozsahu.

2.6.1 Školní vzdělávací program

Tělesná výchova je zde popisována jako pohybová aktivita, která vede ke všestrannému rozvoji žáka, ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností a k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce se žáky, odvaha, vytrvalost, schopnost respektovat pokyny a umět se podřídit kolektivu).

Tělesná výchova se zde snaží u žáků pěstovat kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec, aby se sport stal jejich každodenní součástí života.

Tělesná výchova je zde rozdělena do tří tematických okruhů:

1. Činnost ovlivňující zdraví
2. Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností
3. Činnost podporující pohybové učení

Časové vymezení tělesné výchovy v 1.-5. ročníku je dvě hodiny týdně. Tělesná výchova je prováděna v tělocvičně, na multifunkčním hřišti, na stadionu, ve volné přírodě a v neposlední řadě také v plaveckém bazénu. Žáci jsou zde povinni cvičit ve správném cvičebním úboru a obuvi.

Školou upravené učivo v oblasti gymnastiky pro žáky 5. třídy:

- zvládá kotoul vpřed a vzad – různé varianty
- stoj na rukou s dopomocí učitele
- zvládá šplh na tyči
- provádí cvičení na švédské bedně
- zdokonaluje se ve cvičení na ostatních nářadích (kruhy, žebřiny, lavičky)
 - zkouší se naučit správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu

2.6.2 Materiální vybavení školy

Průzkum jsem prováděl ve velmi prostorné, multifukční tělocvičně. Ačkoliv je tělocvična starší, najdeme zde veškeré potřebné vybavení jako jsou: koza, odrazové můstky, nespočet žíněnek různých tloušťek, tyče na šplh, hrazda, doskočiště na skok do výšky, kruhy, kladinu a

mnoho dalšího. Musím říct, že se toho příliš mnoho nezměnilo, v oblasti materiálního vybavení. Sám jsem byl v minulosti žákem této školy a toto vybavení zde bylo i za mě. Po konzultaci s učitelem mi bylo řečeno, že je v procesu řešení kompletní rekonstrukce této tělocvičny a já naprosto souhlasím, protože si to tato škola zaslouží.

2.7 Charakteristika Základní škola 5. Května

Škola se nachází v severní části města Rožnova p. Radhoštěm na sídlišti 5. května. Jedná se o plně organizovanou základní školu s devíti postupnými ročníky. Na prvním i druhém stupni jsou vždy alespoň dvě, ale někdy i tři, paralelní třídy. Nejvyšší počet povolených žáků je pět set osmdesát.

Škola nabízí široké spektrum kroužků, jako jsou například: sportovní hry, taneční příprava, keramika nebo hernu. Je zde k dispozici venkovní hřiště, sportovní areál na atletiku a dvě poměrně slušně prostorné tělocvičny. Škola je pouze částečně bezbariérová, a to z důvodu složitějšího umístění školy (je umístěna na kopci).

2.7.1 Školní vzdělávací program

Tělesná výchova je zde popisována jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků. V problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánních pohybových činností žáků k činnosti řízené a výběrové. Hlavním smyslem těchto činností je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti. Dále řadit do denního režimu pohybové činnosti uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regeneraci svých sil, kompenzaci různého zatížení a podpořit tak své zdraví a ochranu života.

Hlavním předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. Dobře zvládnutá dovednost zpětně jeho kvalitu prožitku umocňuje. Důležitou součástí je také rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá s rozdílností žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků v povinné tělesné výchově nebo ve zdravotní tělesné výchově.

Tělesná výchova pro první stupeň této základní školy má časovou dotaci dvě vyučovací hodiny týdně v jednotlivých ročnících. V rámci vyučovacích hodin jsou zařazovány i složky zdravotní tělesné výchovy.

Učivo základní školy 5.května dle ŠVP pro žáky 5. třídy:

- základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie
- cvičení s náčiním
- cvičení na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti

2.7.2 Materiální vybavení

Základní škola 5. května mě, co se týče materiálního vybavení, udivila. Škola obsahuje dvě plně vybavené tělocvičny, které se nachází blízko sebe. Obě tělocvičny jsou si velice podobné, ale přeci jen každá má své specifické využití. V první tělocvičně se nachází hrazda a kruhy, lezecká stěna různých stupňů úrovně náročnosti, společně s hřištěm na volejbal, basketbal a futsal. Ve druhé tělocvičně se nachází tyče na šplhání a dále také hřiště na sportovní hry. V obou těchto tělocvičnách se nachází nespočet různých žíněnek, koza, odrazové můstky a kladina.

Průzkum na této škole jsem prováděl v obou těchto tělocvičnách ve dvou vyučovacích hodinách zároveň, jelikož obě třídy mají tělesnou výchovu ve stejných vyučovacích hodinách.

2.8 Charakteristika Základní škola Videčská

Tato základní škola se nachází v rušnější části města Rožnov p. Radhoštěm v relativní blízkosti Rožnovského náměstí. Jedná se o plně organizovanou základní školu s devíti postupnými ročníky, přičemž až na výjimky jsou na prvním stupni vždy dvě paralelní třídy. Na druhém stupni se nachází vždy dvě paralelní třídy.

Samotná škola nabízí vysoký počet různých kroužků jako jsou například: psaní všemi deseti, baseball, florbal, pohybovou všestrannost se základy v házené, nebo třeba sportovní hry, street dance či keramiku.

Tato základní škola je na první pohled nejvíce sportovní školou, kterou jsem v Rožnově navštívil. Děti se mohou na této škole účastnit několika sportovních událostí ať už třeba ve sportovních hrách nebo v atletice, šplhu na tyči, či v plavání.

2.8.1 Školní vzdělávací program

Tělesná výchova se na této škole vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících, kdy na prvním stupni má celkovou dotaci dvou hodin týdně.

Vzdělávací program je rozdělen do tří tematických okruhů:

1. Činnost ovlivňující zdraví. Řeší se zde význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.
2. Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Tento okruh se zaměřuje na pohybové hry, základy gymnastiky a atletiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy sportovních her a jiné.
3. Činnost podporující pohybové učení. Tento okruh se zabývá komunikací s žáky v TV, organizací při TV, pravidly zjednodušených osvojovaných pohybových činností nebo také měřeními a posuzováním pohybových dovedností.

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě, plavou v plaveckém bazénu nebo bruslí na zimním stadionu či lyžují na horách.

V úvodu hodiny všichni žáci absolvují nástup, řádnou rozcvičku a poté se věnují v hlavní části hodiny typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci.

Žák v hodině tělesné výchovy zvládne:

- kotoul vpřed
- jednoduchá cvičení na žebřinách
- naučí se skákat přes švihadlo
- provádí cvičení na lavičkách

-gymnastika:

- zvládá cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
- průpravná cvičení a úpoly

2.8.2 Materiální vybavení

Základní škola Videčská se může pyšnit pěkným zázemím v podobě sportovního hřiště na sportovní hry a poměrně prostornou tělocvičnou. V této tělocvičně jsem prováděl gymnastický průzkum a musím říct, že tomu bylo opravdu podobně jak na předchozích školách, které jsem v Rožnově p. Radhoštěm navštívil. Tělocvična byla výborně vybavena, obsahovala všechno potřebné vybavení na můj výzkum, dokonce bych si tvrdil říct, že některých věcí měli nadbytek. Je vidět, že se tato škola řídí školním vzdělávacím programem s názvem Škola v pohybu.

2.9 Charakteristika Základní škola Zubří

Základní škola Zubří se nachází v samotném centru tohoto menšího města v blízkosti městské knihovny. Jedná se o plně organizovanou základní školu s devíti postupnými ročníky. Na prvním stupni, až na výjimky, najdeme tři paralelní třídy, na druhém stupni jsou aktuálně v každém ročníku tři paralelní třídy.

Samotná škola je rozdělena na dvě budovy, které jsou od sebe rozděleny pár set metrů. Budovy jsou rozděleny na první (od první do čtvrté třídy) a druhý stupeň. Každá budova má svou vlastní tělocvičnu, kde probíhá vyučování tělesné výchovy.

Vzhledem k tomu, že je Zubří házenkářské město, tak i díky tomu, je tato škola více zaměřená na tělesnou výchovu než předchozí školy, které jsem navštívil. Mají zde nespočet mimoškolních sportovních kroužků jako je například házená, gymnastika, atletika nebo třeba fotbal.

2.9.1 Školní vzdělávací program

Časové vymezení tělesné výchovy v 1.-5. ročníku je dvě hodiny týdně. Tělesná výchova na základní škole Zubří se řídí podle školního vzdělávacího programu s názvem Učíme se pro život, konkrétně je pak tento vzdělávací obor zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Hlavním motivem je vést děti k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, snažit se v nich podnítit touhu a zájem po pohybu a položit tak základy pro celoživotní potřebu rekreačního nebo vrcholového sportu. Děti se snaží vést k poznávání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní i sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti dětí k činnosti řízené.

Při dobře zvládnuté pohybové dovednosti dochází u dítěte k radosti z pohybu. Je však důležité, aby osvojování bylo propojeno s kladným prožitkem.

Školou upravené učivo v oblasti

gymnastiky pro žáky 5. třídy:

- kotoul vpřed a vzad
- kotoulové řady
- stoj na hlavě, stoj na lopatkách, stoj na rukou s dopomocí
- přemet stranou
- přeskok přes kozu
- cvičení se švihadlem
- šplh na tyči

2.9.2 Materiální vybavení

Základní škola v Zubří se může, podobně jako ZŠ Pod Skalkou, pyšnit obrovským atletickým oválem, uprostřed je umístěno hřiště na házenou a hřiště na fotbal. Zároveň se v areálu školy nachází tři tenisové kurty a beach volejbalové hřiště.

Tělocvična, ve které jsem průzkum prováděl, je prostorově více než dostačující a je uzpůsobena tak, aby v ní šly hrát téměř všechny sportovní hry. Dále jsou zde k dispozici tyče na šplhání, žebřiny, kruhy, několik kusů žíněnek různé tloušťky, dva odrazové můstky a dokonce dvě místa určená pro cviky na hrazdě.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je zjistit úroveň vybraných gymnastických dovedností žáků prvního stupně na čtyřech základních školách v okrese Vsetín.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Popsat školní vzdělávací program (ŠVP) jednotlivých základních škol.
- 2) Porovnat úroveň gymnastických dovedností na jednotlivých základních školách.
- 3) Porovnat úroveň gymnastických dovedností mezi dívkami a chlapci na každé základní škole.

4 METODIKA

4.1 Popis výzkumného souboru

Dříve, než mohl být tento výzkum proveden, tak bylo zapotřebí si domluvit schůzku s řediteli jednotlivých základních škol a seznámit je s veškerými informacemi, jak by samotný průzkum měl probíhat, jaká dovednostní cvičení budou děti provádět a jak budou hodnocena. Z tohoto důvodu jsem předal vedení školy dokument s gymnastickými prvky a detaily, za jakých okolností budou žáci dovednosti vykonávat. Samotný průzkum byl prováděn na přelomu měsíců listopad a prosinec roku 2023.

Testování byli žáci pouze pátých tříd na všech čtyřech školách. Na Základní škole Pod Skalkou bylo testováno celkem 26 žáků ve dvou třídách. Ve třídě A se průzkumu zúčastnilo 12 žáků, z toho bylo 5 chlapců a 7 dívek, ve třídě B se průzkumu zúčastnilo 14 žáků, z toho bylo 6 chlapců a 8 dívek. Na Základní škole 5. května bylo testováno celkem 25 žáků ve dvou třídách. Ve třídě A cvičilo celkem 17 žáků, z toho bylo 12 chlapců a 5 dívek, ve třídě B cvičilo celkem 18 žáků, z toho bylo 11 chlapců a 7 dívek. Na Základní škole Videčská byly testovány opět dvě třídy s celkovým počtem 27 žáků. Ve třídě A se průzkumu zúčastnilo 13 žáků, z toho 7 chlapců a 6 dívek, ve třídě B cvičilo celkem 14 žáků, z toho byli 4 chlapci a 10 dívek. Na Základní škole v Zubří byla testována pouze jedna třída, průzkumu se zúčastnilo celkem 25 žáků, z toho 14 dívek a 11 chlapců.

Testování bylo časově velice náročné, jelikož i samotná příprava vybavení zabrala dost času. Díky vstřícnosti ředitelů škol mi byly umožněny dvě po sobě jdoucí vyučovací hodiny tělesné výchovy, a tak se to dalo v časovém limitu dvou vyučovacích hodin zvládnout. Součástí průzkumu byla i dohoda o nahlédnutí do školního vzdělávacího programu každé školy a zhotovení buďto fotodokumentace nebo sdílení samotného souboru na můj flash disk. Dále jsem si mohl vyfotit tělocvičny všech čtyř škol, abych zjistil materiální vybavenost. Jsem velice rád za vstřícnost všech učitelů a jejich samotnou pomoc při gymnastických prvcích.

4.2 Postup sběru dat

Na začátku každé hodiny proběhlo nachystání jednotlivých stanovišť, buďto za pomoci učitele nebo dokonce za pomoci žáků. Vždy jsem obě vyučovací hodiny absolvoval s jednotlivými vyučujícími a také s asistentkou, která se dětem věnuje a doprovází je ve všech hodinách, včetně

tělesné výchovy. Poté došlo k zahájení hodiny rušnou částí (rozběhání po obvodu tělocvičny) a rozcvičení žáků pod vedením učitele, aby byli připraveni na zátěž.

Po úplném rozcvičení jsem si děti vzal na starost já. Nejprve jsem se jim stručně představil a sdělil jsem důvody, proč provádím tento výzkum a co dnes tedy budeme v těchto dvou vyučovacích hodinách dělat.

Poté se žáci seřadili, nahlásili mi své křestní jméno, já jim nejprve gymnastický prvek popsal, a poté sám názorně předvedl, aby věděly, do čeho jdou. Postupoval jsem podle připraveného dokumentu, kde bylo znázorněno pořadí jednotlivých prvků a jejich hodnocení. Samotná cvičení prováděli žáci buď sami, anebo za dopomoci paní učitelky a paní asistentky, zatímco jsem si výsledky jednotlivých žáků zapisoval do dokumentu. Byla zde i možnost, kdy žáci mohli jednotlivá cvičení odmítnout, nejčastěji to bylo kvůli strachu z náročnosti.

Ke konci druhé vyučovací hodiny byl prostor pro zhodnocení vyučovacích hodin učitelem a také byla možnost pro zodpovězení otázek žáků. Žáci se vyslovovali v tom smyslu, že výzkum prováděli s radostí.

4.3 Testované dovednosti

4.3.1 Kotoul vpřed

Tento prvek je řazen mezi základní akrobatické prvky. Výchozí polohou jsou paže ve vzpažení a dřep. Pohyb je prováděn při předklonu těla společně s dotykem rukou země. Sbalením vyvineme zrychlený otáčivý pohyb těla a vrátíme se zpět do počáteční polohy dřepu nebo vzporu dřepmo (Křištofič, 2014).

4.3.2 Kotoul vzad

Tento prvek je také řazen mezi základní akrobatické prvky. Výchozí polohou jsou paže nad úroveň čela ve vzpažení a dřep. Pohyb začíná pádem vzad, kdy prochází přes hýždě, záda, krční páteř a hlavu. Ruce se nachází u uší a jsou použity ve finální fázi pohybu pro vzepření těla. Poté se cvičící vrací do výchozí polohy, tedy dřep (Petr, 1962).

4.3.3 Přeskok přes kozu na šíř (roznožka)

Pohyb začíná rychlým rozběhem, který je dlouhý pět metrů, následuje snožmo odraz nohou od můstku a švih paží. Tělo je zpevněné. Následuje první fáze letu, kdy se tělo pohybuje vzduchem, paže jsou připraveny na dohmat na náradí. Dohmat je velice krátký a ihned dochází

k dalšímu odrazu napnutých paží od náradí. Tělo přechází přes kozu a dochází k druhé letové fázi, kdy se tělo napřimuje. Mezitím se nohy připravují na doskok lehkým přednožením. Dochází k doskoku do podřepu na podložku. Výsledná pozice by měla být mírný podřep, předpažit.

4.3.4 Vzpor na hrazdě po čelo

Náradí se nachází ve výšce čela cvičících. Tento cvik začíná výskokem vzhůru z podložky do vzporu. Ve finální poloze je celé tělo zpevněné, lokty jsou propnuté, nohy natažené v mírném zanožení. Je potřeba v této poloze chvíli setrvat.

4.3.5 Sešín na hrazdě

Výchozí polohou tohoto cviku je vzpor na hrazdě. Následuje plynulý pohyb, kdy dochází k přetočení těla kolem hrazdy. Výsledná pozice je v poloze shyb stojmo. Je zapotřebí mít po dobu rotace napnuté dolní končetiny.

4.3.6 Překot ve visu

Výchozí polohou je shyb stojmo. V první fázi pohybu cvičící provádí přešvih skrčmo dolními končetinami mezi pažemi, a snaží se nedotýkat svými chodidly hrazdy. Druhá fáze pohybu začíná ve svisu vzadu stojmo, kdy při odrazu snožmo provádí přešvih skrčmo a vrací se zpět do výchozí polohy.

4.3.7 Šplh na tyči

Výchozí poloha je stoj pod tyčí, jedna ruka se dotýká tyče. Cílem je vyšplhat co nejrychleji po tyči za pomoci ručkování a pokrčení kolen s následným přitažením. Většinou se šplhá s přírazem jedné nebo druhé nohy. Šplhá se stylem, kdy na zadní straně tyče je nárt jedné nohy a na přední straně tyče je chodidlo druhé nohy.

4.3.8 Přeskoky snožmo přes švihadlo

Výchozí polohou je stoj spojný, držíme vzpřímený postoj. Pohyb začneme mírným pokrčením nohou a odrazem od země do natažených špiček. Pozice rukou se nachází v úrovni pasu, paže držíme blízko u těla a dochází ke kroužení v zápěstí, lokty jsou zapřené v úhlu 45 stupňů. Je třeba, aby i při doskocích bylo tělo zpevněno.

(Gymnastická cvičení č. **4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.3.6, 4.3.7**, jsou převzaty z *is.muni.cz* dostupné z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html)

4.4 Kritéria pro hodnocení jednotlivých dovedností

Kritéria pro hodnocení prvních šesti gymnastických prvků: kotoul vpřed, kotoul vzad, skok přes kozu na šíř, vzpor na hrazdě po čelo, sešín na hrazdě a překot ve visu:

- 1 = provedl sám bez chyby
- 2 = provádí s dopomocí
- 3 = nesplnil/nezvládl
- 4 = odmítá cvičit

Kritéria pro hodnocení zbývajících dvou gymnastických prvků: šplh na tyči a přeskoky snožmo přes švihadlo:

- 1 = splnil
- 2 = nesplnil
- 3 = odmítá cvičit/neumí

4.5 Statistické zpracování dat

Data pro tuto práci byla zpracována v programech Microsoft Word a Microsoft Excel. První polovina praktické části byla zpracována číselně a procentuálně do tabulek. Za pomoci číselných hodnot jsem vytvořil sloupcový graf, který přehledně vyobrazuje hodnoty výsledků jednotlivých gymnastických cviků podle počtu žáků na každé základní škole zvlášť.

Druhá polovina praktické části byla také nejprve zapsána v tabulkách, poté jsem za pomoci procentuální úspěšnosti chlapců a dívek na jednotlivých základních školách použil sloupcové grafy a vyjádřil tak jejich výsledné hodnoty.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Porovnání výsledků na jednotlivých základních školách

5.1.1 Základní škola Pod Skalkou

Za neúspěšnější prvek na této základní škole považuji kotoul vpřed, který měl úspěšnost přes 90 %, s tím, že pouze dva jedinci tento prvek prováděli s dopomocí učitele. Za další z úspěšných prvků považuji vzpor na hrazdě, který žákům nedělal potíže, a to i přes to, že mi bylo sděleno, že cviky na hrazdě žáci prováděli poprvé. Vzpor na hrazdě měl úspěšnost přes 80 %, zbylých 20 % žáků odmítlo tento prvek zacvičit z důvodu obavy o své zdraví, já osobně si myslím, že to bylo z důvodu neznalosti tohoto prvku. Za další z úspěšných prvků bych zmínil skoky snožmo přes švihadlo, které měly úspěšnost přes 70 % (Tabulka 2).

Za prvky, které, se dají považovat, že byly úspěšné, ale ne zdaleka tak úspěšné jako ty předchozí, bych zmínil překot ve visu. Jedná se sice o pouhých 50 %, ale z mé strany tomu dávám velkou váhu, jelikož žáci tento prvek vůbec neznali a považují ho za nejtěžší ze všech tří prvků na hrazdě.

Co se týče dalších prvků, ty nedopadly úplně nejlépe. Jedná se o sešin na hrazdě a skok přes kozu na šíř. U cviku sešin na hrazdě menší polovina žáků tento cvik zvládla sama, menší třetina to zvládla s pomocí učitele a více než třetina žáků tento cvik odmítlo absolvovat. U skoku přes kozu na šíř tento cvik zvládla pouze třetina žáků, druhá třetina tento cvik zvládla s dopomocí a zbytek žáků tento cvik odmítlo cvičit (Tabulka 1).

Za nejméně úspěšné cviky považuji kotoul vzad a šplh na tyči. U kotoulu vzad jsem očekával horší výsledky, než u kotoulu vpřed, ale ne tak rozdílné. Šplh na tyči byl vůbec nejhůře hodnoceným cvikem. Z mé strany to mohlo být buďto strachem žáků z velké výšky anebo také tím, že si žáci stěžovali na kluzký povrch tyče, a tak se nedokázali správně zapřít nohama o tyč (Tabulka 2).

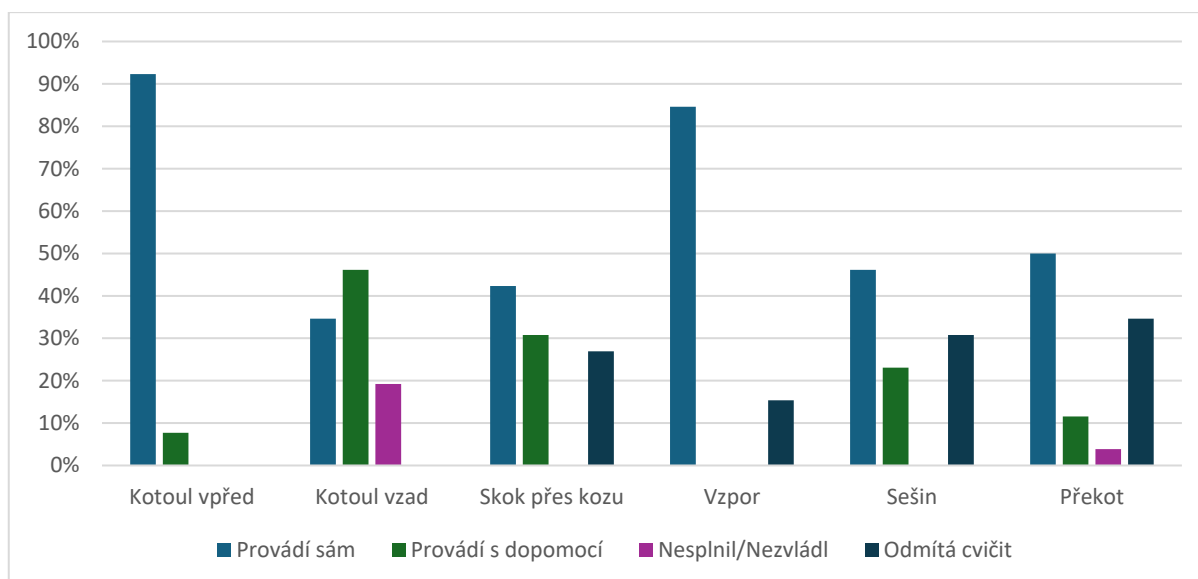
Tabulka 1

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	24	92,31	2	7,69	0	0	0	0
Kotoul vzad	9	34,62	12	46,15	5	19,23	0	0
Skok přes kozu	11	42,31	8	30,77	0	0	7	26,92
Vzpor	22	84,62	0	0	0	0	4	15,38
Sešín	12	46,15	6	23,08	0	0	8	30,77
Překot	13	50	3	11,54	1	3,84	9	34,62

Graf 1

ZŠ Pod Skalkou – CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků

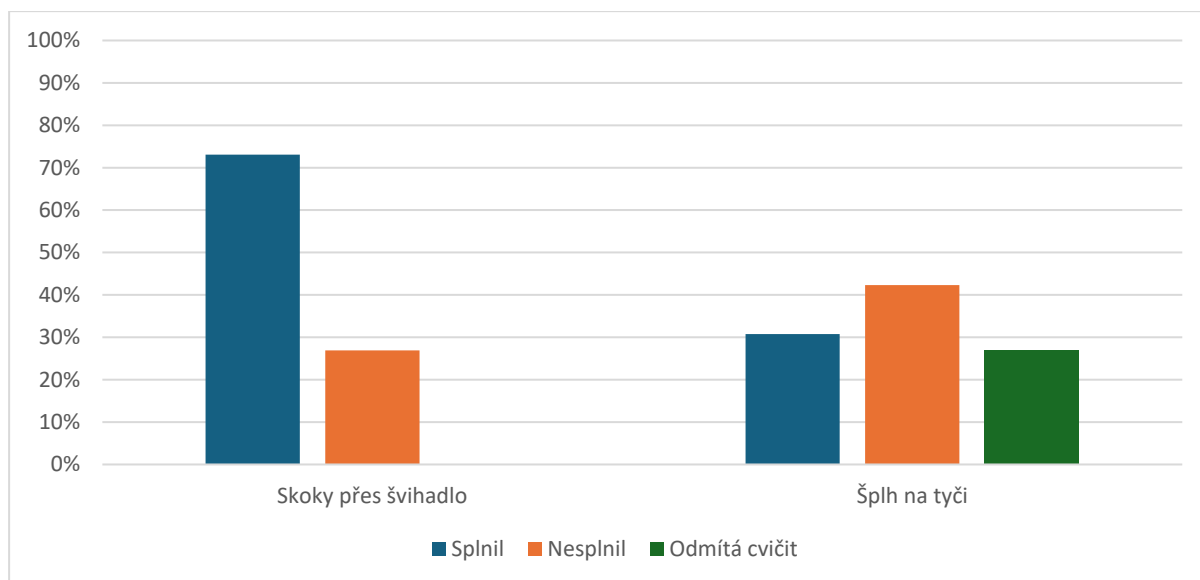
**Tabulka 2**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	19	73,08	7	26,92	0	0
Šplh na tyči	8	30,77	11	42,31	7	26,92

Graf 2

ZŠ Pod Skalkou – ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků



5.1.2 Základní škola 5.května

Na této škole bylo testováno nejvíce žáků ze všech škol a to 35. Cvik s největší úspěšností na této škole byl vzpor na hrazdě, který zvládli všichni žáci s naprostým přehledem. Za druhý cvik s největší procentuální úspěšností považují kotoul vpřed, který měl i nejlepší hodnocení v souhrnu všech čtyř škol, které jsem navštívil. Úspěšnost tohoto cviku přesahovala 95 % a pouze jeden žák tento cvik nezvládl zacvičit (Tabulka 3). Další cviky, které se velice povedly, byly sešin na hrazdě a skoky snožmo přes švihadlo (Tabulka 4). Oba tyto cviky přesahovaly hranici 85 %, když pouze pár jedinců odmítlo tento cvik zacvičit nebo tento cvik nezvládlo.

Další z gymnastických prvků, a to kotoul vzad, měl taky velice slušnou procentuální úspěšnost, kdy pouze méně než třetina žáků tento cvik nezvládla odcvičit.

Mezi méně oblíbené cviky patřily skok přes kozu, překot ve visu a šplh na tyči. Všechny tyto tři cviky měly úspěšnost okolo 60 %, což stále považuji za velmi slušný výsledek, ale vůči předchozím prvkům je tam určité zhoršení. Co ale považuji za úspěch u těchto tří cviků je to, že ani jeden ze žáků neodmítl odcvičit jednotlivé prvky, z čehož jsem byl mile překvapen.

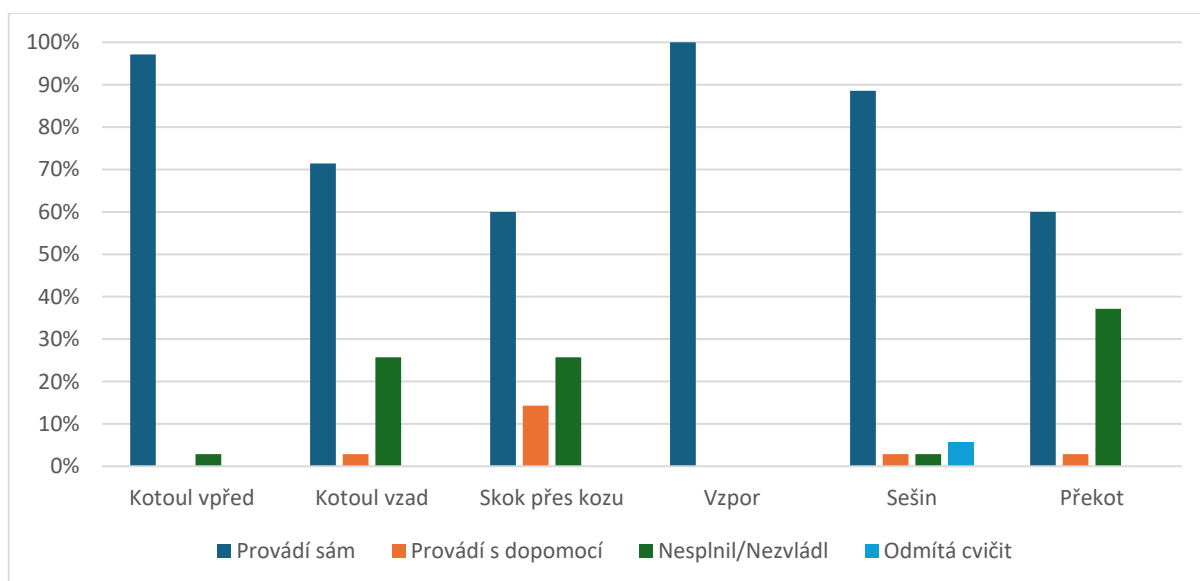
Tabulka 3

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	34	97,14	0	0	1	2,86	0	0
Kotoul vzad	25	71,43	1	2,86	9	25,71	0	0
Skok přes kozu	21	60	5	14,29	9	25,71	0	0
Vzpor	35	100	0	0	0	0	0	0
Sešín	31	88,57	1	2,86	1	2,86	2	5,71
Překot	21	60	1	2,86	13	37,14	0	0

Graf 3

ZŠ 5.května - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků

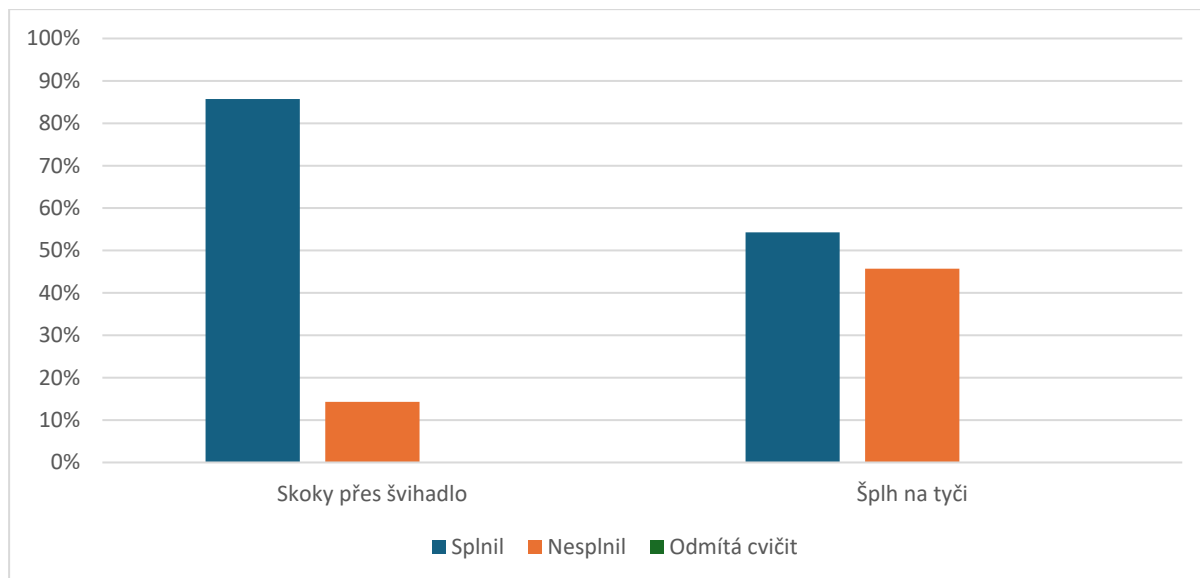
**Tabulka 4**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	30	85,71	5	14,29	0	0
Šplh na tyči	19	54,29	16	45,71	0	0

Graf 4

ZŠ 5.května - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků



5.1.3 Základní škola Videčská

Mezi gymnastické dovednosti s největší procentuální úspěšností řadíme kotoul vpřed a skoky snožmo přes švihadlo, když oba tyto prvky mají úspěšnost přes 85 % a pouze jeden, respektive čtyři jedinci tento cvik nezvládli splnit.

Dalším cvikem s vysokou úspěšností je vzpor na hrazdě, který zvládlo více než 80 % žáků a pouze pět žáků tento cvik zvládlo s dopomocí učitele (Tabulka 5).

Mezi méně oblíbené gymnastické prvky, které už neměly takovou úspěšnost se řadí kotoul vzad, který měl podobnou úspěšnost jako na základní škole 5. května, tedy více než 65 % úspěšnost. Dále sešin na hrazdě, který překonal hranici 60 % úspěšnosti, přičemž pouze tři žáci nezvládli tento cvik odcvičit. V neposlední řadě skok přes kozu, který měl téměř 60 % úspěšnost, což by se dalo vyjádřit jako nadprůměrný výsledek vůči ostatním zkoumaným školám.

Mezi dva nejméně povedené cviky patří překot ve visu a šplh na tyči (Tabulka 6). Překot ve visu má sice úspěšnost mírně nad 40 %, ale dalších téměř 40 % žáků tento cvik splnilo s dopomocí učitele, za což jsem rád, protože i přes to, že to některých žákům nešlo podle jejich představ, tak se o to pokusili a s dopomocí tento cvik zvládli.

Podle výsledků nejméně zvládnutým cvikem na této škole se stal šplh na tyči. Tento cvik měl úspěšnost méně než 40 %, což je to pro mě překvapení, jelikož zbylých sedm cviků mělo poměrně slušné výsledky. Může to být i tím, že sami žáci, tento cvik nemají příliš v oblibě, a i proto ho příliš často dle paní učitelky ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy necvičí.

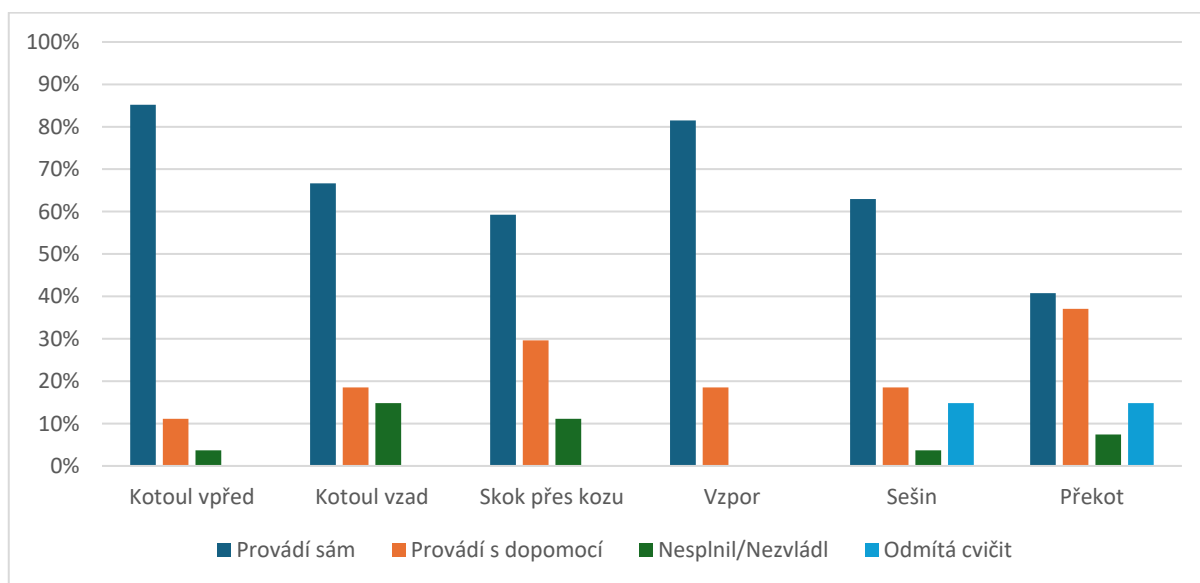
Tabulka 5

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	23	85,19	3	11,11	1	3,7	0	0
Kotoul vzad	18	66,67	5	18,52	4	14,81	0	0
Skok přes kozu	16	59,26	8	29,63	3	11,11	0	0
Vzpor	22	81,48	5	18,52	0	0	0	0
Sešín	17	62,97	5	18,52	1	3,7	4	14,81
Překot	11	40,74	10	37,04	2	7,41	4	14,81

Graf 5

ZŠ Videčská - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků

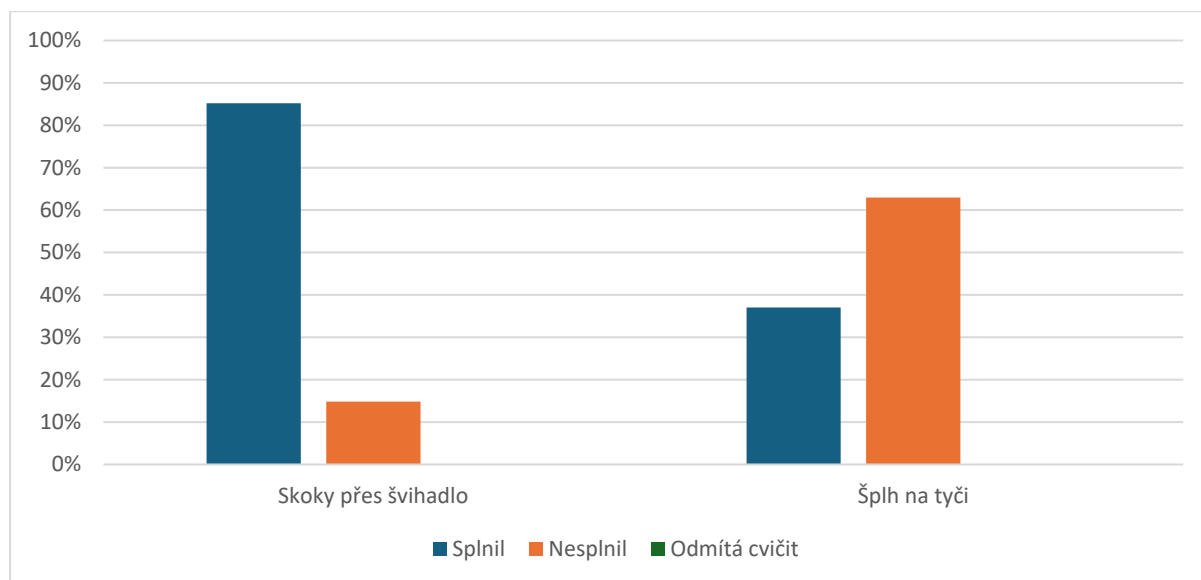
**Tabulka 6**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	23	85,19	4	14,81	0	0
Šplh na tyči	10	37,03	17	62,97	0	0

Graf 6

ZŠ Videčská - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků



5.1.4 Základní škola Zubří

Za nejúspěšnější prvek na této základní škole můžeme považovat kotoul vpřed, který měl největší procentuální úspěšnost téměř na všech školách, které jsem s tímto průzkumem navštívil (Tabulka 7). Zde tento cvik dosahoval úspěšnosti přes 90 %, a pouze jeden jedinec odmítl tento prvek odcvičit. Druhým a třetím nejlépe hodnoceným cvikem byly skoky snožmo přes švihadlo a kotoul vzad. Skoky snožmo přes švihadlo měly úspěšnost přes 70 %, co mě trochu zarazilo u tohoto cviku bylo odmítnutí zacvičení tohoto cviku od jednoho jedince (Tabulka 8). Dále také kotoul vzad, u kterého mě tento výsledek mile překvapil a dosáhl taktéž úspěšnosti přes 70 %.

Dalším velice povedeným výsledkem byl vzpor na hrazdě, kdy tento cvik zvládlo téměř 70 % žáků, sedm žáků tento cvik nesplnilo, což je nejvíce žáků napříč všemi školami, co odmítlo tento cvik zacvičit.

Skok přes kozu zvládlo pouze 44 % žáků, kdy téměř čtvrtina žáků potřebovala dopomoc od učitele, čtyři žáci tento cvik nesplnili a tři žáci tento cvik odmítli zacvičit. Méně povedeným cvikem, ale v průměru škol dostačující, byl šplh na tyči, kdy tento cvik zvládlo 40 % žáků (Tabulka 8).

Nejméně zvládnutými cviky byl sešin na hrazdě a překot ve visu. Oba tyto cviky měly napříč všemi školami nejméně úspěšné hodnocení, a to 24 % u cviku sešin na hrazdě, kdy osm žáků nezvládlo tento cvik odcvičit a dále u cviku překot ve visu, který byl vůbec nejméně úspěšně hodnoceným cvikem ze všech cviků. Pouze tři jedinci dokázali tento cvik odcvičit, dalších devět

to provedlo s dopomocí učitele, jedenáct žáků tento cvik nezvládlo odcvičit vůbec a pouze dva žáci, což hodnotím kladně, tento cvik odmítli odcvičit (Tabulka 7).

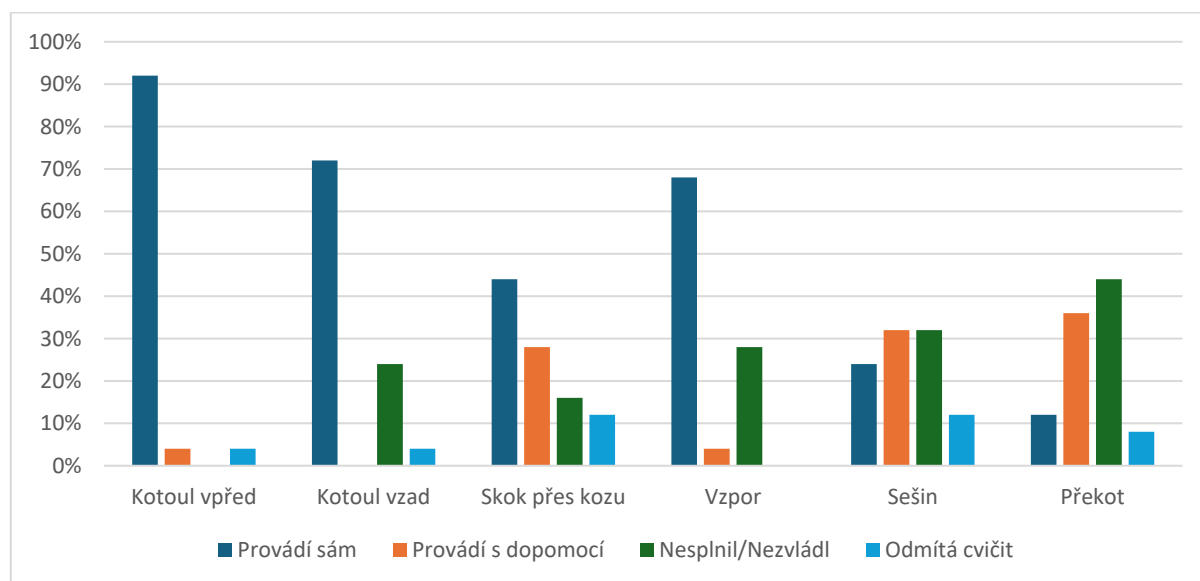
Tabulka 7

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	23	92	1	4	0	0	1	4
Kotoul vzad	18	72	0	0	6	24	1	4
Skok přes kozu	11	44	7	28	4	16	3	12
Vzpor	17	68	1	4	7	28	0	0
Sešín	6	24	8	32	8	32	3	12
Překot	3	12	9	36	11	44	2	8

Graf 7

ZŠ Zubří - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků



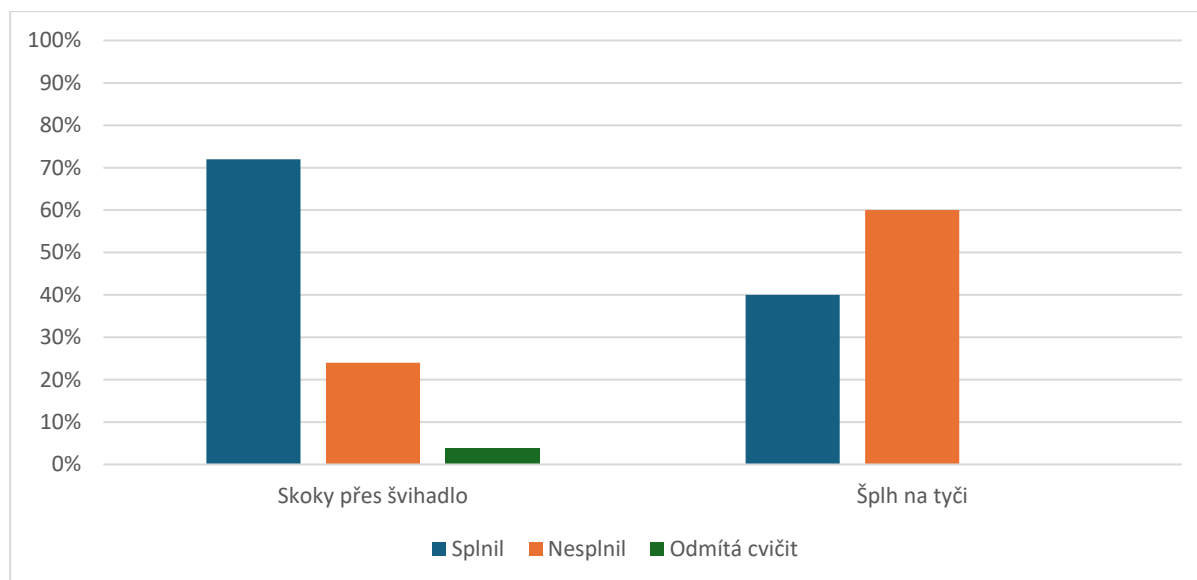
Tabulka 8

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu žáků včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	18	72	6	24	1	4
Šplh na tyči	10	40	15	60	0	0

Graf 8

ZŠ Zubří - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu žáků



5.2. Porovnání výsledků na jednotlivých základních školách mezi dívkami a chlapci

5.2.1 Základní škola Pod Skalkou

U cviku kotoul vpřed měli chlapci i dívky velmi vysokou úspěšnost, všechny dívky tento cvik zvládly bez pomoci učitele. I přes to, že chlapci nebyli u tohoto cviku stoprocentní, pořád zvládli cvik odcvičit sami v téměř 82 %. Kotoul vzad, který je, jak jsem se dozvěděl u dětí těžší variantou, zvládly lépe dívky než chlapci, a to tak, že větší polovina tento cvik zvládla s dopomocí (Tabulka 10). Naopak u chlapců kotoul vzad bez dopomoci zvládlo 27,27 % z celkového počtu. Skok přes kozu dělal oběma pohlavím poměrně velké potíže, u obou pohlaví nebyla překročena hranice 50 % úspěšnosti. Vzpor na hrazdě nebyl pro děti překážkou, obě pohlaví ho zvládly skvělým výsledkem nad 80 % úspěšnosti, čtyři chlapci a tři dívky neodcvičily tento cvik z důvodu, že se bály.

Zajímavé výsledky byly k vidění u sešinu a překotu. Dívky tyto cviky zvládly lépe, než chlapci, když více než polovina tento cvik zvládla sama. Chlapcům se tento cvik příliš nepovedl, dosáhli úspěšnosti méně než 50 % (Tabulka 9).

Skoky přes švihadlo dopadly vcelku jednoznačně lépe u dívek, pouze dvě dívky tento cvik nezvládly (Tabulka 12). Chlapci se u tohoto cviku poměrně dost nadřeli, a tak tento cvik zvládla menší půlka. Jak mi bylo později řečeno, tak spousta chlapců skákalo přes švihadlo vůbec poprvé (Tabulka 11). Šplh na tyči, co se týče počtu úspěšnosti kluků i dívek, dopadl stejně. K mému

překvapení větší polovina dívek i chlapců tento cvik nezvládla. Tento výsledek si můžeme vysvětlovat tím, že žáci nejsou zvyklí na tento pohyb, a tak ho nemají příliš osvojen.

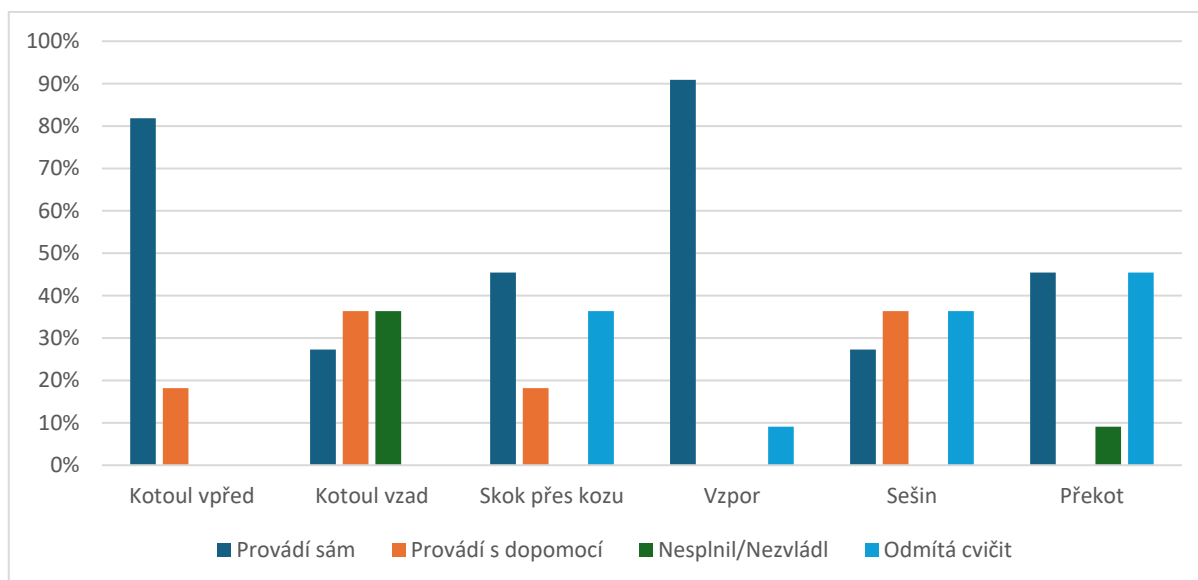
Tabulka 9

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	9	81,82	2	18,18	0	0	0	0
Kotoul vzad	3	27,27	4	36,36	4	36,36	0	0
Skok přes kozu	5	45,45	2	18,18	0	0	4	36,36
Vzpor	10	90,91	0	0	0	0	1	9,09
Sešin	3	27,27	4	36,36	0	0	4	36,36
Překot	5	45,45	0	0	1	9,09	5	45,45

Graf 9

ZŠ Pod Skalkou – CVIKY NA NÁŘADÍ – Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců



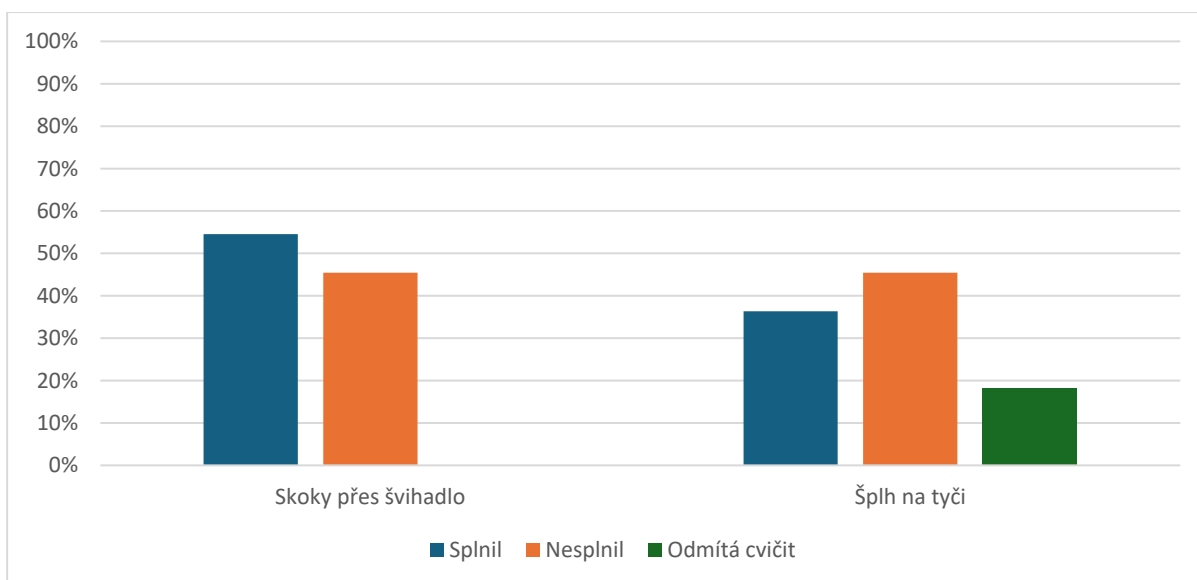
Tabulka 10

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	6	54,55	5	45,45	0	0
Šplh na tyči	4	36,36	5	45,45	2	18,18

Graf 10

ZŠ Pod Skalkou – ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO – Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců

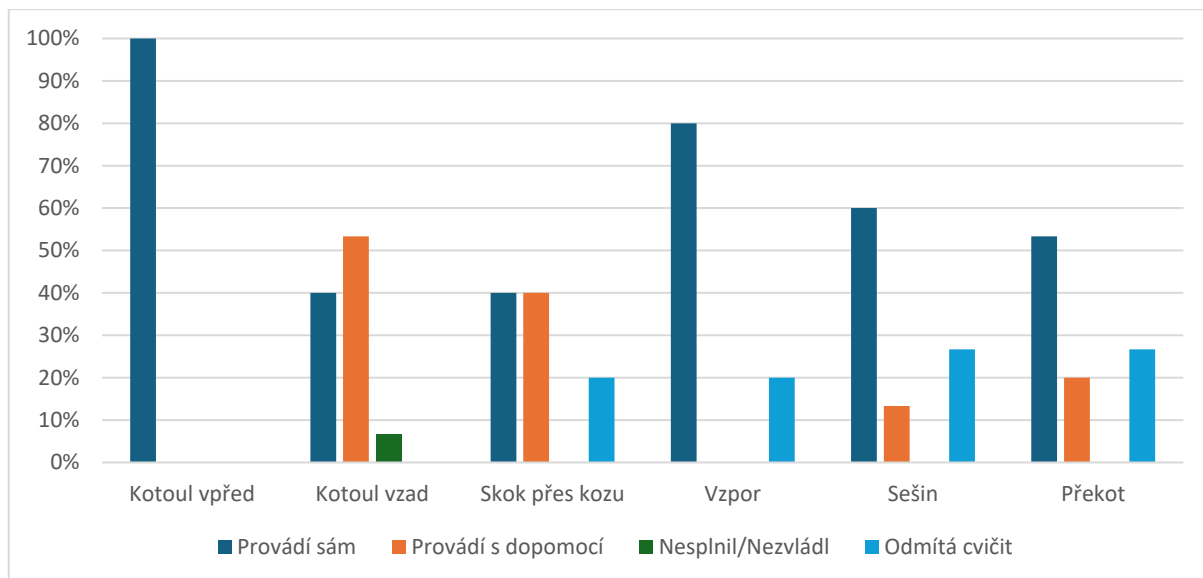
**Tabulka 11**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	15	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	6	40	8	53,33	1	6,67	0	0
Skok přes kozu	6	40	6	40	0	0	3	20
Vzpor	12	80	0	0	0	0	3	20
Sešín	9	60	2	13,33	0	0	4	26,67
Překot	8	53,33	3	20	0	0	4	26,67

Graf 11

ZŠ Pod Skalkou - CVIKY NA NÁŘADÍ – Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



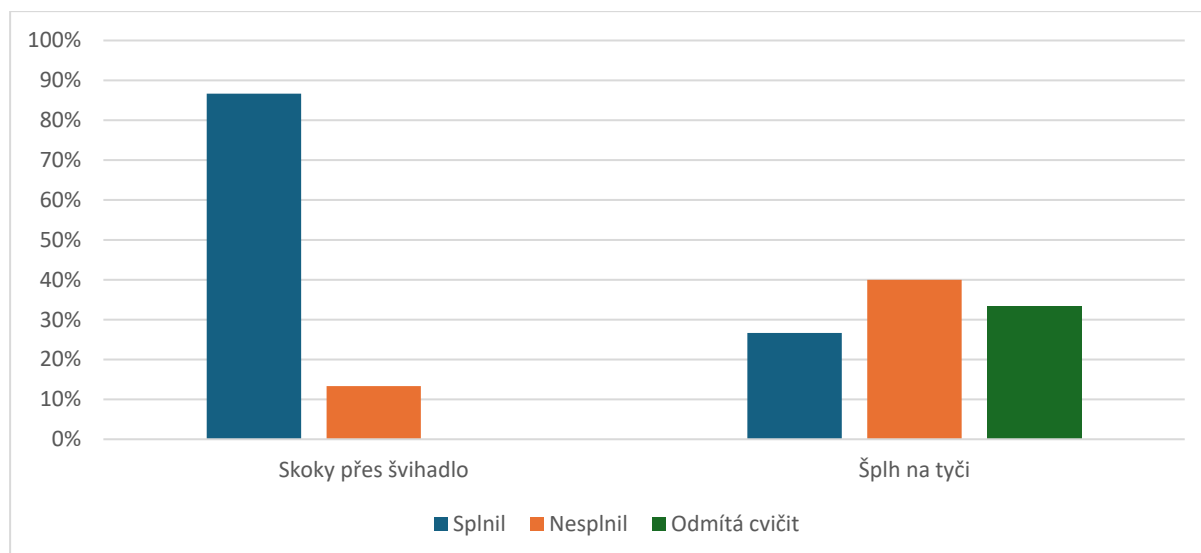
Tabulka 12

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	13	86,67	2	13,33	0	0
Šplh na tyči	4	26,67	6	40	5	33,33

Graf 12

ZŠ Pod Skalkou - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



5.2.2 Základní škola 5.května

Kotoul vpřed zvládli všichni žáci až na jednoho jedince na výbornou. S kotoulem vzad si velmi dobře poradili chlapci, pouze tři jedinci kotoul vzad nezvládli (Tabulka 13). Dívky byly u tohoto cviku podstatně méně úspěšné a zvládla ho méně než polovina. Skok přes kozu byl pro dívky relativně velkým problémem. Cvik zvládla menší polovina dívek, tři tento cvik zvládly s dopomocí a zbylý počet dívek tento cvik nezvládlo (Tabulka 15). Chlapci se s tímto prvkem vypořádali lépe, když pouze pět chlapců tento cvik nezvládlo. Vzpor na hrazdě byl pro obě pohlaví velmi oblíbeným cvikem, úspěšně ho zvládli všichni žáci ve třídě.

Úchvatné výsledky se povedly u sešinu a překotu. Oba tyto cviky měly největší úspěšnost napříč všemi školami. Zajímavé je, že u dívek měl lepší výsledky sešin na hrazdě, ale u chlapců to byl překot ve visu. Tento výsledek je dost překvapivý, protože sama paní učitelka říkala, že tyto cviky příliš často do hodin tělesné výchovy nezařazuje.

Skoky přes švihadlo se povedly oběma pohlavím, u obou byla úspěšnost přes 80 % (Tabulka 14). Posledním cvikem byl šplh na tyči, který dopadl pro chlapce daleko lépe než dívky. Pouze čtyři dívky dokázaly vyšplhat do předem určené výšky, zatímco 65,22 % z celkového počtu chlapců dokázalo výškový limit splnit (Tabulka 16).

Může to být způsobeno tím, že chlapci měli větší sílu v horních končetinách nebo lepší techniku šplhu než dívky.

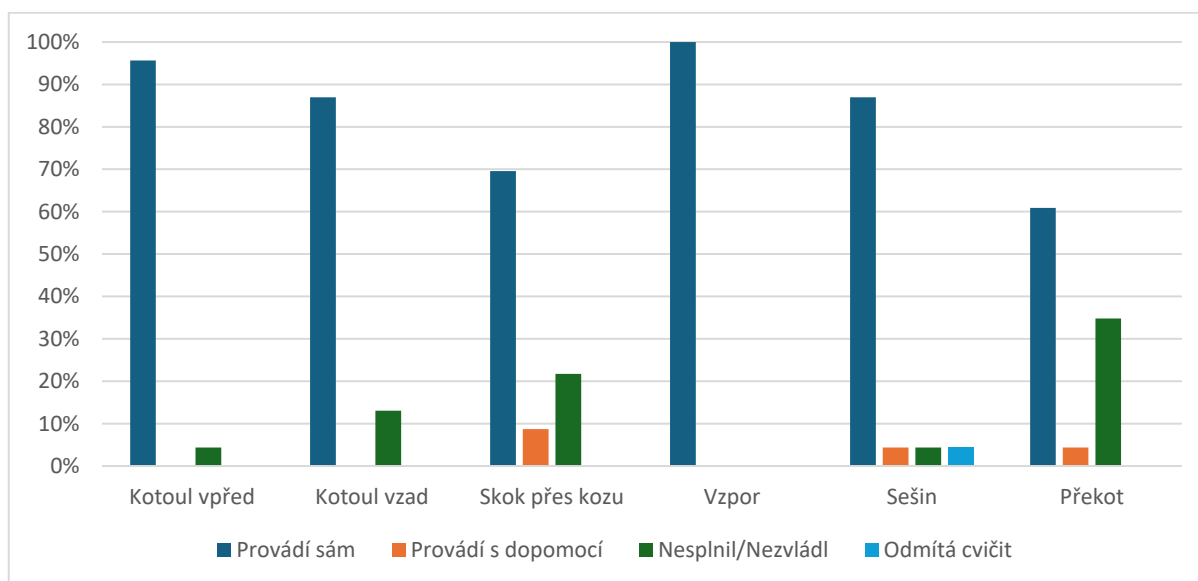
Tabulka 13

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	22	95,65	0	0	1	4,35	0	0
Kotoul vzad	20	86,96	0	0	3	13,04	0	0
Skok přes kozu	16	69,57	2	8,7	5	21,73	0	0
Vzpor	23	100	0	0	0	0	0	0
Sešin	20	86,96	1	4,35	1	4,35	1	4,35
Překot	14	60,87	1	4,35	8	34,78	0	0

Graf 13

ZŠ 5.května - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců

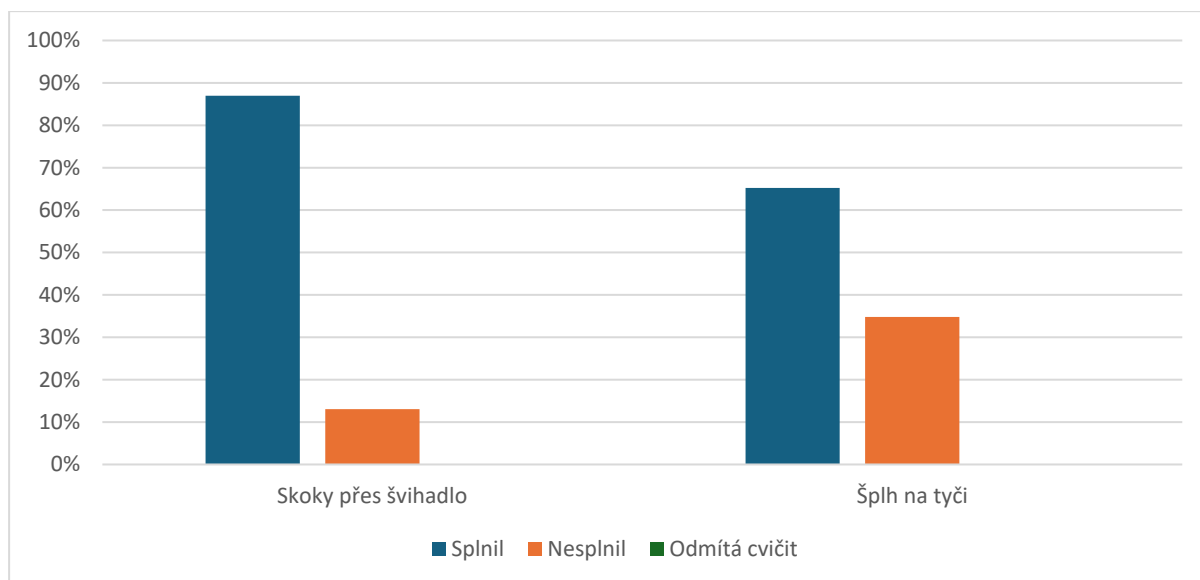
**Tabulka 14**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	20	86,96	3	13,04	0	0
Šplh na tyči	15	65,22	8	34,78	0	0

Graf 14

ZŠ 5.května - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců



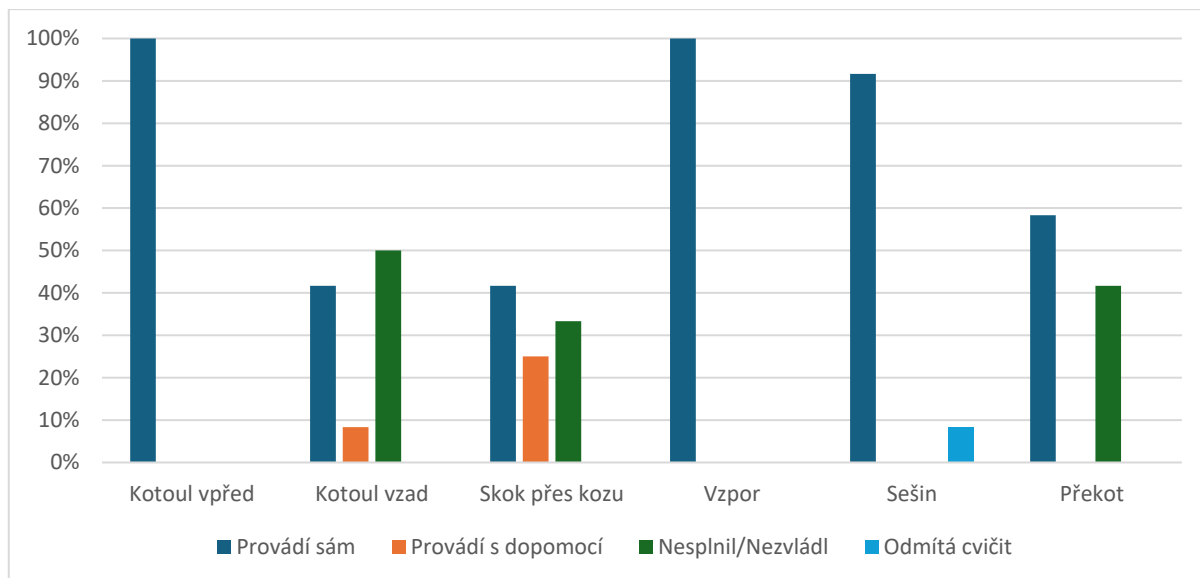
Tabulka 15

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	12	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	5	41,67	1	8,33	6	50	0	0
Skok přes kozu	5	41,67	3	25	4	33,33	0	0
Vzpor	12	100	0	0	0	0	0	0
Sešín	11	91,67	0	0	0	0	1	8,33
Překot	7	58,33	0	0	5	41,67	0	0

Graf 15

ZŠ 5.května - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



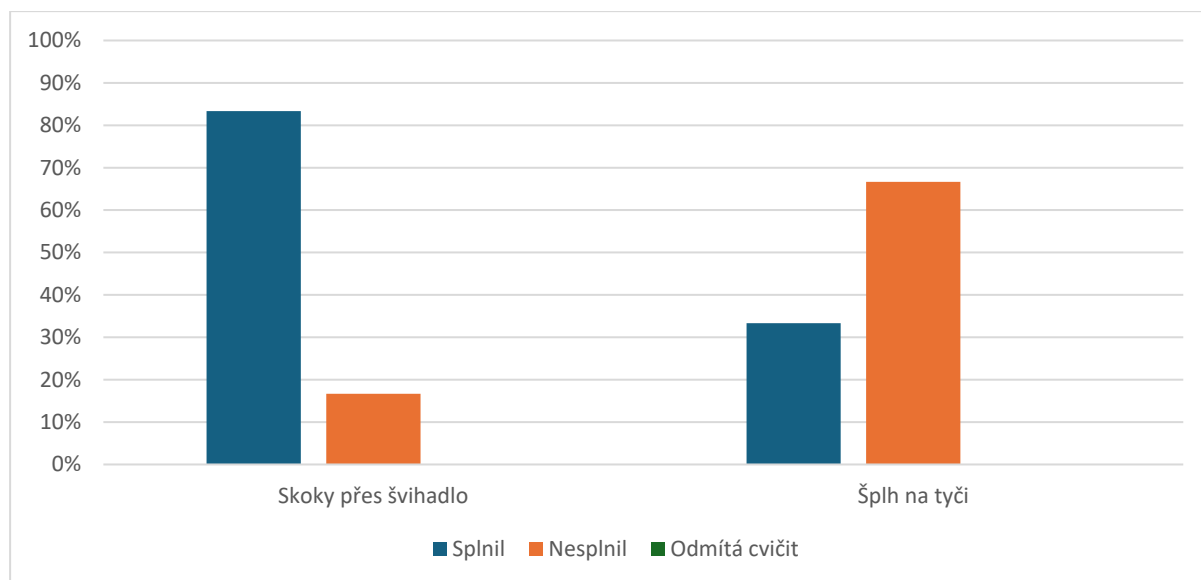
Tabulka 16

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	10	83,33	2	16,67	0	0
Šplh na tyči	4	33,33	8	66,67	0	0

Graf 16

ZŠ 5.května - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



5.2.3 Základní škola Videčská

Kotoul vpřed je velmi oblíbeným cvikem a potvrzuje to i základní škola Videčská, kde společně dívky i chlapci dosáhli úspěšnosti přes 80 %. Kotoul vzad, který je méně oblíbeným cvikem, alespoň podle názoru dětí, měl slušnou úspěšnost u obou pohlaví přes 60 % (Tabulka 19).

Téměř stejnou úspěšnost u dívek i chlapců měl cvik vzpor na hrazdě. Tento cvik zvládli všichni žáci až na dva chlapce a tři dívky, které ho zvládly alespoň s dopomocí. Zajímavé výsledky měl sešin a překot. Dívky tento cvik zvládly sice mírně lépe než chlapci, ale chlapců bylo méně co se týče počtu odmítnutí cvičit tento cvik. Tento fakt značí, že se chlapci těchto cviků nebáli, a i přes to, že je nezvládli, tak si je aspoň vyzkoušeli (Tabulka 17).

Prvek, který nedělal problém dívkám byl jednoznačně skoky přes švihadlo. Dívky tento cvik splnily s úspěšností přes 90 %. Chlapci měli mírně horší úspěšnost přes 70 % (Tabulka 18).

Šplh na tyči vyšel o poznání lépe chlapcům, kteří překonali hranici 50 %. V této třídě byla spousta dívek, které tento cvik nezvládly odcvičit. Důvodem mohla být špatná technika šplhu, některé se bály výšek, a tak tento cvik alespoň zkusily (Tabulka 20).

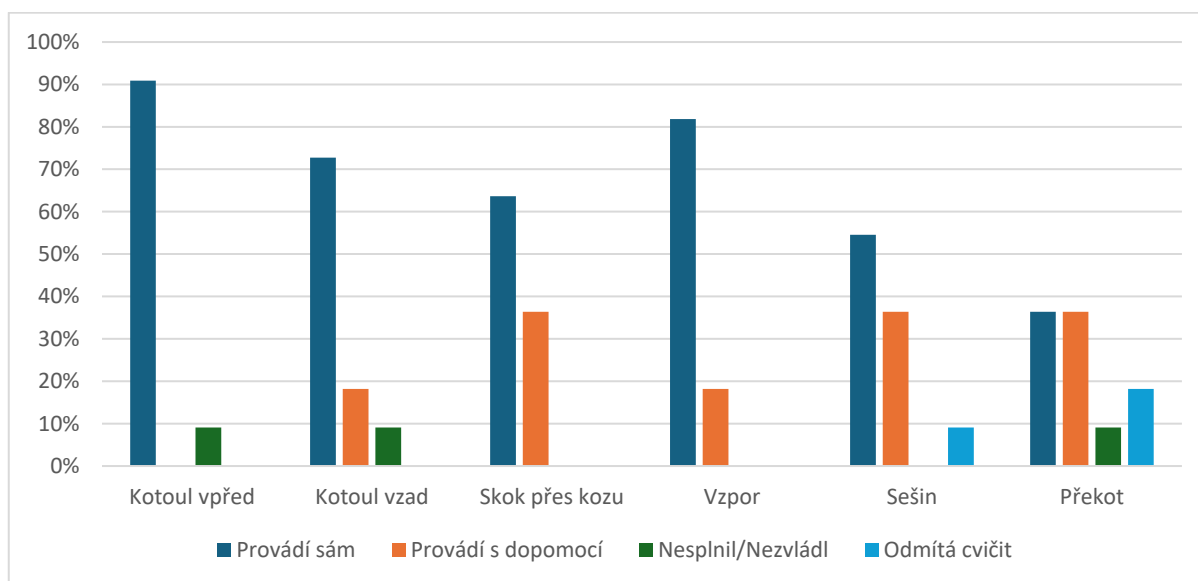
Tabulka 17

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	10	90,91	0	0	1	9,09	0	0
Kotoul vzad	8	72,73	2	18,18	1	9,09	0	0
Skok přes kozu	7	63,64	4	36,36	0	0	0	0
Vzpor	9	81,82	2	18,18	0	0	0	0
Sešín	6	54,55	4	36,36	0	0	1	9,09
Překot	4	36,36	4	36,36	1	9,09	2	18,18

Graf 17

ZŠ Videčská - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců

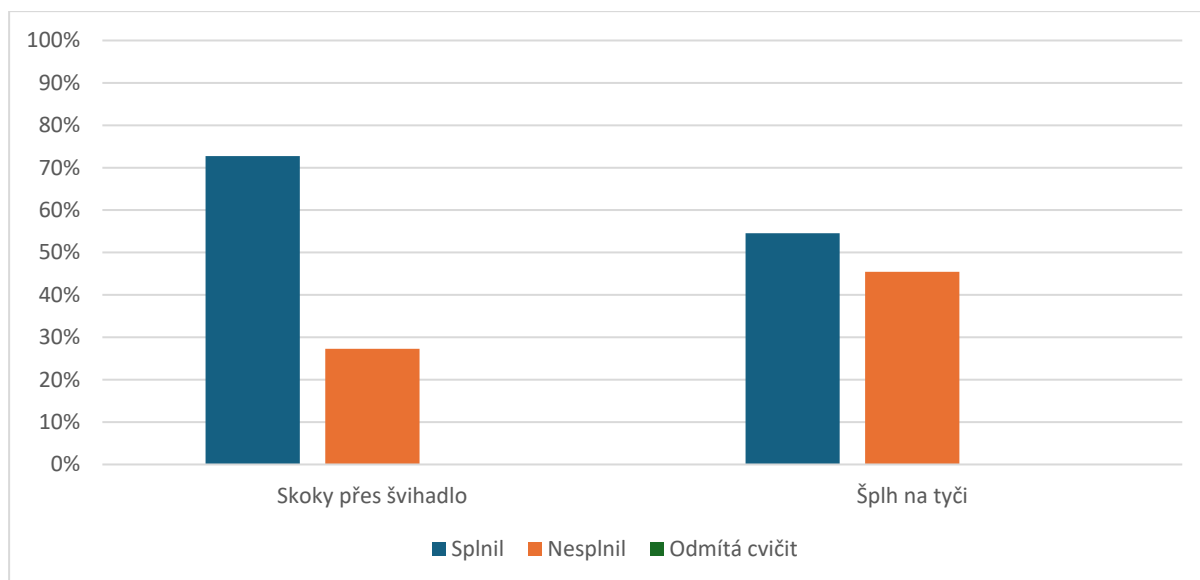
**Tabulka 18**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	8	72,73	3	27,27	0	0
Šplh na tyči	6	54,55	5	45,45	0	0

Graf 18

ZŠ Videčská - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců



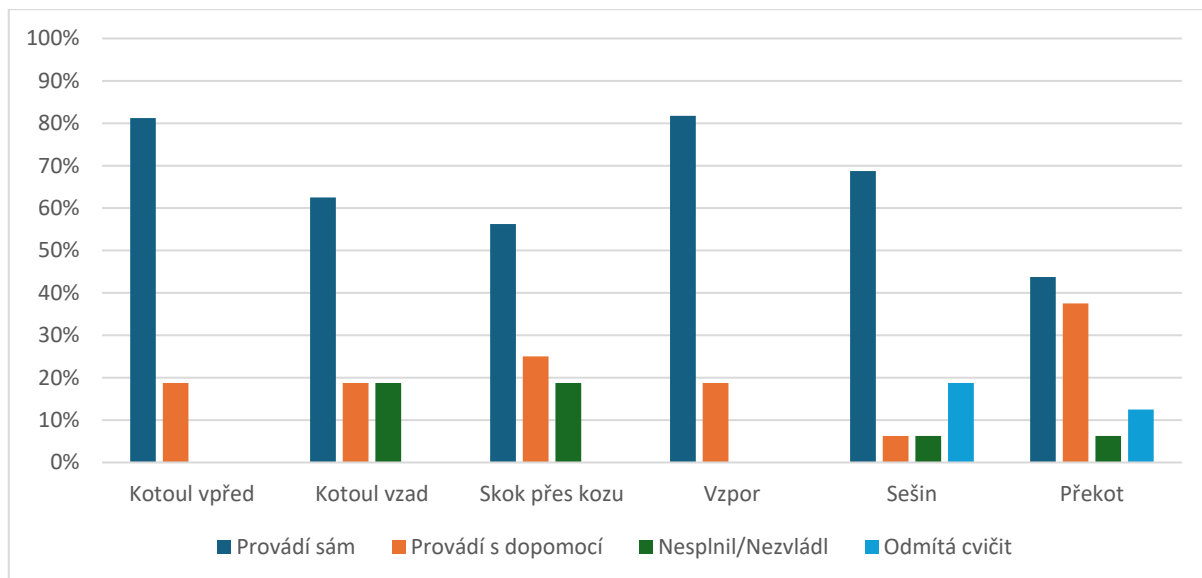
Tabulka 19

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	13	81,25	3	18,75	0	0	0	0
Kotoul vzad	10	62,5	3	18,75	3	18,75	0	0
Skok přes kozu	9	56,25	4	25	3	18,75	0	0
Vzpor	13	81,75	3	18,75	0	0	0	0
Sešin	11	68,75	1	6,25	1	6,25	3	18,75
Překot	7	43,75	6	37,5	1	6,25	2	12,5

Graf 19

ZŠ Videčská - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



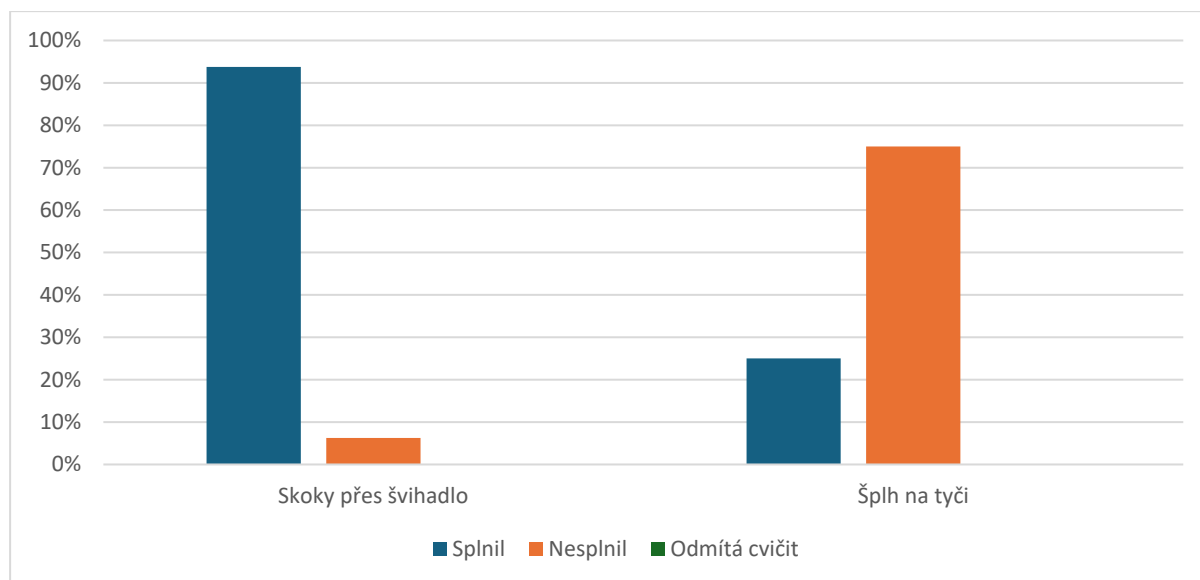
Tabulka 20

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	15	93,75	1	6,25	0	0
Šplh na tyči	4	25	12	75	0	0

Graf 20

ZŠ Videčská - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



5.2.4 Základní škola Zubří

Úspěšnost kotoulu vpřed byla podobná výsledkům na předchozích základních školách. Dívky tento prvek zvládly samy na 100 %, ani chlapci se tohoto prvku nezalekli a dosáhli skvělé úspěšnosti (Tabulka 21). U kotoulu vzad se u chlapců setkáváme se stejnou úspěšností jako u kotoulu vpřed, což je vůbec poprvé, kdy se tyto dva prvky dokážou mezi sebou výsledkově vyrovnat. Dívky měly také slušnou úspěšnost tohoto cviku, nicméně téměř 36 % dívek kotoul vzad nezvládlo (Tabulka 23). Zvláštností je, že pouze 18 % chlapců tento prvek buďto nezvládlo nebo odmítlo cvičit. Může to být způsobeno tím, že v této třídě bylo více chlapců, kteří jsou sportovně více založeni než dívky, a tak jim kotoul vpřed, který je těžším prvkem, může dělat větší potíže.

Velmi zajímavého výsledku dosáhl sešin a překot. Tyto dva cviky měly nejméně povedené hodnocení napříč všemi školami. U dívek tyto cviky dopadly lépe než u chlapců. Tento výsledek jsme mohli vidět u všech škol a je to pravděpodobně způsobeno tím, že dívky jsou většinou drobnější postavy, a tak je pro ně jednodušší pracovat se svým vlastním tělem na hrazdě.

S přeskoky přes švihadlo nemají žáci většinou obecně problém, na této škole tomu u dívek nebylo jinak. U chlapců byla úspěšnost podmíněna tím, že se příliš mnoho chlapců spíše nesnažilo, když se jim cvik nepovedl napoprvé, tak to vzdali. Dívky sice nevypadaly na tolik

sportovně jako chlapci, nicméně se nebály tento cvik zacvičit a úspěšnost o tom skvěle vypovídá (Tabulka 24).

Šplh na tyči dopadl lépe pro dívky, které měly úspěšnost 50 %. Chlapcům se tento prvek příliš nevydařil. Výškový limit se podařilo splnit třem chlapcům (Tabulka 22). Důvodem této úspěšnosti může být špatná technika šplhu, nebo šplhání v teniskách, které si mnoho chlapců chtělo nechat.

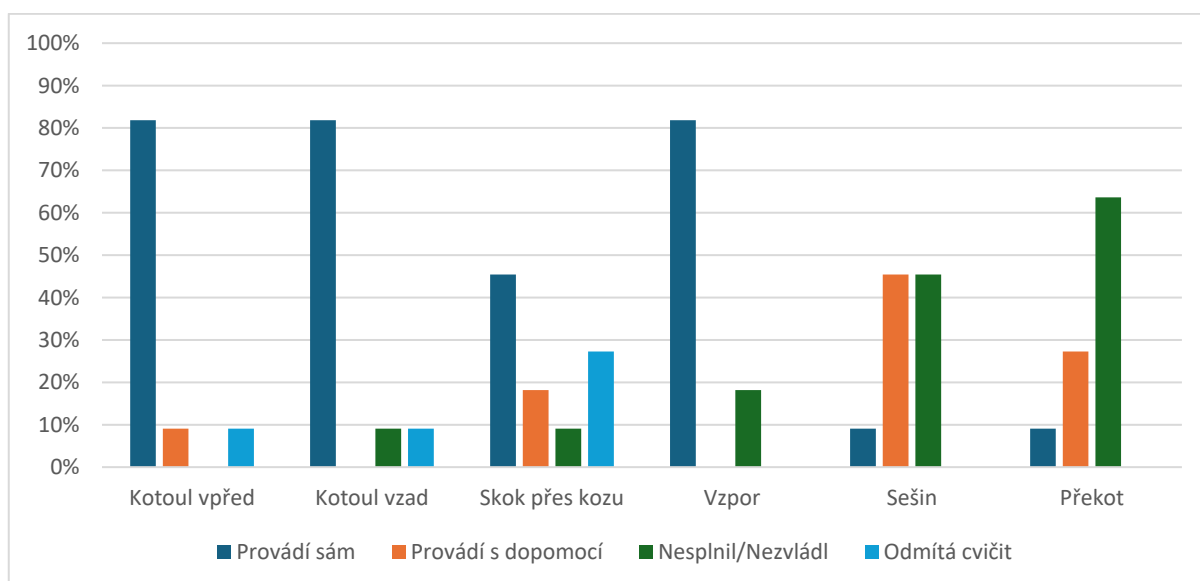
Tabulka 21

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	9	81,82	1	9,09	0	0	1	9,09
Kotoul vzad	9	81,82	0	0	1	9,09	1	9,09
Skok přes kozu	5	45,45	2	18,18	1	9,09	3	27,27
Vzpor	9	81,82	0	0	2	18,18	0	0
Sešín	1	9,09	5	45,45	5	45,45	0	0
Překot	1	9,09	3	27,27	7	63,64	0	0

Graf 21

ZŠ Zubří - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců



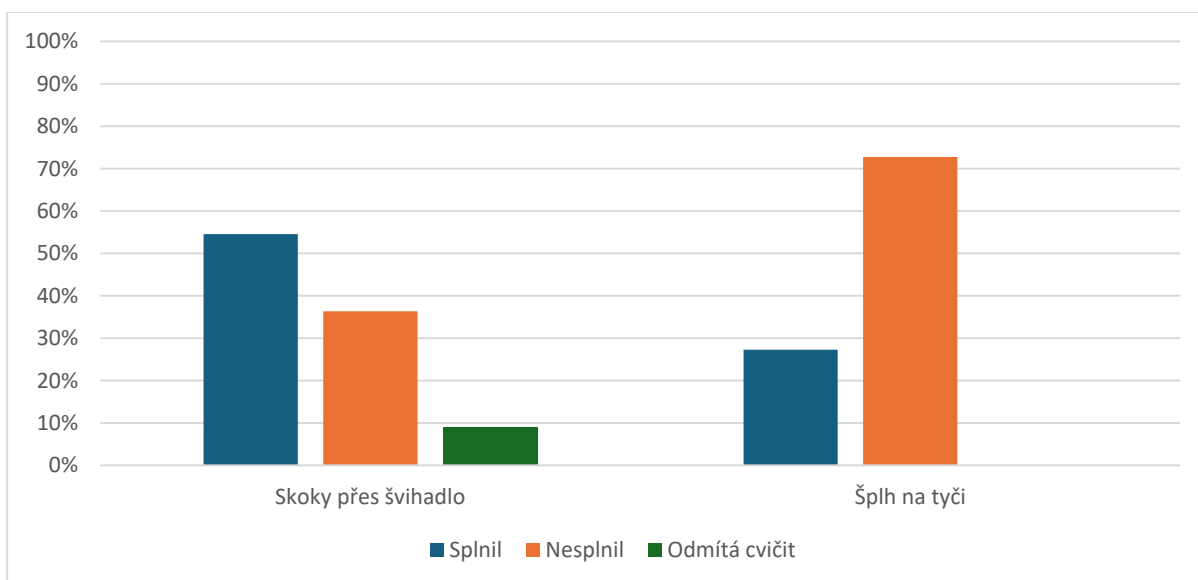
Tabulka 22

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu chlapců včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	6	54,55	4	36,36	1	9,09
Šplh na tyči	3	27,27	8	72,73	0	0

Graf 22

ZŠ Zubří - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu chlapců

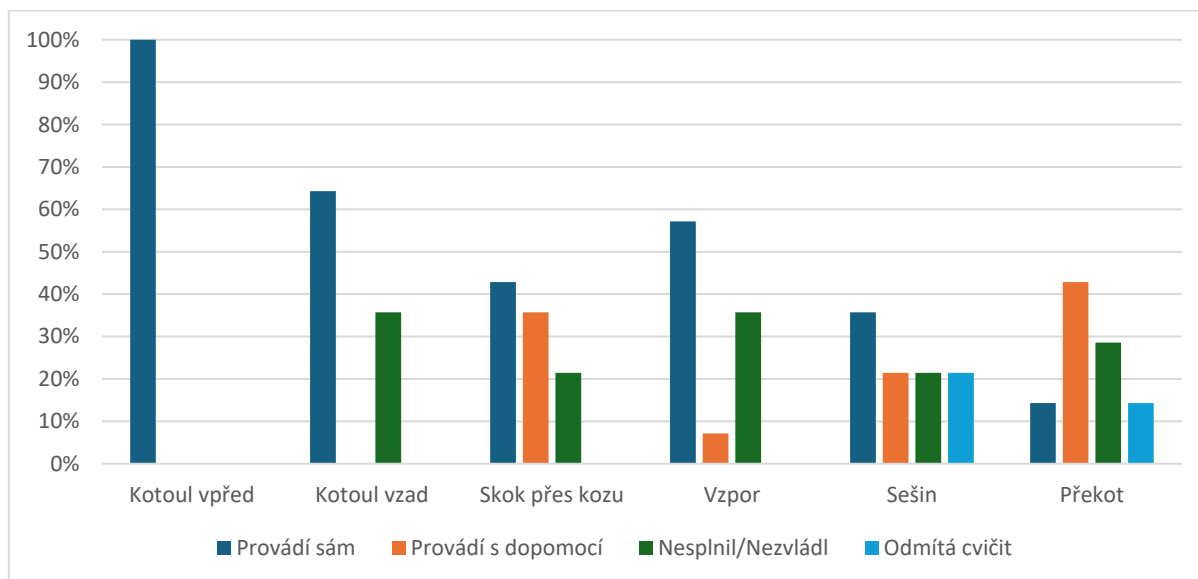
**Tabulka 23**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	14	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	9	64,29	0	0	5	35,71	0	0
Skok přes kozu	6	42,86	5	35,71	3	21,43	0	0
Vzpor	8	57,14	1	7,14	5	35,71	0	0
Sešín	5	35,71	3	21,43	3	21,43	3	21,43
Překot	2	14,29	6	42,86	4	28,57	2	14,29

Graf 23

ZŠ Zubří - CVIKY NA NÁŘADÍ - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek

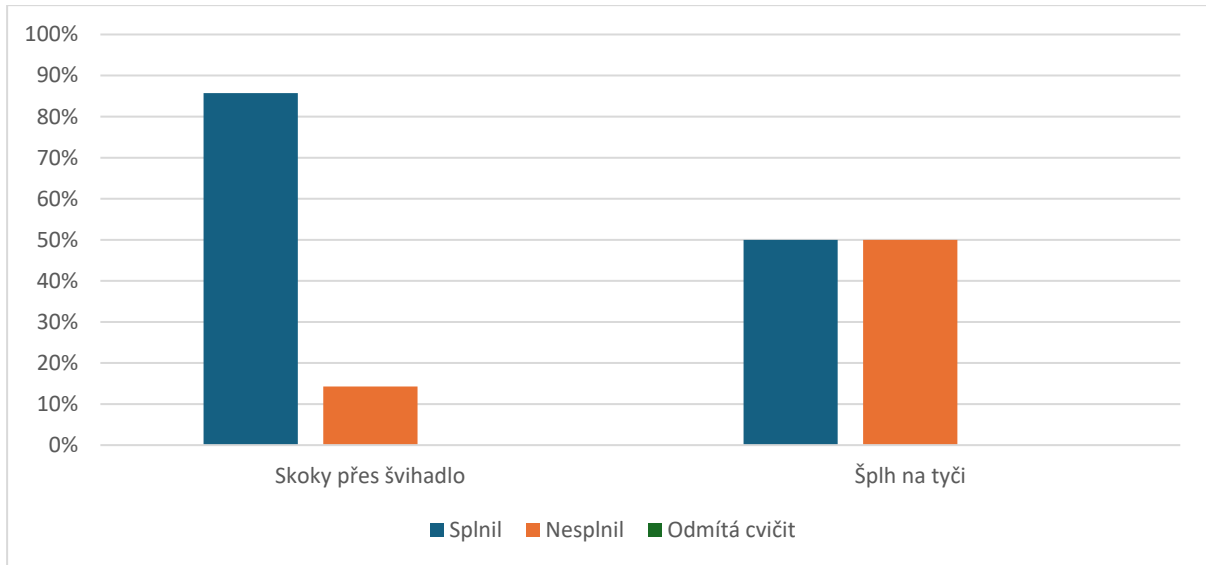
**Tabulka 24**

Vyhodnocení testovaných gymnastických prvků podle počtu dívek včetně procentuální úspěšnosti

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	12	85,71	2	14,29	0	0
Šplh na tyči	7	50	7	50	0	0

Graf 24

ZŠ Zubří - ŠPLH A SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO - Procentuální vyhodnocení gymnastických prvků podle počtu dívek



6 ZÁVĚRY

V mé bakalářské práci jsem se zabýval postavením gymnastiky na městských základních školách. Tématem průzkumu byli žáci pátých tříd na prvním stupni na školách v Rožnově pod Radhoštěm a v Zubří.

Mým hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnání úrovně zvládnutí gymnastických dovedností na každé jednotlivé základní škole.

Pro mě osobně největší zkušeností bylo setkání se žáky a učiteli tělesné výchovy v hodinách, kdy se prováděl samotný průzkum. Jsem opravdu rád, že jsem měl tuto možnost si vyzkoušet roli učitele a mohl jsem tak být součástí tohoto průzkumu v hodinách tělesné výchovy.

Z průzkumu a z následného celkového hodnocení vyplývá, že žáci nejlépe zvládli kotoul vpřed a skoky snožmo přes švihadlo. Tyto výsledky jsou podmíněny tím, že se tyto cviky velice často zařazují do hodin tělesné výchovy a jsou tak pravidelně cvičeny. U cviku kotoul vzad měli žáci největší problém na Základní škole Pod Skalkou. Sešin na hrazdě a překot ve visu, i přes méně povedené výsledky, byly pro žáky velice oblíbenými cviky. Žáci při těchto prvcích na hrazdě častokrát překonali svůj strach a respekt ze samotné hrazdy a cvik předvedli. V porovnání mezi školami dopadl lépe vzpor na hrazdě, kdy pouze čtyři žáci napříč všemi školami odmítli tento cvik zacvičit. Největší rozdíly, hned po cvicích na hrazdě, můžeme vidět u skoku přes kozu. Paní učitelka na Základní škole Pod Skalkou tento cvik příliš často do hodin tělesné výchovy nezařazuje z důvodu strachu o žáky, vyzkoušet si tento cvik sice mohli všichni žáci, ale bylo to za doprovodu dvou pedagogů, aby se žákům opravdu nic nestalo. Naopak děti na Základní škole Videčská tento cvik zvládly skvěle, i bez pomoci učitele.

Při porovnání výsledků dívek a chlapců na Základní škole Pod Skalkou můžeme vidět velké rozdíly úspěšnosti u jednotlivých cviků. Dívkám se daleko více povedl například kotoul vpřed, sešin na hrazdě a skoky přes švihadlo snožmo, kdežto chlapci byli více úspěšní u vzporu na hrazdě. Žádné výrazné rozdíly nebyly u cviků: skok přes kozu, překot ve visu, kotoul vzad a šplh na tyči.

Na základní škole 5. května žáci obou pohlaví zvládli cviky kotoul vpřed, vzpor na hrazdě a sešin na hrazdě až vždy na jednoho jedince na výbornou. S kotoulem vzad, skokem přes kozu a šplhem na tyči si poradili lépe chlapci, dívky byly v tomto pohledu o poznání horší. Překot ve visu a skoky přes švihadlo snožmo dopadly výsledkově téměř stejně u žáků obou pohlaví.

Podle těchto výsledků bychom mohli tvrdit, že dívky na Základní škole Pod Skalkou byly úspěšnější než chlapci, ale chlapci na Základní škole 5. května byli úspěšnější než dívky.

Základní škola Videčská byla, co se týče výsledků mezi dívkami a chlapci, velice rozmanitá. Chlapcům se více povedly cviky kotoul vpřed, kotoul vzad, skoky přes kozu a šplh na tyči. Dívky byly úspěšnější v prvcích sešin na hrazdě, překot ve visu a skocích přes švihadlo snožmo. Vyrovnaným výsledkem u žáků obou pohlaví skončil vzpor na hrazdě.

Na základní škole v Zubří se opět jednalo o velice vyrovnané výsledky. Dívkám lépe vyšly cviky: sešin na hrazdě, skoky přes švihadlo snožmo a šplh na tyči. Chlapci měli lepší výsledky u cviků: kotoul vpřed, kotoul vzad a ve vzporu na hrazdě. Vyrovnaným výsledkem dopadl překot ve visu a skok přes kozu.

Podle těchto výsledků nejde zcela určit, zda jsou na školách úspěšnější chlapci nebo dívky.,

Moje pocity z tohoto výzkumu byly kladné, bál jsem se, že žáci nebudou příliš spolupracovat a že je testování nebude bavit. K mému překvapení tomu bylo naopak. Žáci přistupovali k testování s nadšením, a dokonce se chvílemi i předháněli, kdo který cvik zvládne lépe. Byl jsem překvapen, že jsem se na žádné škole nesetkal s neposlušností a vše proběhlo bez problémů. Je samozřejmostí, že se našlo pár jedinců, kteří nemají tělesnou výchovu příliš v lásce, a tak je to nebavilo, ale těchto žáků nebylo moc.

V neposlední řadě bych rád zmínil příjemnou domluvu s učiteli tělesné výchovy na jednotlivých základních školách, kteří mi byli opravdu nápomocni a byli nedílnou součástí tohoto výzkumu. Bohužel jsem se na některých školách setkal s nezvládnutím některých prvků, které však byly součástí učebních plánů těchto škol. Jednalo se převážně o cviky na hrazdě a šplh na tyči.

Lze konstatovat, že hlavní cíl i cíle dílčí byly splněny.

7 SOUHRN

V úvodní části mé bakalářské práce se pokouším objasnit význam gymnastiky, její roli ve výchově a vzdělávání a důležitost začlenění této disciplíny do vzdělávacího procesu na školách. Dále zde zmiňuji cíle své práce.

V přehledu poznatků se zabírám pojmem a definicí gymnastika. V práci také rozebírám historii gymnastiky v různých zemích, její dělení do různých gymnastických oblastí a rozdělení gymnastiky na její základní druhy. Dále je popsán význam a funkce tělesné výchovy, na kterou navazuje školní tělesná výchova.

Následuje charakteristika dvou hlavních dokumentů: Rámcový vzdělávací program a školní vzdělávací program. Také v této kapitole definuji mladší školní věk a popisuji jeho jednotlivé vývojové období: tělesný a motorický vývoj dítěte, psychický, sociální a citový vývoj. V této kapitole také charakterizuji jednotlivé základní školy, jejich Školní vzdělávací program a úroveň materiálního vybavení.

V další části mé bakalářské práce bylo důležité si určit hlavní a dílčí cíle této práce. Tím bylo zjistit úroveň zvládnutí gymnastických prvků na jednotlivých základních školách a porovnat výkony mezi chlapci a dívkami na každé základní škole.

V metodice se zabírám popisem výzkumu, a samotným procesem, jak byla data sbírána. Poté zde popisuji jednotlivé gymnastické cviky (kotoul vpřed, kotoul vzad, skok přes kozu, vzpor na hrazdě atd.). Tyto cviky jsou zvoleny na základě prací z předchozích let a slouží tak k možnému celorepublikovému srovnání. Na konci této kapitoly jsou vypsána kritéria k hodnocení jednotlivých cviků a popis zpracování dat.

V poslední části mé bakalářské práce se nachází vyhodnocení sesbíraných dat ze základních škol a porovnání jednotlivých výsledků. Výsledky jsou zpracovány především v tabulkách a sloupcových grafech a jsou také hned v dané podkapitole diskutovány.

8 SUMMARY

In the introductory part of my bachelor thesis I try to explain the importance of gymnastics, its role in education and the importance of integrating this discipline into the educational process in schools. Furthermore, I mention here the aims of my thesis.

In the review of knowledge I deal with the concept and definition of gymnastics. In the thesis I also discuss the history of gymnastics in different countries, its division into different gymnastic areas and the division of gymnastics into its basic types. Furthermore, the importance and function of physical education, which is followed by school physical education, is described.

The following are the characteristics of the two main documents: the Framework Curriculum and the School Curriculum. Also in this chapter I define the younger school age and describe its different developmental periods: the child's physical and motor development, psychological, social and emotional development. In this chapter I also characterise the different primary schools, their School Curriculum and the level of material equipment.

In the next part of my bachelor thesis it was important to identify the main and sub-objectives of this work. This was to determine the level of mastery of gymnastic elements in each primary school and to compare the performance between boys and girls in each primary school.

In the methodology I deal with the description of the research, and the actual process of how the data was collected. I then describe the individual gymnastic exercises (forward roll, backward roll, goat jump, trapeze, etc.). These exercises are chosen based on work from previous years to serve as a possible national comparison. At the end of this chapter, the criteria for evaluating each exercise and a description of the data processing are listed.

The last section of my bachelor thesis is an evaluation of the data collected from the elementary schools and a comparison of the individual results. The results are mainly processed in tables and bar graphs and are also discussed immediately in that subchapter.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bartoňová, M. (2007). Kapitoly ze specifických poruch učení I. Vymezení současné problematiky. Brno: Masarykova univerzita.
- Dvořáková, H. (2017). Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (1998). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum
- Gajdoš, A., & Jašek, Z. (1988). Športová gymnastika: história a súčasnosť. Šport.
- Gensemer, R. (1985). Physical Education: Perspectives, Inquiry, Applications. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu. (1. vyd., 235 s.) Brno: Masarykova univerzita.
- Hrčka, J. (1966). Základná gymnastika (I. část). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství.
- Hrčka, J. (1968). Kapitoly z histórie gymnastiky. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo
- Kos, B. (1990). Gymnastické systémy. Praha: Univerzita Karlova.
- Kouba, V. (1995). Motorika dítěte. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2014). Základy akrobacie I. část. Tělesná výchova a sport mládeže. 80(5), 36-42.
- Kubička, J. (1993). Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky (1st ed.). Praha: Univerzita Karlova.
- Novotná, V. (2000). Taneční pohyb s hudbou pro všechny - tvorba pohybových skladeb. Tělesná výchova a sport mládeže, 66(8), 15-17.
- Piaget, J. (1970). Science of education and the psychology of the child. New York, Orion Press
- Příhoda, V. (1963). Ontogeneze lidské psychiky I. Praha, SPN
- Petr, O., (1962). Akrobacie. 1. Vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Říčan, P. (2004). Cesta životem: [vývojová psychologie] (Vyd. 2). Portál.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2013). Základní gymnastika (3.). Praha: Karolinum.
- Sommer, J. (2003). Malé dějiny sportů: aneb o sportech našich předků. Fontána
- Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.
- Zámostná, A., & Svatoň, V. (1993). Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí (ilustroval Vladimír JANOUŠEK). Hanex.

10 INTERNETOVÉ ZDROJE

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html

Školský zákon. (2024). Praha: Národní pedagogický institut České republiky, Retrieved March 8, 2024, from <https://www.npi.cz/ramcove-vzdelavaci-programy>

Vzdělávací obor – Tělesná výchova. (2024). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, Retrieved March 8, 2024, from <https://www.msmt.cz>

Základní škola Pod Skalkou: ŠVP Škola dnes. (2023). Retrieved March 5, 2024, from <https://zspodskalkou.cz>

Základní škola Videčská: Školní vzdělávací program. (2007). Retrieved March 5, 2024, from <https://adoc.pub/kola-v-pohybu-kolni-vzdlavaci-program-pro-zakladni-vzdlavani.html>

Základní škola Zubří: Školní vzdělávací program. (2023). Retrieved March 5, 2024, from <https://www.zszubri.cz/wp-content/uploads/2023/08/SVP-2023-24.pdf>

Základní škola 5. května: ŠVP Barevná škola. (2015). Retrieved March 5, 2024, from <https://www.zs5kvetna.cz>