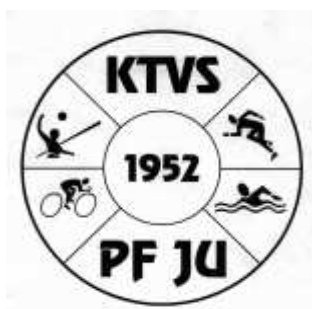


**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Zjištění podílu a přiměřenosti sportovní gymnastiky ve  
výuce tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ vzhledem  
k současné úrovni pohybových schopností a dovedností  
dětí  
(diplomová práce)**

Autor práce: Renáta Pokorná, Učitelství pro 1.stupeň ZŠ

Vedoucí práce: PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

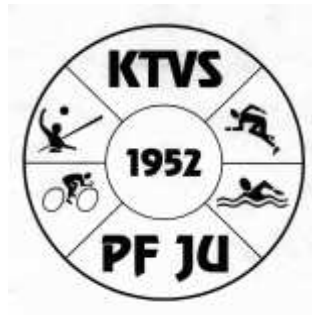
Oponent: PaedDr. Tenglová Jaroslava

České Budějovice 2011

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Findings of sufficiency and adequacy of sports  
gymnastics in physical training at primary school  
according to current level of motor abilities and skills  
of children**

Author: Renáta Pokorná

Supervisor: PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

Opponent: PaedDr. Tenglová Jaroslava

České Budějovice 2011

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Zjištění podílu a přiměřenosti sportovní gymnastiky ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ vzhledem k současné úrovni pohybových schopností a dovedností dětí

**Jméno a příjmení autora:** Renáta Pokorná

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2012

**Abstrakt:** Tato diplomová práce zjišťuje podíl a přiměřenost gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Pro výzkum byly vybrány 2. a 4. ročníky 1. stupně pěti škol. Učitelé těchto ročníků byli podrobeni dotazníkové metodě. Tyto dotazníky byly sestaveny na základě Školních vzdělávacích programů jednotlivých škol. Cílem bylo zjistit, do jaké míry je začleňováno gymnastické cvičení do hodin tělesné výchovy. Vyhodnocení proběhlo porovnáním jednotlivých odpovědí učitelů těchto dvou ročníků a dvě nejdůležitější položky byly zpracovány také graficky. Jsou to celkové roční dotace hodin tělesné výchovy a gymnastiky a také nejpoužívanější nářadí na těchto školách.

**Klíčová slova:** tělesná výchova, gymnastika, dotazníková metoda, mladší školní věk

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Findings of sufficiency and adequacy of sports gymnastics in physical training at primary school according to current level of motor abilities and skills of children

**Author's first name and surname:** Renáta Pokorná

**Field of study:** Teaching at primary school

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:** This thesis probes the share and adequacy of gymnastics in physical education classes at primary school. Second and fourth grades of the primary school were selected for the research. Teachers of these grades were subjected to a questionnaire. These questionnaires have been prepared on the basis of educational programs of individual schools. The objective was to determine to what degree the gymnastic exercise is included in physical education classes. The evaluation was carried out by comparing the responses of individual teachers of each of the two grades and the two most important items were processed graphically. These questions are the total annual funding of physical education and gymnastic classes and also the most widely used gymnastic tools for these schools.

**Keywords:** motoric skills, acrobatics, questionnaire metod, school age

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 1. prosince 2011

.....

Renáta Pokorná

Na tomto místě bych ráda poděkovala PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za jeho vstřícnost, ochotu a cenné rady a za zapůjčení materiálu a literatury. Dále patří poděkování základním školám v Havlíčkově Brodě za jejich ochotu a pomoc při výzkumu.

Renáta Pokorná

# Obsah

<b>1. Úvod.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Přehled poznatků.....</b>	<b>11</b>
2.1 Vymezení pojmu gymnastika.....	11
2.2 Význam gymnastiky v systému tělesné výchovy.....	12
2.3 Dělení gymnastiky.....	13
2.3.1 Druhy gymnastiky.....	14
2.3.2 Předmět didaktiky gymnastiky.....	15
2.4 Historický vývoj sportovní gymnastiky.....	15
2.4.1 Úspěšní muži naší země ve sportovní gymnastice.....	17
2.4.2 Úspěšné ženy naší země ve sportovní gymnastice.....	18
2.5 Teoretické základy přípravy ve sportovní gymnastice.....	18
2.5.1 Systém a struktura činností.....	18
2.6 Vymezení významu pojmu struktura v gymnastice.....	20
2.6.1 Základní pohybový článek.....	21
2.7 Pohybové schopnosti a dovednosti.....	22
2.7.1 Silové schopnosti.....	23
2.7.2 Rychlostní schopnosti.....	25
2.7.3 Vytrvalostní schopnosti.....	26
2.8 Rozvoj pohybových schopností.....	27
2.8.1 Rozvoj obratnosti.....	28
2.8.2 Rozvoj kloubně pohybových schopností.....	29
2.8.3 Rozvoj rychlosti a vytrvalosti.....	29
2.9 Charakteristika sledovaného souboru.....	30
2.9.1 Charakteristika cílového souboru-mladší školní věk.....	30
2.10 Rámcový vzdělávací program.....	31
2.10.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....	33
2.11 Didaktický proces v gymnastice.....	34
2.11.1 Didaktické zásady.....	35
2.11.2 Didaktické metody.....	37
2.11.3 Gymnastické hry.....	38

<b>3. Cíle a úkoly práce.....</b>	<b>44</b>
<b>4. Metodologie.....</b>	<b>46</b>
4.1 Metoda dotazníková.....	46
4.2 Charakteristika sledovaného souboru.....	47
4.3 Metodika výzkumu.....	47
4.4 Organizace testování.....	48
4.5 Výběr otázek.....	48
4.6 Školní vzdělávací program jednotlivých škol.....	48
4.6.1 Základní škola Nuselská Havlíčkův Brod.....	48
4.6.2 Základní škola Štáflova Havlíčkův Brod.....	51
4.6.3 Základní škola Wolkerova Havlíčkův Brod.....	52
4.6.4 Základní škola V Sadech Havlíčkův Brod.....	54
4.6.5 Základní škola Konečná Havlíčkův Brod.....	54
<b>5. Výsledky.....</b>	<b>56</b>
5.1 Zadávání dotazníků.....	56
5.2 Vzor dotazníků.....	57
5.3 Odpovědi jednotlivých učitelů škol.....	63
5.3.1 Dotazníky učitelů 2. tříd.....	63
5.3.2 Dotazníky učitelů 4. tříd.....	70
<b>6. Diskuze.....</b>	<b>77</b>
6.1 Celkové shrnutí dotazování učitelů 2. a 4. ročníků ZŠ.....	77
6.2 Grafické zpracování vybraných otázek.....	80
<b>7. Závěr.....</b>	<b>82</b>
<b>Referenční seznam.....</b>	<b>83</b>



# 1. Úvod

Dnešní doba je velmi často považována za uspěchanou, stresovou. Většina populace má pocit, že za jeden den nemůže stihnout všechny své povinnosti. Neumíme se zastavit, odpočinout si a uvolnit se nejen po psychické, ale i fyzické stránce. To se dříve nebo později odrazí na našem fyzickém i duševním zdraví. Můžeme to chápat jako určitou daň za to, že naše tělo nenecháme dostatečně odpočinout a zregenerovat a tím mu zamezujeme v dalším zdravém rozvoji.

Tělo by mělo být v harmonickém klidu, kterého docílíme pouze zdravým životním stylem. Zdravý životní styl chápeme jako soubor faktorů, kterými docílíme psychickou (duševní) i fyzickou vyrovnanost. Nepochybně do faktorů patří zdravá výživa, kvalitní spánek a v neposlední řadě dostatek pohybu. Poslední zmiňovaný faktor je prioritní a v dnešní době nezbytný pro předcházení dalším problémům, které dnešní společnost sužuje – obezita a s ní spjaté další nemoci a zdravotní potíže.

Důraz by měl být kladen především na mladou generaci společnosti. Již od útlého dětství by se jí měl předávat kladný vztah k pohybu, sportu a osvojovat tím různé zvyky, dovednosti a návyky. Elementárními učiteli v základních lokomočních i posturologických pohybech jsou rodiče. Pozdějšími iniciátory jsou učitelé či samotní trenéři, kteří se snaží o všestranné individuální rozvíjení pohybových schopností.

Ve školských zařízeních umožňuje správný rozvoj tělesné zdatnosti předmět tělesná výchova. Tělesné cvičení ovlivňuje nejen charakter dítěte, ale také mu vytváří optimistický a aktivní životní styl.

Jednou z forem tělesné kultury je gymnastika. Gymnastická cvičení plní zdravotně formativní úkol, který zajišťuje správné držení těla. Základním významem gymnastiky je předpoklad pro harmonický rozvoj pohybového aparátu. Gymnastika vytváří přípravy i pro jiné sportovní odvětví (gymnastika krasobruslaře, atleta, plavce aj.).

Ze svých zkušeností mohu konstatovat, že je gymnastika všestranné a účelné cvičení. Ve svých šesti letech jsem začala chodit na sportovní základní školu se zaměřením na gymnastiku. Do páté třídy jsem se cvičení plně věnovala na závodní úrovni. Poté nastoupily jiné pohybové sporty (aerobic, moderní tanec), které trvaly pouze čtyři roky. Ke gymnastice jsem se již nedostala, ale tělo si dobré a kvalitní základy pamatuje do dnešní doby: Toto sportovní odvětví mi dalo správné, pevné držení

těla a ohebnost, kterou využívám i v jiných sportech dodnes.

Tato diplomová práce se zaměřuje na zjištění způsobu a četnosti gymnastického cvičení zařazeného v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Tomuto zjišťování byli podrobeni učitelé 2. a 4. tříd.

## 2. Přehled poznatků

### 2.1 Vymezení pojmu gymnastika

Společnost je odnepaměti ovlivňována ekonomickými, historickými, politickými a kulturními podmínkami. K nim neodmyslitelně patří tělesná cvičení zobrazující život dané doby. Pohybové aktivity mají velmi blízko ke kultuře a výchově.

Slovo gymnastika pochází z řeckého označení „gymnasein“ - cvičiti nahý a „gymnastes“ - bojovník, cvičenec, člověk, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“.

Pojem gymnastika se objevil ve starém Řecku. Etymologie slova vysvětluje slova „gimnos“ – nahý. Metaforický smysl znamená, že ve starověkém Řecku se prováděla tělesná cvičení s nahým tělem v „gymnasiích“ – (cvičiště pro výkon tělesné výchovy).

Tehdejší gymnastika obsahovala cvičení, která se zaměřovala na fyzickou sílu, rychlost, obratnost se zbraněmi a v zápase s protivníkem. Obsahem gymnastiky byl starořecký pětiboj (pentathlon). Pětiboj se skládal z běhu, skoku do dálky, hodu diskem, hodu oštěpem a zápasu. Obsahově gymnastika měla blíže k atletice než k současné gymnastice. Řecko nebylo však prvním iniciátorem akrobacie. Historické prameny - kresby a vykopávky dokazují nálezy ve starém Egyptě či Krétě. Již dříve byla užívána náradí, která se používají dodnes – kruhy, odrazový můstek, kůň. Postupem času vznikaly vyhraněné systémy gymnastiky, které se obměňovaly a doplňovaly (Petr & Svatoň, 1985).

Vývoj lidské společnosti se postupem času objevoval i v nenáročných gymnastických cvičeních. V období renesance vznikají filantropina a tělesná cvičení se rozšiřují o rozvíjení pohybů v kloubních systémech, ale také o stylizovaná a umělá cvičení na vznikajících náradích. Za současné pojetí gymnastiky se považují tělocvičné systémy, které se v Evropě objevují na konci 18. století a v průběhu 19. století. Během protinapoleonského národněosvobozenického hnutí vzniká německý turnerský systém nářadového tělocviku.

Mezi další systémy se řadí švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky a francouzská přirozená metoda.

Uceleným gymnastickým systémem byla soustava tělesných cvičení dr. M. Tyrše. Vznikla za obrozeneckého hnutí v 60. letech 19. století. Tělesná cvičení vycházela z pojetí tělocviku, ale čerpala i z jiných systémů a metod (Kubička, 1993).

„Gymnastický výkon na úrovni základní, účelově zaměřené nebo sportovní gymnastiky se utváří v metodicky uspořádaném procesu motorického učení. Osvojování si stále nových pohybových činností vede k dominanci koordinační ( obratnostní ) složky výkonu, v porovnání s rozvojem síly, pohyblivosti, rychlosti a vytrvalosti“ (Kubička, 1993, 6).

„Sportovní gymnastický výkon se utváří realizací determinant – biomechanické, bioneregetické, psychologické a estetické. Za nejvýznamnější považujeme biomechanickou determinantu. Postihuje podstatu gymnastických pohybových struktur. Jejich časoprostorové, kinematické řešení a řízené uplatnění svalové síly“ (Kubička, 1993, 6).

Toto odvětví je na rozdíl od jiných podmíněno estetickou složkou. Sportovní, moderní gymnastika a její další odnože jsou založené na přesném rytmu, harmonii pohybu a proto velmi záleží na jeho provedení. Rovněž je důležité hudební cítění (Kubička, 1993).

## **2.2 Význam gymnastiky v systému tělesné výchovy**

Gymnastika patří mezi soubor tělesných cvičení, který se prolíná ve všech formách tělesné kultury. Gymnastika se vyznačuje svým specifickým pohybovým obsahem a používanými metodami a postupy. Pomocí nichž se plní vzdělávací, výchovné a zdravotní úkoly tělesné výchovy. Obsahem gymnastických cvičení je předpoklad pro harmonický rozvoj pohybového aparátu. Gymnastická cvičení plní zdravotní úkol, který zajišťuje správné držení těla.

Systém gymnastických pohybových činností je otevřeným systémem, který se neustále obměňuje a vyvíjí. Objevují se nové pohybové činnosti. Výsledkem je inovativní přístup učitele i cvičenců a modernizace vybavení.

Gymnastika rozvíjí důležité morální vlastnosti. Provádění gymnastických cvičení vytváří předpoklady k překonávání bariéry strachu při náročných polohách těla

a cvičeních, která vyžadují zdolání určité překážky. Gymnastika umožňuje rozsáhlé využití v různých oblastech tělesné kultury, ale důležitým prvkem je také tělovýchovný pedagog. Jeho prací je naučit cvičence různým dovednostem, ale také ho správně motivovat a vychovávat k trvalému zájmu o pohybovou aktivitu ve formě gymnastiky.

Gymnastická cvičení jsou neoddělitelnou součástí při tréninkovém procesu u některých sportovních odvětví ( gymnastika skokana do vody, krasobruslaře, plavce, atleta aj. ), ale také i v mnoha profesích ( herectví, parašutismus, aj. ). Důležitou funkci plní gymnastika při rehabilitaci po sportovních nebo pracovních úrazech (Petr & Svatoň, 1985).

### **2.3 Dělení gymnastiky**

Akrobatická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností. Vyvíjí se spolu s lidskou tvořivostí, vědou či estetickými normami. Pojem gymnastika je nadřazený dalšímu obsahu a jejím dílčím druhům. Díky dlouhému historickému vývoji těchto sportů a nejednotnosti jednotlivých organizací je těžké vymezit objektivní obsah. Základní přehled gymnastických odvětví sestavil Kubička (1993, 7) takto:

Tabulka 1. Dělení gymnastických odvětví

<b>DĚLENÍ GYMNASTIKY</b>			
<b>Všeobecná gymnastika</b>			<b>Sportovní druhy gymnastika</b>
<b>Základní druhy</b>	<b>Účelové druhy</b>	<b>Rytmické druhy</b>	
<i>Cvičení</i>	<i>Gymnastika</i>		
prostná	kondiční	gymnastika při moderní hudbě	sportovní gymnastika
na náradí	sportovní	džezgymnastika	moderní gymnastika
akrobatická	zdravotní gym	aerobní gymnastika	sportovní akrobacie
užitá	léčebná	kalanetika	akrobatický rokenrol
soutěživá	herce		skoky na trampolíně
pořadová	tanečnická		sportovní kulturistika
s náčiním	pracovní		
	kondiční		
	kulturistika		

### 2.3.1 Druhy gymnastiky

Přehlednou tabulku uvádí Petr a Svatoň (1985, 12), zde je uvedena pouze její zkrácenou část:

#### **A. Všeobecně průpravné a zdravotní druhy gymnastiky**

1. základní a rekreační gymnastika
2. denní hygienická a zdravotní gymnastika
3. rytmická gymnastika a tance

#### **B. Aplikované druhy gymnastiky**

1. speciální průpravná (účelová) gymnastika

2. gymnastika v pracovním procesu

3. léčebná gymnastika

### **C. Druhy gymnastiky se sportovním, uměleckým a estetickým zaměřením**

1. sportovní gymnastika

2. moderní gymnastika

3. akrobacie

4. pohybová skladba

#### *2.3.2 Předmět didaktiky gymnastiky*

Didaktika gymnastiky je obecná pedagogika zabývající se výchovou jako souborem činností, které jedince ovlivňují a mění ho. Teorie vychází z obecné didaktiky – teorie vyučování a z didaktiky tělesné výchovy - teorie vyučování tělesné výchovy. Didaktika gymnastiky může plnit vytyčené cíle pouze díky jednotlivým prvkům tohoto procesu. Je jím učitel - v učebním procesu považován za hlavní řídicí jednotku. Přihlíží k dalším prvkům – žákovi, učivu a podmínkám. Žák plní funkci aktivního řízeného prvku. Přijímá od učitele informace, které dále zpracovává a uchovává jako nové poznatky. Učivo je uceleným souborem požadavků na žákovo učení. Učitel v průběhu vyučování přenáší poznatky různými způsoby a činnostmi a žák si učební činnost osvojuje. Za nejdůležitější považujeme fakt, že didaktický proces je specifický a stejně tak je důležité postupovat podle metod a postupů (Petr & Svatoň, 1985).

## **2.4 Historický vývoj sportovní gymnastiky**

Historické kořeny sportovní gymnastiky sahají do začátku 19. století. Roku 1862 byla založena dobrovolná organizace „Sokol“ a od roku 1871 se začala na námět M. Tyrše pořádat cvičení závodnická, která obsahovala cvičení nářad'ová, běhu, skoku, zápasu, šermu, šplhu a vzpírání. Od roku 1871 se tedy pořádaly závody v nářad'ovém tělocviku jednotlivců v jednotách. Cvičení byla přiměřená schopnostem a dovednostem cvičenců a obtížnost narůstala vzhledem k etické a estetické výchově cvičenců.

Hodnocení výkonů prováděli minimálně dva rozhodčí prostřednictvím pětibodové škály s přesností na polovinu bodu. Posouzení bylo pouze na provedení, nikoliv na hodnocení skladby a obsahu. Sestavy obsahovaly tři až čtyři prvků. Dobré uplatnění měly především neobvyklé dovednosti, např. toč v kříži, vzepření praporem, výmyk závěsem, stoj na hlavě na jedné žerdi apod.

Od roku 1887 se organizovaly soutěže družstev ve víceboji a disciplinách nářadových, kondičních a atletických. Závody probíhaly na bradlech, hrazdě, koni našíř. Odměnou byly medaile a diplomy. Soutěž, uskutečněná v Československém Brodě, přinesla za účasti zahraničních sokolů (i z USA) v roce 1887 spoustu nových podnětů: náročné volné sestavy, další víceprvkové sestavy, cvičení s kuželi, plynulé provádění metů snožmo na koni atd.

Po zřízení župní organizace Sokola v roce 1885 a založení orgánu „České obce sokolské“ se organizovaly soutěže pro celky jednot a družstev, které byly složeny podle regionů (okresů, žup).

Převratným mezníkem byla roku 1889 mezinárodní soutěž Unie Francouzských gymnastů v Paříži. Cvičenci České obce sokolské zvítězili v kategorii cizinců. Až do 1. světové války se v soutěžích kromě obsahu sestav nic nezměnilo. Konstrukce nářadí, tréninku, odborných znalostí, hodnocení výkonů se stále zdokalovala a tím vzrůstala i obsahová, technická a skladebná stránka sestav. Důsledkem bylo na začátku 20. století prosazování dodnes platné, technicky náročné činnosti (přemet vzad na bradlech, vzepření zákmihem do stoje na rukou, salta z hrazdy a kruhů, stoje na rukou zvolna váhy ve vzporu a visu apod..) Mezi velmi úspěšné cvičence se řadili Francouzi, Italové, Švýcaři, Češi a Němci.

V roce 1881 byla založena Nikolasem J. Cuprusem Federace evropských tělocvičných spolků. Roku 1897 se do FEG začlenila i Česká obec sokolská (ČOS). Nejdříve se pořádaly mezinárodní soutěže po dvouletých intervalech. Od roku 1922 následovaly čtyřleté intervaly. Pořadatelem Mistrovství Evropy je Unie evropských gymnastů a pořádá se od roku 1955.

Po druhé světové válce se nejvíce daří závodníkům ze Švýcarska a Finska a od 60. let cvičencům SSSR a Japonska. Na konci století se dostávají na přední příčky USA, Čína a SSSR. Během šedesátých let se rozdělily pohybové činnosti do kategorií od A do



D a byly stanoveny skladebné a obsahové kompetence, včetně norem techniky. V té době vznikly soutěže mládeže, juniorů, kontinentální soutěže a světový pohár. Přehled našich nejúspěšnějších sportovců z minulého století v tomto odvětví podrobně vypsali Kubička (1993, 16-19).

### *2.4.1 Úspěšní muži naší země ve sportovní gymnastice*

#### *Mistrovství světa*

F. Steiner, F. Pecháček, J. Gajdoš, A. Hudec

- E. Loffer – 1930 – kruhy
- Hudec – 1931 – bradla, kruhy  
- 1934 – kruhy
- J. Gajdoš – 1938 – prostná
- L. Sotorník – 1954 – přeskok
- P. Krbec – 1962 – přeskok

#### *Olympijské vítězství*

- B. Šupčík – 1924 – šplh
- L. Vácha – 1928 – bradla
- Hudec – 1936 – kruhy

#### *Mistrovství Evropy*

- Vl. Prorok – 1955 – prostná
- P. Krbec – 1965 – přeskok
- J. Tabák – 1977 přeskok

## 2.4.2 Úspěšné ženy naší země ve sportovní gymnastice

### *Mistrovství světa*

- V. Děkanová (bez vyhlášení výsledků) dvakrát
- V. Čáslavská dvakrát
- E. Bosáková - 1958 -kladina, prostná  
- 1962 - kladina
- V. Čáslavská – 1962 - přeskok  
- 1966 - přeskok
- V. Černá - kladina

### *Olympijské hry*

- V. Děkanová (bez vyhlášení výsledků)
- Honsová - Lišková (bez vyhlášení výsledků)
- E. Bosáková – 1960 – kladina
- V. Čáslavská – 1964 – kladina, přeskok  
- 1986 – přeskok, bradla, prostná

### *Mistrovství Evropy*

- V. Čáslavská – 1965, 1967

## 2.5 Teoretické základy přípravy ve sportovní gymnastice

### 2.5.1 *Systém a struktura činnosti*

Systém pohybových činností v gymnastice představuje uspořádání, v němž jsou spjaty všechny pohybové činnosti, kterými gymnastika disponuje. Za nejdůležitější zvláštnosti se požaduje:

- a) **Gymnastická motorika** využívá rozsáhlého množství pohybových činností. Uspořádání hybného systému člověka, jeho svalová a kosterní soustava umožňuje vykonávat na gymnastickém náradí rozsáhlé množství pohybových cvičení. Konečným projevem jsou pohybové celky bez náčiní, s náčiním, na

nářadí. Většinou jde o acyklické, strukturální pohybové činnosti (Kubička, 1993, 20).

**b) Pohybový obsah gymnastiky** je v neustálém vývoji. Hlavním rysem je neustálá variabilita pohybového obsahu. Prostředky základní gymnastiky mají odlišný ráz od rytmické gymnastiky a taktéž jiné zaměření dalších druhů gymnastik. Obsah je rozmanitý v každém výkonnostním stupni. Povinné sestavy se mění, ve volných sestavách se vytváří nové prvky či celé kompozice (Kubička, 1993, 20).

**c) Hodnota gymnastického projevu** je určena technickou úrovní, přesnou realizací pohybových činností a mírou estetičnosti. Sportovní gymnastika patří v klasifikaci mezi typy koordinačně–estetické. Kvalitativní ukazatelé určují hodnotu výkonu gymnastiky. Jde tedy především o přesné polohy v přesně vymezeném prostoru, v požadovaném rozsahu či časově dynamické členění pohybu. V gymnastice je technická stránka považována za prostředek, který dovede k žádoucímu výsledku a také k samotnému cíli (Kubička, 1993, 20).

#### *2.5.1.1 Základní systém*

Nejdůležitějším hlediskem pro seskupení pohybového obsahu je stanovení prostorových vztahů těla jako celku k základně a částí těla navzájem. Časoprostorové vztahy dávají vznik dvěma základním relacím, které Kubička (1993, 21) popisuje takto:

1. Tělo jako celek nebo část těla nemění vztah k základně - zaujímá určitou polohu.
2. Tělo jako celek diferencuje vztah k základně a části těla mění svůj vztah navzájem – vykonávání pohybu.

#### *2.5.1.2 Základní polohy*

Za základní polohy celého těla jsou považovány ty, které vyplňují vertikální rovinu systému. Jsou rozděleny do sedmi skupin. Každá má své specifické prostorové vztahy k základně činící odlišné znaky od ostatních skupin. Jsou to tyto patřící do uzavřeného systému (Kubička, 1993):

- postoje
- kleky

- sedy
- lehy
- podpory
- visy
- polohy volně letícího těla

### 2.5.1.3 Základní pohyby

Základní pohyby celého těla naopak vyplňují horizontální rovinu systému. Pohyb v tomto systému může být uskutečněn v základních polohách či mezi nimi. Změn uvnitř poloh nebo mezi nimi může být nekonečně mnoho, záleží na druhu, rozsahu, dynamickém členění pohybu prováděného gymnastického cvičení. Tyto ukazatele jsou měřitelné díky kvalitě techniky. Kubička (1993) vyvozuje tři subsystémy:

1. **Systém názvosloví cvičení prostných a akrobatických** je vymezen takovými akrobatickými činnostmi, které může cvičenec vykonávat zcela sám, bez pomoci jiných cvičenců či nářadí, náčiní.
2. **Systém názvosloví cvičení na nářadí** je soubor činností, které jsou prováděny na určitých konstrukcích, přičemž cvičenec překonává hmotnost vlastního těla v závislosti na požadavcích obsahových a technických.
3. **Systém názvosloví cvičení s náčiním** zahrnuje činnosti s obvyklým i neobvyklým náčiním, se kterým cvičenec manipuluje a tím ukazuje technickou či estetickou účinnost pohybu.

## 2.6 Vymezení významu pojmu struktura v gymnastice

Sestava je finální formou gymnastického projevu. Skládá se z vazeb, ty jsou složeny z cvičebních tvarů, které dále dělíme na dílčí pohybové úseky. Za pohybový celek může být považována buď celá sestava, nebo jen její části. Vzhledem k tomu je diferencována struktura sestavy, struktura vazby, struktura cvičebního tvaru nebo struktura dílčích pohybových článků (Kubička, 1993).

## 2.6.1 Základní pohybový článek

Kubička (1993) uvádí, že gymnastickou sestavu, tvar či vazbu lze rozfázovat do přesně po sobě jdoucích částí, které omezují jejich výchozími a konečnými polohami, které nejsou chápány jako statické. Mezi těmito polohami jsou určité prostorové, časové a silové prvky.

### 2.6.1.1 Struktura základního pohybového článku

Podle Kubičky (1993) lze vymežující polohy každého pohybového článku sledovat takto:

1. a) výchozí a výslednou polohu těla jako celku vzhledem k nářadí nebo zemi
  - b) druh pohybu je posuvný, rotační nebo obecný
  - c) úhlové vztahy se nachází mezi částmi těla, mezi tělem a nářadím. Vymezena je prostorová struktura pohybového článku.
2. a) trvání pohybového článku
  - b) rychlost pohybu-obvodovou, úhlovou, přímočarého pohybu
  - c) vztah působících sil a kinematických změn k času. Určována je časová struktura pohybového článku.
3. a) síly způsobující pohyb. Následek účinku svalové síly, účinek vnějších sil a jejich vzájemný vztah. Je určována dynamická struktura pohybového článku (Kubička, 1993).

### 2.6.1.2 Strukturální charakteristika pohybového času

„V průběhu každého pohybu se svalová síla v každém okamžiku střetává s účinky síly gravitační. Velikost a intenzita kontrakce všech funkčních svalů je podřízena tomu, aby účinky gravitační síly buď vyrovnávala, překonávala nebo brzdila“ (Kubička, 1993, 22).

Vztah mezi svalovou a gravitační silou je hlavním kritériem pro rozdělení celého pohybového obsahu do primárních strukturálních skupin se specifickými důsledky prostorových vztahů, časového průběhu a dynamických změn.

### **A: Strukturální skupina – statické polohy**

Specifikuje se vyrovnanými účinky svalové síly a gravitační síly.

*Prostorové důsledky* obsahují neměnné vztahy k základně a části těla navzájem. *Časové důsledky* se vyznačují rychlostí, která je nulová v zaujatých prostorových vztazích.

*Dynamické důsledky* - rovnováha sil je v dané poloze zachována a působí na ní faktor síly svalů.

### **B: Strukturální skupina – vedené pohyby**

Vymezuje se převládajícími účinky svalových sil nad vnějšími silami.

*Prostorové důsledky* se vyznačují plynulými rovnoměrnými i nerovnoměrnými změnami vztahu těla k základně i k tělu samotnému.

*Časové důsledky* jsou vymezeny rovnoměrnou i nerovnoměrnou rychlostí pohybu z výchozí do výsledné polohy.

*Dynamické důsledky* vyplývají ze zachování statické i dynamické rovnováhy mezi účinky této rovnováhy dynamické síly a účinky vnějších sil.

### **C: Strukturální skupina – švihové pohyby**

Je považováno za střídavé převládání účinků svalové síly a sil vnějších.

*Prostorové důsledky* jsou neočekávané změny těžiště těla v oporových i letových fázích k základně.

*Časové důsledky* se vyznačují nerovnoměrnou rychlostí pohybu z vycházející polohy do polohy konečné.

*Dynamické důsledky* - vyrovnávání či zachování dynamické rovnováhy mezi účinky výbušné, dynamické a statické síly a silami vnějšími při pohybu těla z polohy výchozí do polohy výsledné (Kubička, 1993).

## **2.7 Pohybové schopnosti a dovednosti**

Podle Kouby (1995) můžeme definovat pohybové schopnosti jako začlenění vnitřních vlastností organismu, které je podmínkou pro vykonání pohybu.

Pojmem pohybové schopnosti se zabývala spousta českých autorů (Čelikovský, Choutka, Dovadil, Měkota), tak i zahraniční autoři (Clarke, Pernštejn, Meinel).

Dále Kouba (1995) uvádí charakteristiku pohybových dovedností jako zahrnutí vnitřních vlastností organismu podmiňující techniku pohybu vzhledem k pohybovému úkolu. Pohybové dovednosti nabýváme prostřednictvím pohybového učení.

Pohybová dovednost je závislá na stavu pohybové schopnosti a navzájem jsou propojeny. Úroveň pohybových schopností a dovedností je podmíněno především věkem, pohlavím, motorikou, výživou, somatickými předpoklady, atd.

Pohybový výkon bývá ve velké míře ovlivňován psychikou, proto nesmí být brána na lehkou váhu psychická složka.

### 2.7.1 *Silové schopnosti*

Rozvoj silových schopností

Takto Petr a Svatoň (1985, 21) citují Matvejeva: „Svalová síla je definována jako schopnost překonávat vnější odpor nebo mu odolávat pomocí svalového napětí“.

Dále Petr a Svatoň (1985, 21) citují Kopřivu, který uvádí 4 druhy svalové práce:

- 1) překonávající,
- 2) ustupující,
- 3) udržující,
- 4) kombinovaný, ve fyziologických režimech:
  - a) **izotonickém** (při změně svalové délky zůstává stálé svalové napětí)
  - b) **izometrickém** (zvyšuje se svalové napětí při neměnné délce svalu)
  - c) **auxotonickém** (sval se prodlužuje bez změny napětí).

Kouba (1995) uvádí tuto strukturu silových schopností:

#### *Statické silové schopnosti*

Jednorázový projev

Vytrvalostní projev

#### *Dynamické silové schopnosti*

Výbušná silová schopnost

Rychlostně silová schopnost

Vytrvalostně silová schopnost

##### 2.7.1.1 *Dynamická síla*

Dynamická síla se vyznačuje změnou vzájemných úhlových vztahů sousedních článků těla. Tyto změny se mohou projevit v izotonickém, auxotonickém i polymerickém režimu či v pohybech vedených i švihových. Známé "posilování" se

díky svému obsahu a způsobu proveditelnosti může zařazovat v různých či všech částech tréninkových jednotek (Petr & Svatoň, 1985).

#### 2.7.1.2 *Statická síla*

Petr a Svatoň (1985) vzhledem k úkolům v tréninku rozdělují silovou přípravu na :

##### **1) *obecnou silovou přípravu***

Tato příprava se vyznačuje rovnoměrným rozvojem pohybového systému celého těla. Cvičenci pomáhají různé posilovací prostředky a režimy. Jsou primární etapou cvičení.

##### **2) *všestranně cílevědomou silovou přípravu***

Toto posilování bere ohled na vnitřní silové uspořádání výkonností vymezeného pohybového obsahu gymnastiky.

##### **3) *speciální silovou přípravu***

Speciální příprava je stejná s předchozí přípravou. Vyznačuje se velkou mírou individualizace morfologické a pohybově obsahové.

#### 2.7.1.3 *Metody rozvíjení silových schopností*

Volbu metody rozvoje ovlivňují některé aspekty - začátečník či pokročilý jedinec, věk žáka, zdravotní problémy žáka, únava žáka, úroveň pohybové dovednosti a statické silové schopnosti, délka odpočinku (3–5 minut), a další. Uvádíme popis metod a příkladů Choutky (1991) v citaci Kouby (1995):

##### **1. *Metoda maximálních úsilí - těžkoatletická***

Překonávání nejvyšších možných odporů. Vysoká intenzita cvičení za kratší dobu má za následek zvyšování množství aktivovaných svalových vláken. Definují ji parametry:

- velikost odporu 90 – 100 % maxima
- malá rychlost pohybu
- počet opakování – 1 – 3 krát
- individuální celkový počet cvičení

Př.: dřep s činkou na ramenou zatěžuje hlavně čtyřhlavý sval stehenní, druhotně potom svaly bérce, hýžděové a posturální svaly trupu



## **2. Metoda opakovaných úsilí - rychlostní**

Překonávání maximálního odporu s cílem na vysokou rychlost pohybu. Počet opakování vkuse je zvoleno podle velikosti odporu 8 – 15 krát. Hmotnost této zátěže submaximální počet opakování však není maximální. Tato metoda vede k nárůstu silového potenciálu a zlepšuje se nervosvalová koordinace.

Př.: tlak soupažný v lehu na lavici - žák provádí deset opakování s největším možným úsilím o hmotnosti závaží, kterou lze cvičením realizovat

## **3. Metoda izometrická - statická**

Využívají se statická cvičení. V této metodě svaly vyvíjejí činnost proti odporu. V kontrakci se setrvává 5 – 12 sekund. Úsilí by se mělo zvyšovat postupně během pokusu. Počet cvičení není pevně stanoven. Výhodou tohoto cvičení jsou různé možnosti lokálního působení a nepotřebnost vybavení.

Př.: Držet činku ve stoji nad hlavou – 8 sekund, poté se opakuje ještě dvakrát.

Další metody: **4. Metoda izokinetická**

**5. Metoda excentrická** – brzdivá. Název je od způsobu stimulace svalového napětí. Velikost odporu je nadmaximální (120 – 150 % maxima).

**6. Metoda rychlostní – dynamická.** Pro tuto metodu je typická střední velikost odporu (30 – 60 % maxima).

**7. Metoda vytrvalostní** – nesčetné opakování téměř do únavy s malou zátěží.

**8. Metoda rázová**

### **2.7.2 Rychlostní schopnosti**

Tyto schopnosti můžeme popsat jako nesložité základní pohyby jako jsou švihy, hmyty končetin, obtížné pohyby lokomoční – běhy, jízda na kole, i složité pohyby nelokomoční, např. točivé pohyby uplatňované ve sportovních hrách (Kouba, 1995).

Čelíkovský (1990) v citaci Kouby (1995, 25) charakterizuje tyto schopnosti takto:

„Schopnost realizovat motorickou činnost v co nejkratším časovém úseku“.

### **Struktura rychlostních schopností:**

- |                             |            |                              |
|-----------------------------|------------|------------------------------|
| <b>1. Reakční</b> – podnět: | - vizuální | <b>2. Akční</b> - frekvenční |
|                             | - sluchový | - akcelerační                |
|                             | - dotykový | - schopnost změny směru      |

#### *Reakční rychlostní schopnost*

Kouba (1995) uvádí, že se jedná o takovou schopnost, která dokáže odpovídat na podnět pohybovou činností za co nejkratší časový úsek.

#### *Akční rychlostní schopnost*

Podle Kouby (1995) je to schopnost vykonávat pohybovou činnost za co nejkratší časový úsek.

### **2.7.3 Vytrvalostní schopnosti**

Tyto schopnosti se vyznačují proveditelností opakovaných pohybových činností submaximálních, středních a mírných intenzit bez poklesu efektivity Čelikovský (1990) v citaci Kouby (1995, 30).

Vytrvalostní výkony jsou vždy závislé a těchto dalších činitelích (Měkota & Novosad, 2005, 143-144):

- na ekonomice techniky prováděné pohybové aktivity
- na způsobu krytí energetických potřeb
- na schopnosti příjmu O<sub>2</sub>
- na optimální tělesné hmotnosti
- na úrovni volní koncentrace zaměřené na překonání vznikající únavy
- na rozvoji druhu vytrvalosti, který je rozhodující pro typ prováděné pohybové činnosti

Struktura vytrvalostních schopností podle Kouby (1995, 30):

- Podle množství zapojení svalů: - **lokální** vytrvalostní schopnosti  
- **globální** vytrvalostní schopnost

Podle doby trvání pohybové činnosti: - **rychlostní** vytrvalostní schopnosti  
 - **krátkodobá** vytrvalostní schopnost  
 - **střednědobá** vytrvalostní schopnost  
 - **dlouhodobá** vytrvalostní schopnost

Podle typu svalové kontrakce: - **statická** vytrvalost  
 - **dynamická** vytrvalost

Podle podílu rychlostní a silové složky při pohybové činnosti: - **rychlostní** vytrvalost  
 - **silová** vytrvalost

Popis jednotlivých vytrvalostních schopností podle Kouby (1995, 31):

*Tabulka 2. Vytrvalostní schopnosti*

<b>Vytrvalostní schopnosti</b>	<b>Rozsah převažujícího pohybu</b>	<b>Intenzita pohybové činnosti</b>
rychlostní	15 – 50 s	maximální, submax.
krátkodobá	50 – 120 s	submaximální
střednědobá	2 – 10 min	střední
dlouhodobá	nad 10 min	mírná

## **2.8 Rozvoj pohybových schopností**

Petr a Svatoň (1985) uvádí, že pohybová schopnost znamená jistý předpoklad motoriky člověka tedy schopnost zprostředkovat volní pohyby. Jedná se o pohybové schopnosti obratnostní, pohyblivostní a silové, které jsou cílené na dynamiku, statiku, rychlost, vytrvalost, ale také na hybridní projevy (silově–vytrvalostní, obratnostně–rychlostní, rychlostně–vytrvalostní).

Úroveň pohybových schopností lze měřit pomocí škály standardizovaných nebo pokusných testů pohybových schopností.

Osvojování bohatého obsahu sportovní gymnastiky klade velké nároky na rozvoj hybného systému. Jedná se o přizpůsobení organismu, které probíhá v motoricko-funkční přípravě. Příprava rozvíjí pohybové schopnosti, kvalitu motoriky, která umožňuje zvládnutí pohybového obsahu gymnastických disciplín.

K provedení určitého pohybu je nezbytná jistá úroveň obratnosti, síly a kloubní pohyblivosti. Motorické schopnosti jsou pro sportovní gymnastiku prioritou. Rychlost nebo vytrvalost je považována pro gymnastiku za méně důležité (Petr & Svatoň, 1985).

### 2.8.1 *Rozvoj obratnosti*

Obratnostní pohybové schopnosti vymezuje Petr a Svatoň (1985) jako:

- 1) schopnost provádět složité pohybové dovednosti,
- 2) schopnost rychle a trvale se učit,
- 3) schopnost reagovat pohybem na měnící se podmínky.

V primární úrovni se jedná o tzv. pohybové akty, které můžeme vysvětlit jako dílčí analytické pohyby a polohy částí i celého těla pohybovými prostředky cvičení akrobatických, prostných, cvičení s náčiním, na náradí, přeskoků i rytmické gymnastiky. Působením pohybových aktů se tvoří zásoba pohybových i orientačních zkušeností, které jsou využitelné pro trénink náročnějších syntetických pohybových činností.

Pro rozvoj obratnosti je důležité motorické učení. Nezbytné je opakování cvičení a novost. Obratnost je také rozvíjena technickou přípravou a jejím cílem je schopnost vázat jednotlivá cvičení do sestav, odvozovat strukturálně podobné činnosti biomechanicky obtížnější v jiných vazbách a podmínkách. Při složitosti cvičení je využívána maximální názornost, dále metody přímé i nepřímé dopomoci a přípravy funkční i metodické.

Docilita je schopnost rychle a trvale se motoricky učit, a proto je nezbytná pro motorické učení ve sportovní gymnastice (Petr & Svatoň, 1985)

Přibližný přehled posilování Petr a Svatoň (1985) vymezují takto:

- pletenec ramenní, svalstvo paží, krční a šíjové svaly;
- velké svaly zádové, vzpřimovače trupu a svaly mezilopatkové;

- svaly hrudní, břišní a bederní;
- svaly ovládající pohyby nohou (trupu) v kyčelních kloubech;
- svaly nohou.

### 2.8.2 *Rozvoj kloubně pohyblivostních schopností*

Kloubně pohyblivostní schopnosti patří mezi aktivní znaky hybného systému, které plynou ze základních kvalit. Funkční znaky ovlivňují rozsah pohyblivosti jednotlivých částí těla. Závislost spočívá na tělesné stavbě kloubů, stavu elasticity podpůrných částí (kloubních pouzder a vazů), pružnosti a aktivní pohybové složky (svalů) a jejich nervovému řízení.

Současné metody rozvíjející kloubní pohyblivost závisí na řešení elementárních principů:

- kloubní systémy je nezbytné rozvíjet a to v jistém rozsahu
- specifika dle věku, pohlaví a pohybové struktury
- režim, prostředky, způsoby, atd.

Za neúčinnější metody považujeme střídavé, dále aktivní a pasivní metody. Rozvoj hybnosti se týká především kloubů ramenních, kloubů kyčelních a páteře. Rozvoj kloubní pohyblivosti bývá velmi často vázán na posilovací cvičení (Petr & Svatoň, 1985).

### 2.8.3 *Rozvoj rychlosti a vytrvalosti*

Rychlost a vytrvalost souvisí s rozvojem silových schopností. Cílem je provádět určité pohyby co nejrychleji nebo co nejdéle. Činnosti opakované nebo časově vymezené, vykazují schopnosti rychlostně-vytrvalostní či vytrvalostně-rychlostní.

„Při rozvoji rychlosti může jít jednak o komplexní lokomoční pohyby během (tj. trénink rozběhu pro přeskok nebo akrobacii), jednak o dílčí pohybové akty odrazu

(nohou nebo rukou) nebo "přitržení" (paží) nebo pohyby částí těla ve vzájemném vztahu" (Petr & Svatoň, 1985, 23).

Za gymnastickou vytrvalost lze považovat schopnost překonat únavu krátkodobou (při cvičení sestav) nebo dlouhodobou (při tréninku). Vzdržovat je možné prostřednictvím přizpůsobivých změn celé biologické sféry jedince (Petr & Svatoň, 1985).

## **2.9 Charakteristika sledovaného souboru**

Uplatňování věkových zvláštností při výběru gymnastického učiva

„Učitel pracuje ve škole se žáky v období biologického a duševního utváření jejich osobnosti. Žáci procházejí určitými etapami vývoje, které jsou charakterizovány různým stupněm anatomicko-morfologického, fyziologického a psychologického vývoje dítěte“ (Petr & Svatoň, 1985, 24).

Různá věková období prochází odlišným duševním a tělesným vývojovým stádiem, zvláště rozdílným stupněm reaktivity centrálního nervového systému. Znalost věkových specifíků nám umožňuje lépe a do hloubky pochopit jednání a chování jedince. Tím lze dobře cílit tělesnou výchovu i výběr účinných tělesných cviků k přiměřenému zatížení organismu. Věkové zvláštnosti podmiňují výběr obsahu učiva dále také forem a metod a metodických postupů (Petr & Svatoň, 1985).

Prostřednictvím znalostí věkových specifíků byly vytvořeny učební osnovy. Ty byly určitým způsobem včleněny do Rámcového vzdělávacího programu. V současnosti jsou osnovy nahrazeny ŠVP (Školním vzdělávacím programem), který si každá škola sestavuje sama.

### *2.9.1 Charakteristika cíleného souboru – mladší školní věk (6 – 10 let)*

V tomto věkovém rozmezí není velký vývojový rozdíl mezi dívkami a chlapci. Mladší školní věk je důležitý především pro motoriku dítěte, protože anatomicko-fyziologické a psychologické zvláštnosti naznačují, že v tomto rozmezí (6 – 10 let) jsou optimální podmínky pro všestranný výcvik pohybů. Smyslové vnímání je v té době prioritní. Žák vnímá a napodobuje komplexně, analýza se objevuje až na konci tohoto

období (Petr, 1985). V tomto období ještě není dokončena centrální nervová soustava, a proto je toto období vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností (Křištofič, 2006).

Základní gymnastické učivo je cíleno na jednoduché pohybové činnosti, které lze nacvičit globálně, dále také cviky zaměřené na správné držení těla, na rozvoj smyslu pro přesnost pohybové činnosti, na rozvoj obratnosti, na rozvoj primární rovnováhy prostřednictvím laviček, rozvoj rychlosti (začleněním gymnastických her), rozvoj výbušné síly dolních končetin (přeskoky přes švihadlo). V učivu převládají dynamická cvičení. V této věkové skupině se využívá nejvíce hromadného způsobu vedení a her (Petr & Svatoň, 1985).

## **2.10 Rámcový vzdělávací program**

Prostřednictvím znalostí věkových specifik byly vytvořeny učební osnovy. V současnosti jsou osnovy nahrazeny Školním vzdělávacím programem (ŠVP), který si každá škola sestavuje sama. ŠVP je podmíněn již danému Rámcovému vzdělávacímu programu, který je pro všechny školy závazný.

Podle Jeřábka a Tupého (2006) základní vzdělání na 1. stupni navazuje na předškolní a rodinnou výchovu. Jeho cílem je napomáhat dětem v bezproblémovém přechodu z těchto výchov na systematické vzdělávání. Zakládá si na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů jednotlivých žáků. Toto vzdělání žáky motivuje k učení, k řešení problémů, k aktivitě a k touze něco nového tvořit.

RVP ZV je rozčleněn do devíti vzdělávacích oblastí. 1.stupeň základních škol však používá oblastí šest:

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační komunikační technologie
- Člověk a jeho svět

- Umění a kultura
- Člověk a svět práce

Na 1. stupni se vzdělávací obsah dělí na 2 období: 1. období (1.-3. ročník) a 2. období (4.-5. ročník).

Jednotlivé oblasti jsou vypracovány tak, že na konci každé z ní jsou uvedené očekávané výstupy. Jsou praktického zaměření a vyznačují se činnostní povahou, která je využitelná v budoucím životě. RVP ZV stanovuje očekávané výstupy na konci 3. ročníku (1. období) jako orientační (nezávazné) a na konci 5. ročníku (2. období) jako závazné.

Vzdělávací obsah oblastí má škola rozdělené do daných předmětů, které mají plnit klíčové kompetence. Ty jsou souhrnem vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Osvojování klíčových kompetencí je velice dlouhý a složitý proces. Samotné kompetence se prolínají se a mají nadpředmětovou podobu.

K jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat celý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti ve škole probíhající. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány tyto:

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence občanské
- Kompetence pracovní



### 2.10.1 *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví*

Zdraví chápeme jako stav duševní, sociální a tělesné pohody. Zdraví je považováno za nejdůležitější součást života člověka. Díky němu může vést aktivní šťastný život. Tato oblast má pozitivně ovlivňovat aktivní životní styl. Žáci se učí chování v nových - náročných či neznámých situacích, osvojují si základní duševní hodnoty a kladné vztahy k nim. Zpočátku je hlavním iniciátorem a příkladem samotný učitel. Později, na základě zkušeností, žáci sami vyvíjejí samostatnost a odpovědnost v nových situacích.

Tato vzdělávací oblast je realizována ve dvou vzdělávacích oborech a to **Výchova ke zdraví a Tělesná výchova**, která zahrnuje i zdravotní tělesnou výchovu. S výchovou ke zdraví se žáci setkávají až na 2. stupni ZŠ.

#### 2.10.1.1 *Tělesná výchova*

Rozvíjení klíčových kompetencí vede žáky k:

- znalosti zdraví jako nejvyšší životní hodnoty
- vnímání pohybu jako prostředku k sebenaplnění, radostným prožitkům a kladným vztahům
- poznávat člověka jako biologického jedince se specifickým vývojem
- utváření postojů a názorů o tom co tělu prospívá a co škodí
- upevnění postupů pro kladné ovlivňování denního režimu a preventivní ochranou zdraví
- spojení etických a morálních postojů spolu se zdravím a morálními postoji
- správnému pochopení a využití zdravotních předpokladů pro další životní etapy (výběr profese, společenských činností..)
- aktivní využití znalostí a dovedností pro propagaci zdravotně prospěšné činnosti v okolí jedince

#### **Činnosti ovlivňující zdraví**

- **Význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků

- **Příprava organismu** – příprava-protahovací činnosti
- **Zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, relaxační kompenzační cvičení
- **Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **Hygiena při TV** – hygiena při cvičení, vhodné oblečení a obutí
- **Bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace v prostoru, příprava a úklid náradí a náčiní, první pomoc v TV

#### **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:**

- **Pohybové hry**
- **Základy gymnastiky**- průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náradím a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**
- **Průpravné úpoly**
- **Základy atletiky**
- **Základy sportovních her**
- **Turistika a pobyt v přírodě**
- **Plavání**
- **Lyžování a bruslení**

### **2.11 Didaktický proces v gymnastice**

Učitel hraje nejdůležitější roli v didaktickém systému. Aby této role dostál, musí disponovat odbornými znalostmi, organizačními schopnostmi a kladnými charakterovými vlastnostmi. Učitel by měl působit všestranně a komplexně na žákovu individualitu. Neměl by opomíjet aktivitu zapojení do didaktického procesu. Učitel volí

vhodnou organizaci vyučovací hodiny, didaktické metody, pracovní postupy a formy (Petr & Svatoň, 1985).

Gymnastika je součástí tělesné výchovy a podle Skopové a Zítka (2008) má tuto strukturu:

1. Vzdělávací cíle (formativní, informativní)
2. Výchovné cíle (všeobecné, specifické)
3. Zdravotní cíle (kompenzační, hygienické)

Vyučovací proces je možno rozdělit do tří částí:

1. Plán vyučovacího procesu
2. Předpověď výsledků a návrh kritérií pro hodnocení
3. Výběr učiva

### *2.11.1 Didaktické zásady*

#### *2.11.1.1 Zásada uvědomělosti*

Tato zásada je spjatá s motivací učitele a aktivizací cvičenců. Didaktický proces nelze považovat jen za vyučování motorickým činnostem, kdy je cvičenec pasivním činitelem mechanicky plnícím pokyny a příkazy učitele. Učitel by měl vytvářet takové pedagogické klima, které vztah žáka a učitele povýší na úroveň spolupráce (Petr & Svatoň, 1985).

Zásady uvědomělosti:

- Stanovit cíle, které odpovídají vyspělosti cvičenců.
- Racionální a emotivní působnost na zvládnutí primárních poznatků, které se vztahují ke cvičení. Získání zájmu o gymnastické cvičení.
- Vytvářít vhodné podmínky pro aktivitu cvičenců do určitých úkolů.
- Vést cvičence ke spolupráci při poskytnutí záchrany a dopomoci, pozorování a hodnocení výkonu.

- Použít soutěživé formy ve fázích motorického učení.
- Hodnotit úroveň výsledků pozitivní motivací zdůrazňující kvalitu cvičení, snahu i přístup u provádění.

#### *2.11.1.2 Zásada názornosti*

Tato zásada má velký stěžejní význam. Uplatňuje se ve fázi motorického učení, kdy se cvičenec seznamuje s novým pohybem. Názornost vytváří konkrétní představu o pohybu prostřednictvím smyslového vnímání a tím snáze pochopí cvik. Názornost se uskutečňuje pomocí ukázky s vysvětlením.

Zásada názornosti se soustřeďuje nejen na zrakové, ale také sluchové a taktilní vnímání. Tato zásada se využívá s ohledem na vyspělost cvičenců. Na nižším stupni je optimální volba jednoduchých forem ukázek (s využitím napodobivých cvičení) (Petr & Svatoň, 1985).

#### *2.11.1.3 Zásada soustavnosti*

Bývá často označována jako zásada systematičnosti. Lze ji chápat dvojitým způsobem. Jednak ve smyslu logického uspořádání systému učiva, ale také jako požadavek pravidelnosti osvojování učiva. Logické uspořádání učiva znamená návaznost pohybových činností na již dříve osvojené učivo.

Učitel by se měl řídit pravidly: od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému, od lehkého k těžšímu. Předpokladem uvedené zásady je pravidelná činnost (Petr & Svatoň, 1985).

#### *2.11.1.4 Zásada přiměřenosti*

Požadavkem této zásady je optimálnost obsahu učiva, zvolené metody vzhledem k pohybové i mentální vyspělosti cvičence. Učitel musí rozpoznat možnosti cvičenců a přizpůsobit tomu cíle, aby se staly splnitelnými.

„Přiměřenost znamená i požadavek úměrného rozsahu učiva včetně metodických obměn. Příliš velký počet činností vede zákonitě k povrchnosti, příliš nízký je pro žáky málo přitažlivý“ (Petr & Svatoň, 1985, 30).

Učitel by měl být schopen odhadnout náročnost učiva. Také zvolené metody by měly být zohledněny k věku cvičenců.

#### *2.11.1.5 Zásada trvalosti*

Zásadu trvalosti považujeme za nejdůležitější v didaktickém procesu, protože vyžaduje požadavek trvalého osvojení učiva. Tato zásada je kritériem kvality práce učitele.

Použité metody, formy, kontrolní činnosti musí směřovat nejen k osvojení učiva, ale také k hlubšímu zažití a použití v určitých situacích a podmínkách. Nejedná se pouze o pohybovou činnost, nýbrž také o rozšíření poznatků tak, aby byla činnost pochopena a následně dále využívána i v dospělosti. K docílení této zásady je potřeba především časté opakování dané činnosti (Petr & Svatoň, 1985).

#### *2.11.2 Didaktické metody*

“ V souladu s průběhem procesu motorického učení rozlišujeme tři skupiny metod: metody seznamování s učivem, metody nácviku a výcviku pohybových dovedností, metody zdokonalování a upevňování pohybových dovedností (metody tréninku)“ (Petr & Svatoň, 1985, 30).

##### *2.11.2.1 Metody seznamování s učivem*

Jsou využívány v první fázi motorického učení. V této fázi je hlavním učitelovým cílem seznámit cvičence s novým pohybovým úkolem. Uplatňuje různé metody (popis, ukázka, vysvětlení techniky cviku). Další metody jsou dotazování, rozhovor, přednáška, které přispívají k aktivizaci žáka. (Petr & Svatoň, 1985).

##### *2.11.2.2 Metody nácviku a výcviku pohybových dovedností*

Po prvotním seznámení s technickými parametry dochází ke zkušebním pokusům. V této fázi je velmi důležité provádět pokusy v jednodušších podmínkách – tím předejdeme fixaci chyb. Mezi metody nácviku patří prvotně záchrana a dopomoc. Účinná záchrana odstraňuje strach a cvičenec tak získává více soustředění pro správné řešení. Dopomoc pomáhá cvičenci k snadnější proveditelnosti technické stránky pohybu a tím vede k lepšímu chápání a pohybovému procítění jeho prostorového a časového

členění. Dále používá učitel či trenér opakování pokusů či metodu rozvíjení základního provedení. Na konci každé tréninkové či výukové jednotky nesmí chybět metody pozorování a hodnocení žákovy činnosti (Petr & Svatoň, 1985).

### 2.11.3 *Gymnastické hry*

Zítko (2000) uvádí, že hry jsou zábavou, podnětem k rozvíjení emocionality, rozumu i tělesného zdraví. Člověk si v životě hrami nahrazuje pracovní zatížení a tím tak život doplňuje.

Gymnastickými hrami si cvičenci obohacují náročný gymnastický výcvik a kompenzují jednotvárné zatížení. Volíme takové hry, které přispívají k rozvoji pohybových předpokladů. Volba her a složení činností závisí na didaktickém záměru cvičební jednotky.

#### Organizace a didaktika her

Nejdříve žáky seznámíme s pravidly hry. Při gymnastických jednotkách se volí hry s jednoduchými pravidly, aby vysvětlování nezabralo mnoho času. Nezbytné je, aby žáci respektovali pravidla.

Rozdělení her:

- Hry bez náčiní a nářadí
- Hry s využitím nářadí a náčiní.

Dále lze členit na honičky, hry závodivé a hry napodobivé.

- Honičky

Tento typ hry se zařazuje do rozcvičení nebo hlavní části hodiny. Volí se krátké časové úseky jednotlivých her. Vkládáme vydýchání. Při větším počtu žáků lze zvolit více honičů.

- Honičky se změnou lokomoce

Varianty pohybu:

- Ve vzporu dřepmo
- Ve vzporu stojmo
- Ve vzporu vzadu
- V žabácích
- Přeskoky ze dřepu na paže a zpět do dřepu
- Ve dřepu skrčit připažmo, dlaně na ramena
- Poskoky na jedné noze
- Poskoky snožmo atd.

- Honičky se stálým honičem

Honič se nemění a „lapení“ hráči zaujmou polohu, ve které „zmrznou“. Volní spoluhráči je mohou podlézt a tím uvést opět do hry – „vysvobodit“ je.

- Honičky s „hradou“

Hrada znamená v gymnastice ohradit se – hráč se může proti chycení ohradit splněním úkolu. Způsob záchrany je předem domluvený. Důležité je zachování pravidla pěti vteřin, pak hráč musí změnit hradu.

Příklady: svis na žebřinách, shyb na šplhadle, na náradí, stoj, dřep na lavičkách, kladině,

...

➤ Závodivé hry

Závodivé hry začleňujeme hlavně do dynamické rozcvičky. Zátěž podřizujeme věku a vyspělosti. Úsek, který týmy zdolávají, musí být přesně vyznačen. Používáme k tomu švihadla, kužele, míče.

Příklady způsobu lokomoce:

- Lezení ve vzporu podřepmo
- Žabáky

- Poskoky po jedné noze atd.
- Hry napodobivé

Používají se u malých žáků. Pohyby nebo polohy se snažíme napodobit nadpřirozené bytosti, které žáci znají:

- Chůze ve výponu – upažit = provazochodec
  - Chůze ve výponu po lavičce = „Bílá paní“
  - Leh – zpevnění = stromy v lese
- Hry s využitím nářadí

Hry umožňují seznámit cvičence s vlastnostmi nářadí. Odbourává se tím i strach z některých nářadí.

- Hry na kladině

Příklady:

- Žáci vymýšlejí polohy na kladině.
- „na dirigenta“ – jeden žák ukazuje změny poloh, ostatní po něm opakují.

Pády se počítají jako trestné body. Nejlepší žák vymění dirigenta.

- Hry na žebříku

Začíná se ve vzporech a smíšených svisech. Žáci se seznámí s variabilitou úchopů příček (nadhmat, podhmat, dvojhmat).

Příklady:

- Ručkování ve svisu smíšeném vpřed, vzad úchopem za příčky, za štěřiny
- Ručkování ve svisu dřepmo
- Zlézání ze vzporu do svisu a zpět po vnějším obvodu žebříku.

U těchto her musíme dbát na zvýšenou bezpečnost.



- Hry na kruzích

Důležité: Zpevnění těla, rozvoj obratnosti, posílení pletence ramenního.

Příklady:

- Ve vzporu ležmo závěsem za nártý v nízkých kruzích ručkuje cvičenec co nejdál vpřed. Místo jeho posledního dohmatu se označí křídou.
- Dvojice cvičenců je ve vzporu ležmo závěsem za nártý zády k sobě. Úkolem je ručkovat vpřed a přetáhnout soupeře na svoji stranu.

- Rozvoj síly, obratnosti:

- Bedny, kozy jsou umístěny na obě strany ve stejné vzdálenosti od svislé osy kruhů. Žáci stojí na jedné straně a zhoupnutím se dostávají na protilehlé nářadí a zpět.
- Uspořádání nářadí zůstává, žák přenáší míč, medicinbal mezi kotníky
- Lze provádět ve dvojici proti sobě stojících cvičenců

- Hry na šplhacím nářadí

Příklady:

- Žák se snaží vyšplhat ve svisu střemhlav
- Žák šplhá zároveň na dvou tyčích (na jedné šplhá rukama, na druhé nohama)
- Dvojice žáků šplhá a má za úkol vyšplhat s míčem (míč si během úkolu předávají)

- Hry v akrobacii

Využívají se pro nácvik kotoulu vpřed, stoje na rukou a zpevňování.

Příklady:

- Ve dvojici, jeden je ve vzporu ležmo, druhý uchopí za nártý, žák ve vzporu provádí tři kroky, druhý ho hodí zdviháním nártů do kotoulu vpřed

- Žák je v lehu na zádech, přednoží, předpaží. Stojící žák se opře pánví o jeho nohy, trup je zpevněný, vzpažit. Ležící žák jej uchopí v podpaží, přenáší žák do kotoulu vpřed, lze provádět přes stoj na rukou.

➤ Překážkové dráhy ( PD)

Lze zařadit do hlavní části hodiny na rozvoj vytrvalosti a obratnosti při delším dodržení úseku provádění. Překážkovými dráhami můžeme hodinu i zakončit.

Podle intenzity pohybu a množství zapojených žáků diferencujeme:

- Individuální zdolávání PD
- Hromadné zdolávání PD
- Závodivé hromadné zdolávání PD

Nejčastější jsou dráhy určené pro rozvoj rovnováhy s pomocí kladinek, laviček, laviček zavěšených na kruzích. Dále mohou být dráhy sestavovány z můstků pro opakované odrazy v kombinaci s nářadím (Zítko, 2000, 31-35).

Křištofič (2004, 182-186) uvádí ve své knize další gymnastické hry:

- Vlny v kruhu – žáci s učitelem vytvoří kruh. Učitel předvede cvik, který končí v určité nové poloze než začínal. Žáci jeden po druhém navazují na polohy a dále je doplňují.
- Podávání míče
- Honička s knihou na hlavě
- Kruhové posilování – Vytvoření stanovišť (6 – 8) s určitou činností na každém z nich (nakreslení na čtvrtky obsah a umístění na každé stanoviště).
- „ Skok přes propast“ – Umístění dvou žíněnek doprostřed tělocvičny. Žíněny znamenají skály a místo mezi nimi propast, která se neustále zvětšuje (oddálením žíněnek). Střídání odrazů z jedné nohy a odrazů snožmo.
- Míjení

- Kotoulová honička
- Pády ze švédské bedny
- Prolézání obručí v kruhu
- Závody na kruzích
- „Nervíky“ – Žáci jsou v kruhu v poloze podporu na předloktích klečmo čelem do středu kruhu. Předloktí jsou na zemi a „propletena“. Učitel zahájí hru úderem dlaní o zem. Soused zleva signál opakuje a po něm v rychlosti i další žáci. Udeřením dlaně o zem dvakrát po sobě značí změnu směru pohybu „vlny“ – doprava a ostatní musí rychle reagovat.

### **3. Cíle a úkoly práce**

Cílem práce bylo zjistit podíl a přiměřenost sportovní gymnastiky ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ vzhledem k současné úrovni pohybových schopností a dovedností dětí. Tato práce měla experimentální ráz, učitelé byli podrobeni metodě dotazníkové a zčásti také metodě rozhovoru. Zjištěné údaje jsou vypracovány v kapitole 4.

#### **Úkoly práce:**

- 1) Studium odborné literatury
- 2) Sestavení obsahové náplně práce a zpracování metodiky
- 3) Prostudování jednotlivých ŠVP škol se zaměřením na gymnastickou část
- 4) Výběr škol a sledovaného souboru v Havlíčkově Brodě – 2. a 4. třídy
- 5) Provedení vlastního výzkumu
- 6) Zpracování a vyhodnocení získaných údajů
- 7) Finální zhodnocení výsledků

#### **Hypotézy**

1. Domníváme se že gymnastika je v našich školských zařízeních méně využívaná v hodinách tělesné výchovy. Předpokládá se také fakt, že učitelé považují gymnastiku za více náročnější na přípravu a průběh hodiny než jiná sportovní odvětví.

2. Dalším předpokladem je fakt, že žáci nebývají v hodinách či blocích gymnastiky příliš úspěšní. Jistě však můžeme předpokládat, že žáci ve 4. třídě mají více rozvinuty a upevněny gymnastické dovednosti, než žáci 2. tříd.

## 4. Metodologie

### 4.1 Metoda dotazníková

K tomuto testování byla kvůli vhodnosti a přesnosti dat použita metoda dotazníková, která je velmi rozšířenou metodou testování.

Důležitá je terminologie pevně spjatá s touto metodou. Osoba, vyplňující dotazník se nazývá respondent, prvky dotazníku se nazývají otázky, otázky dotazníku bývají označovány jako položky a samotné zadávání dotazníku se nazývá administrace (Gavora, 2000).

Dotazník musí mít předem promyšlenou strukturu. Před zadáním samotných položek se základní problém rozdělí do několika okruhů. Dotazník má většinou tři části. V první - vstupní je označena hlavičkou a také uvádí cíle dotazníku. Správné uvedení cíle je motivací pro respondentovo správné a pravdivé vyplnění dotazníku. V druhé části jsou uvedeny otázky. Ty nebývají vždy seřazeny podle tématického obsahu, ale také z psychologického hlediska (Gavora, 2000).

Nejdůležitějšími pravidly v zadávání otázek:

- Zadáváme jasné, srozumitelné otázky
- Nezadáváme příliš široké spektrum znění otázky - dostaly bychom volnější odpověď
- Vyhýbáme se přílišnému používání slov „obyčejně“, „několik“, „někdy“.
- Nepoužíváme zdvojené otázky
- Kládeme takové otázky, aby na ně respondenti dokázali uvést odpověď - v opačném případě nedostaneme validní odpověď
- Zadávané otázky musí být smysluplné, opět bychom v opačném případě nedosáhli validní odpovědi
- Tvoříme jednoduché otázky, na které respondent snadno odpoví
- Nepoužíváme záporné výrazy, respondent je nemusí rozpoznat, pokud je nezbytné jejich použití, zvýrazníme je
- Otázkám, které vzbuzují předpojatost, se také vyhýbáme.

Základními typy otázek jsou **uzavřené otázky**, kdy respondent zatrhne, zakroužkuje jednu z našich nabízených možností. Naproti tomu volné vyjádření mají

dotazování v **otevřených otázkách**, kde není vnučována volba. Používaná forma je také forma **polozavřených otázek**. Zde dotazovaný odpoví nejprve uzavřenou formou, ale může ji doplnit vlastním názorem, poznatkem. Vhodná je také metoda **škálování**.

Samozřejmá a důležitá je u této metody **variabilita a reliabilita**. Validita znamená schopnost výzkumného nástroje zjišťovat to, co zjišťovat má. Považujeme ji za nejdůležitější nástroj při výzkumu. Za reliabilitu považujeme správnost, přesnost a spolehlivost měřeného nástroje (Gavora, 2000).

## **4.2 Charakteristika sledovaného souboru**

Výzkum probíhal na pěti základních školách v Havlíčkově Brodě v období květen až červen 2010. Byly vybrány všechny ZŠ v tomto městě, aby byl vzorek v co největším množství a rozpětí. Celkem bylo metodě dotazování podrobena 17 učitelů z 2. a 4. tříd 1. stupně ZŠ.

Tyto dotazníky byly zadány učitelům 2. tříd, protože v tomto období mají žáci již určitě pohybové, rychlostní či silové dovednosti, které jsou v gymnastických cvičeních potřebné. Pro srovnání vývoje a předešlých jmenovaných dovedností byl dotazník zadán také žákům 4. tříd.

Učitelé z různých škol a různých věkových kategorií poskytlí cenná data, která zjišťují podíl a přiměřenost gymnastických cvičení na 1. stupni ZŠ našich škol.

## **4.3 Metodika výzkumu**

Metodický postup

V rámci tohoto výzkumu se postupovalo takto:

- 1) Výběr vhodných škol a především tříd, které byly výzkumu podrobena a sledování jejich činnosti v hodinách TV.
- 2) Na základě prostudování Školních vzdělávacích programů jednotlivých škol byl sestaven dotazník, který by validně i reliabilně odpovídal gymnastickému cvičení v 2. i 4. třídách 1. stupně ZŠ.
- 3) Vlastní výzkum byl proveden metodou dotazníku, který nejlépe vyhovoval

tomuto problému.

- 4) Samotné vyhodnocení celého výzkumu byla analýza všech dotazníků s následným porovnáním.

#### **4.4 Organizace testování**

Samotnému průběhu dotazování předcházelo důkladné prostudování jednotlivých Školních vzdělávacích programů. Každá škola má své specifické metody, organizační formy práce atd. Jednotlivé ŠVP mají samozřejmě vlastní koncepce vzdělávání, všechny však vycházejí z Rámcového vzdělávacího programu, který je závazný.

Učitelé vybraných škol obdrželi dotazník, který poté vyplnili. S některými z nich byla provedena ještě metoda rozhovoru, aby mohly být některé otázky blíže specifikovány.

#### **4.5 Výběr otázek**

Výběr otázek do tohoto dotazníku podléhal podrobnému pročtení jednotlivých Školních vzdělávacích programů testovaných škol. Otázky jsou složeny tak, aby odpovídaly variabilitě i reliabilitě. Převažují zde otázky polootevřené – v tomto testu nejvíce napomáhají zachování dvou předešlých složek úspěšného testování. Objevují se i otázky otevřené, uzavřených otázek je minimální množství a objevují se spíše na začátku celého dotazníku.

Skladba i obsah vybraných otázek měly co nejvíce napomoci k validitě testu. Otázky byly nabídnuty v přiměřeném množství, aby vynikly opravdu důležité informace.

#### **4.6 Školní vzdělávací program jednotlivých škol**

##### *4.6.1 Základní škola Nuselská Havlíčkův Brod*

*ŠVP „Škola dílnou lidskosti“*

Název ŠVP ZV „Škola dílnou lidskosti“ vyjadřuje základní myšlenku ŠVP



na utváření vhodných mezilidských vztahů a na styl práce vedoucí k těmto hodnotám.

Záměrem školy je výchova člověka kulturního, tvořivého, komunikativního, mravně odpovědného, hledajícího své místo v životě, chápajícího hodnotu zdraví a aktivně usilujícího o jeho ochranu, svobodně jednajících, s touhou se dále vzdělávat a zlepšovat kvalitu svého života. Člověka hledajícího své místo ve sjednocující se Evropě a ve světě stále více propojeném globálními vztahy i problémy. Člověka zvědavého, sebezdokonalujícího se, rozumně reagujícího v konkrétních praktických životních situacích.

Při plnění školního vzdělávacího programu je důležité, aby vedle cílů poznávacích byly plněny i cíle hodnotové, orientované k formování osobnostních rysů a mravních vlastností žáků, proto usilujeme o **vyváženost rozvoje těla a ducha**.

Vzdělávací program má tři hlavní pilíře vzdělávání:

- **Multimedia**
- **Jazyky**
- **Pohyb** – plavecký výcvik 1. – 5. třídy
  - zimní a letní pobyty v přírodě
  - bruslařský kurz
  - aerobik
  - házená
  - florbal
  - adaptační kurzy
  - dopravní výchova
  - výchova ke zdraví

Tělesná výchova je organizována tak, aby probouzela radost z pohybu a zdravou soutěživost. Je zaměřena na rozvoj pohybových schopností, zejména na koordinaci pohybu a vede žáky k vnímání krásy pohybu, ladnosti, rytmu a tempa. Učí žáky orientovat se v prostoru a čase. Pěstuje v dětech vůli, cílevědomost, samostatné rozhodování, zdravou rivalitu, ale i smíření se s porážkou a uznání soupeřových kvalit. Pomáhá rozvíjet cit pro spravedlnost, kolegiální i kolektivnost. Vede žáky ke správnému držení těla, odhadu své síly a účelné relaxace.

### 1. ročník

➤ **Rytmická gymnastika a tanec**

Pohybová představitost

Rozvíjení prostorového cítění

Rozvíjení rytmického cítění

Jednoduché tance

➤ **Akrobacie**

Průpravná cvičení pro akrobacii, stoj na lopatkách, kotoul vpřed

Nácvik odrazu

### 2. ročník

➤ **Rytmická gymnastika a tanec**

Pohybová představitost

Rozvíjení prostorového cítění

Rozvíjení rytmického cítění

Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybu

Jednoduché tance

➤ **Akrobacie**

Průpravná cvičení pro akrobacii, stoj na lopatkách, kotoul vpřed

Nácvik odrazu a přeskok přes kozu (roznožka)

Základní cvičení na hrazdě, nízké kladině a na kruzích

### 3. ročník

➤ **Rytmická gymnastika a tanec**

Pohybová představitost

Rozvíjení prostorového cítění

Rozvíjení rytmického cítění

Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybu

Jednoduché tance

➤ **Akrobacie**

Průpravná cvičení pro akrobacii, stoj na lopatkách, kotoul vpřed, vzad

Nácvik odrazu a přeskok přes kozu (roznožka)

Základní cvičení na hrazdě, na nízké kladině a na kruzích

#### 4. třída

➤ **Rytmická gymnastika a tanec**

Pohybová představivost

Rozvíjení prostorového cítění

Rozvíjení rytmického cítění

Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybu

Lidové tance

➤ **Akrobacie**

Průpravná cvičení pro akrobacii, stoj na lopatkách, kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou

Nácvik odrazu a přeskok přes kozu (roznožka, skrčka)

Základní cvičení na hrazdě, na nízké kladině a na kruzích

#### 5. třída

➤ **Rytmická gymnastika a tanec**

Pohybová představivost

Rozvíjení prostorového cítění

Rozvíjení rytmického cítění

Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybu

Lidové tance

➤ **Akrobacie**

Průpravná cvičení pro akrobacii, stoj na lopatkách, kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou

Nácvik odrazu a přeskok přes kozu (roznožka, skrčka)

Základní cvičení na hrazdě, na nízké kladině a na kruzích

#### 4.6.2 *Základní škola Štáflova Havlíčkův Brod*

##### **ŠVP „Prima škola“**

Škola poskytuje základní vzdělávání, zabezpečuje rozumovou výchovu v souladu

se zásadami vlastenectví, humanity a demokracie. Dále poskytuje mravní, pracovní, zdravotní, tělesnou a ekologickou výchovu.

Velký význam přikládá výchově ke zdravému životnímu stylu a prevenci problémů působenými návykovými látkami. Připravuje žáky na praktický život a další studium.

Škola má rozšířenou výuku tělesné výchovy pro tyto sporty:

- Lední hokej
- Zápas
- Softball

Vyučuje se zde podle ŠVP „Prima škola“. Vyučující tělesné výchovy mají odbornou kvalifikaci nebo jsou trenéři příslušného sportu. Žáci jsou registrovaní ve Školním sportovním klubu nebo u příslušných Českých svazů jednotlivých sportů. Pro žáky sportovních tříd jsou pořádána tradiční týdenní sportovní soustředění.

V budově jsou tři odborné učebny tělesné výchovy a sportovní hřiště na školním pozemku.

#### *4.6.3 Základní škola Wolkerova Havlíčkův Brod*

##### **ŠVP „Život bez bariér“**

V pojetí tohoto programu je škola místem, které žáky motivuje a podporuje k aktivnímu učení se. A to nikoli encyklopedickým vědomostem, ale pro život důležitým kompetencím - učit se řešit problémy a sociálním dovednostem. Charakter práce pak má v dětech mimo jiné podporovat pocit bezpečí, možnost pozitivního prožívání, získání zdravého sebevědomí, rozvíjení kritického myšlení a schopnost sebehodnocení.

Prvořadou ambicí je proměnit školu v prostředí, kde se dětem s velmi různorodými vzdělávacími potřebami dostává nejen kvalitní a kvalifikované vzdělávací péče, ale kde se současně cítí bezpečně a spokojeně. O podobnou proměnu školy se společně s rodiči žáků a odborníky z pedagogické veřejnosti pokouší již druhou desítku let. Škola se připojuje ke vzdělávacím trendům v Evropě a chceme rozvíjet u žáků kompetence, které jsou nezbytné pro život v Evropě v 21. století.

Předmět tělesná výchova se uskutečňuje v tělocvičnách, na hřišti, zimním stadionu a v terénu.

Důležité je vést žáky k posílení fyzické zdatnosti a k vytvoření návyku ke správnému životnímu stylu. Dále také poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj. Prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou. Žák je podněcován k hledání vhodné taktiky v individuálních sportech. Žák je veden ke hře fair play a k rozvíjení komunikace uvnitř družstva.

#### 1. ročník

- Základy gymnastiky
- Průpravná cvičení
- Akrobacie
- Cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- Kondiční cvičení s hudbou či rytmickým doprovodem
- Vyjádření rytmu a melodie pohybem

#### 2. ročník

- Základy estetického pohybu
- Vyjádření rytmu a melodie pohybem
- Jednoduché tance

#### 3. ročník

- Napínací a protahovací cvičení
- Správné držení těla
- Správné zvedání zátěže

#### 4. ročník

- Příprava před pohybovou činností
- Uklidnění po zátěži
- Zdravotně zaměřená činnost
- Základy názvoslovného cvičení

#### 5. ročník

- Průpravná, kompenzační relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení

- Měření výkonu
- Základní pohybové testy

#### 4.6.4 Základní škola V Sadech Havlíčkův Brod

##### ŠVP „Duha“

Důvěra/ důslednost

Úspěch/ účinnost

Houževnatost i hra

Aktivita i autorita

#### 4.6.5 Základní škola Konečná Havlíčkův Brod

##### ŠVP „Tvořivá škola“

Škola má tyto priority:

- Jedná se o školu „rodinného typu“ – učitelé znají většinu žáků jménem (to znamená i ty, které neučí – ať již jsou z I. nebo II. stupně)
- na škole jsou zřízeny specializované třídy, pro žáky s vývojovými poruchami učení – dyslexie, dysgrafie.....
- logopedie – přímo na škole, vyškolený logoped
- dobré a klidné klima školy, vstřícný vztah mezi učiteli a žáky, učiteli a rodiči (i tady se výjimky najdou)
- účast dětí na různých soutěžích
- velké množství zájmových kroužků, které jsou zcela bezplatné
- výborně fungující školní klub pro žáky II. stupně - zdarma
- ozdravný pobyt na horách pro zájemce z I. i II. stupně
- pravidelný plavecký kurz po celou docházku na I. stupeň, děti chodí plavat již od 1. třídy, výuka je částečně hrazena SRPDŠ
- možnost volného přístupu dětí k počítačům a internetu
- spousta mimotřídních a mimoškolních akcí – sportovních, kulturních, i „jen tak“
- ochota většiny pracovníků se na těchto akcích zdarma a v mnoha případech ve svém volném čase podílet
- rozsáhlé zelené plochy k vyžití dětí v době vyučování i ve volném čase
- rozlehlé travnaté hřiště a velká tělocvična

- ochota převážné části učitelského sboru „učit se“ jak nově učit a přistupovat k dětem
- dobrý vztah většiny žáků ke škole, zájem bývalých žáků o svou školu
- netradiční zápis do 1. třídy
- tvorba školního časopisu našimi žáky
- účast školy v dobročinných sbírkách, spolupráce s charitou
- akce školy pro žáky, jejich rodiče a širší veřejnost
- pitný režim pro všechny žáky

## 5. Výsledky

### 5.1 Zadávání dotazníků

Samotné zadávání dotazníku bylo provedeno na pěti základních školách v Havlíčkově Brodě. Celkem byl dotazník zadán třiatváceti učitelům 1. stupně základních škol a to konkrétně 2. a 4. ročníku. Výzkumu se zúčastnily tyto školy: ZŠ Nuselská Havlíčkův Brod, ZŠ Štáflova Havlíčkův Brod, ZŠ Wolkerova Havlíčkův Brod, ZŠ V Sadech Havlíčkův Brod a ZŠ Konečná Havlíčkův Brod.

Počet jednotlivých dotazníků je takovýto:

- ZŠ Nuselská - 2 dotazníky pro 2. třídu  
- 1 dotazník pro 4. třídu
- ZŠ Štáflova - 2 dotazníky pro 2. třídu  
- 2 dotazníky pro 4. třídu
- ZŠ Wolkerova- 3 dotazníky pro 2. třídu  
- 2 dotazníky pro 4. třídu
- ZŠ V Sadech - 3 dotazníky pro 2. třídu  
- 4 dotazníky pro 4. třídu
- ZŠ Konečná - 2 dotazníky pro 2. třídu  
-2 dotazníky pro 4. třídu



## 5.2 Vzor dotazníků

Příloha 2: Dotazník pro učitele

### Dotazník pro učitele 4. třídy tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

*Zjišťuje podíl a přiměřenost sportovní gymnastiky ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ  
vzhledem k současné úrovni pohybových schopností a dovedností dětí*

Správné odpovědi prosím doplňte nebo zakřížkujte ☒

---

---

**1. Pohlaví.**

muž       žena

**2. Délka pedagogické praxe [roky].**

.....

**3. Kolik hodin z celkové roční dotace na tělesnou výchovu připadá  
na gymnastiku?**

celková roční dotace (celkem hodin) ..... gymnastika (celkem hodin).....

**4. Vyučujete gymnastiku v bloku nebo ji zařazujete podle potřeby do hodin tělesné  
výchovy?**

.....

**5. Věnujete celou hodinu gymnastice nebo jen část?**

.....

**6. Jaká nářadí zařazujete do výuky gymnastiky ve 4. třídě?**

hrazda  trampolínka  kladina  švédské bedny  jiné

V případě „jiné“, napište jaké .....

(Lze zakřížkovat více možností.)

7. **A) Které z výše uvedených náradí (otázka č. 6.) využíváte nejčastěji?**

.....

**B) Které z výše uvedených náradí (otázka č. 6.) využíváte nejméně?**

**Napište důvod.**

.....

.....

8. **Které prvky začleňujete do akrobacie? (kotoul, kotoul vzad, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo, skoky atp.)**

.....

9. **Používáte v hodině náradí hrazdu?** (V případě kladné odpovědi, napište, které konkrétní prvky provádíte. V případě záporné odpovědi zdůvodněte.)

ano  .....

ne  .....

10. **Využíváte v hodině náradí kladinu?** (V případě kladné odpovědi, napište, které konkrétní prvky provádíte. V případě záporné odpovědi zdůvodněte.)

ano  .....

ne  .....

11. **Cvičíte s žáky v hodině přeskoky s využitím skokanského můstku, kozy, trampolínky či švédské bedny?** (V případě kladné odpovědi napište, které konkrétní cviky provádíte. (například výskok na bednu a seskok, roznožka, skrčka). V případě záporné odpovědi zdůvodněte.)

ano  .....

ne  .....

**12. Ke šplhu využíváte:**

tyč  lano (provaz)  obojí  nešplháme

**13. Které cviky ze sportovní gymnastiky zvládají vaši žáci bez obtíží ve 4. třídě?**

.....

**14. Jaká je podle Vás současná úroveň schopností a dovedností dětí v této věkové kategorii?**

výborná  chvalitebná  dobrá  dostačující  nedostačující

**15. Co byste doporučoval/a vzhledem k těmto schopnostem a dovednostem?**

(Které prvky jsou podle Vás náročné na zvládnutí vzhledem k věku dítěte?)

.....

.....

**16. Které nářadí považujete za vhodné a které za méně vhodné s přihlédnutím k věkové kategorii 4. třída?**

.....

.....

**17. Myslíte si, že je dopomoc (dopomáháme k provedení prvku) vždy důležitá nebo jen u některých náročnějších prvků?**

.....

.....

.....

**Děkuji za Váš čas a energii potřebnou k vyplnění dotazníku!**

## Dotazník pro učitele 2. třídy tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

*Zjišťuje podíl a přiměřenost sportovní gymnastiky ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ  
vzhledem k současné úrovni pohybových schopností a dovedností dětí*

**Správné odpovědi prosím doplňte nebo zakřížkujte**

---

**3. Pohlaví.**

muž  žena

**4. Délka pedagogické praxe (roky).**

.....

**3. Kolik hodin z celkové roční dotace na tělesnou výchovu připadá  
na gymnastiku?**

celková roční dotace (celkem hodin) ..... gymnastika (celkem hodin).....

**4. Vyučujete gymnastiku v bloku nebo ji zařazujete podle potřeby do hodin tělesné  
výchovy?**

.....

**5. Věnujete celou hodinu gymnastice nebo jen část?**

.....

**6. Jaká nářadí zařazujete do výuky gymnastiky ve 2. třídě?**

hrazda  trampolínka  kladina  švédské bedny  jiné

V případě „jiné“, napište jaké .....

(Lze zakřížkovat více možností.)

7. A) Které z výše uvedených nářadí (otázka č. 6.) využíváte nejčastěji?

.....

B) Které z výše uvedených nářadí (otázka č. 6.) využíváte nejméně?

Napište důvod.

.....

.....

8. Které prvky začleňujete do akrobacie? (kotoul, kotoul vzad, stoj na rukou s pomocí, přemet stranou, váha předklonmno, skoky atp. )

.....

9. Používáte v hodině nářadí hrazdu? (V případě kladné odpovědi napište, které konkrétní prvky provádíte. V případě záporné odpovědi zdůvodněte.)

ano  .....

ne  .....

10. Využíváte v hodině nářadí kladinu? (V případě kladné odpovědi napište, které konkrétní prvky provádíte.(například výskok na bednu a seskok, roznožka, skrčka) V případě záporné odpovědi zdůvodněte.)

ano  .....

ne  .....

11. Cvičíte s žáky v hodině přeskoky s využitím skokanského můstku, kozy, trampolínky či švédské bedny? (V případě kladné odpovědi, napište, které konkrétní cviky provádíte (například výskok na bednu a seskok, roznožka, skrčka). V případě záporné odpovědi zdůvodněte.)

ano  .....

ne  .....

12. Ke šplhu využíváte:

tyč  lano (provaz)  obojí  nešplháme

**13. Které cviky ze sportovní gymnastiky zvládají vaši žáci bez obtíží ve 2. třídě?**

.....

**14. Jaká je podle Vás současná úroveň schopností a dovedností dětí v této věkové kategorii?**

výborná    chvalitebná    dobrá    dostačující    nedostačující

**15. Co byste doporučoval/a vzhledem k těmto schopnostem a dovednostem?**

(Které prvky jsou podle Vás náročné na zvládnutí vzhledem k věku dítěte?)

.....

.....

**16. Které nářadí považujete za vhodné a které za méně vhodné s přihlédnutím k věkové kategorii 2. třída?**

.....

.....

**17. Myslíte si, že je dopomoc (dopomáháme k provedení prvku) vždy důležitá nebo jen u některých náročnějších prvků?**

.....

.....

.....

**Děkuji za Váš čas a energii potřebnou k vyplnění dotazníku!**

## 5.3 Odpovědi jednotlivých učitelů škol

### 5.3.1 Dotazníky učitelů 2. tříd

#### 5.3.1.1 ZŠ Nuselská

Paní učitelka na této škole vyučuje již 29 let. Celková dotace na tělesnou výchovu činí 2 hodiny týdně, roční dotace je tedy 80 hodin. Gymnastice se věnuje celkem asi 10 hodin ročně. Výuka probíhá podle potřeby do jednotlivých hodin. Nikdy však není gymnastice věnována celá hodina - vždy jen část.

Do těchto gymnastických hodin je nejčastěji používáno toto náradí: hrazda, švédské bedny, kruhy, koza, lavičky, gymnastický koberec a žíněnky. Nejčastěji používaným náradím jsou kruhy. Nejmenší využití má v hodinách hrazda z důvodu složité přípravy vzhledem k věku žáků.

Paní učitelka začleňuje do akrobatického cvičení kotoul, kotoul vzad, stoj na ruce s dopomocí, váhu předklonmo, skoky a samozřejmě průpravná cvičení pro tyto cviky. Hrazda je v hodinách využívána, avšak zřídka – asi 2x za rok. Kladina není v hodinách používána vůbec. Pro cvičení jsou využity otočené lavičky (na chůzi, dřepy, poskoky...). Přeskoky jsou do hodin začleňovány v obvyklém množství a s obvyklým náradím. Nejčastěji výskoky na bednu. Ke šplhání slouží tyč.

Žáci nejlépe zvládají různé duhy kotoulů a také cvičení na kruzích. Paní učitelka označuje úroveň schopností v gymnastice za chvalitebnou až dobrou. Provedení samotných prvků označuje paní učitelka za velice individuální. Za obtížnější považuje různé druhy chůze po lavičkách. Za optimální náradí pro 2. třídu považuje: švédské bedny, kruhy, hrazdu a šplhací tyč. Dopomoc nepovažuje za bezpodmínečně nutnou, záleží na individuálních schopnostech žáka.

Paní učitelka v další třídě má praxi ve školství 11 let. Týdenní dotace je 2 hodiny. Gymnastice se taktéž věnuje kolem 10 hodin ročně. Také paní učitelka zařazuje výuku gymnastiky podle potřeby a zaměřena je pouze na část hodiny.

Při výuce gymnastiky je nejčastěji používáno toto náradí: hrazda, kladina, švédské bedny, kruhy, koza, lavičky, gymnastický koberec či žíněnky. Mezi nejčastěji

používané nářadí patří jistě lavičky, švédské bedny a kruhy. Nejméně je opět používána hrazda – díky časově náročné přípravě a také nevhodnosti fyzické námahy pro žáky tohoto věku.

Akrobatické prvky začleňované do hodin: kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na lopatkách, stoj na rukou s dopomocí, váha předklonmo, skoky aj. Hrazda je opět velmi málo využívaná již výše uvedených důvodů. Kladinu však paní učitelka používá k různým druhům chůze, poskoků, uvádí však, že používá i lavičky. Přeskoky jsou do hodin průběžně zařazovány a to jako výskoky na bednu a také skoky přes kozu - roznožka, skrčka. Ke šplhu slouží žákům tyč.

Za dobře zvládnuté cviky ze sportovní gymnastiky jmenuje paní učitelka výskoky na švédské bedny. Úroveň schopností žáků v tomto věku považuje spíše za dobrou. Paní učitelka by doporučovala dbát na jednotlivé individuality žáků. Nejobtížnější prvek je pro ni zvládnutí koordinačních schopností - stoj na rukou s dopomocí. Za vhodné nářadí považuje švédskou bednu či kruhy a naopak za méně vhodné hrazdu a šplh na laně. Dopomoc spíše preferuje a považuje ji v hodinách za velmi důležitou.

### 5.3.1.2 ZŠ Štáflova

Paní učitelka má pedagogickou praxi 4 roky. Celková roční dotace tělesné výchovy je 42 hodin. Na hodiny gymnastiky připadá asi 10 hodin. Výuka gymnastiky probíhá podle potřeb učitele do hodin tělesné výchovy. Vždy je tomuto sportovnímu odvětví věnována pouze část.

Používaným nářadím v hodinách je trampolínka, švédské bedny a kruhy. Za nejčastěji používané nářadí považuje paní učitelka trampolínku. Nejméně využívá švédské bedny. Ty nepoužívá z důvodu zvýšené bezpečnosti.

Akrobatická stránka hodin je poněkud chudší - paní učitelka začleňuje pouze kotoul a kotoul vzad. Také hrazda není využívána z důvodu ohledu na věk žáků. Taktéž je tomu u kladiny. Paní učitelka vyučuje za pomoci náčiní výskok na bednu a seskok. Ke šplhu je používána tyč.

Za bezchybně provedený cvik u svých žáků považuje kotoul. Úroveň schopností a dovedností žáků hodnotí jako dobrou. Paní učitelka považuje stoj na rukou s dopomocí



a přemet stranou za náročný prvek vzhledem k věku dětí. Za méně vhodné nářadí považuje paní učitelka kruhy, hrazdu, kladinu a kozu a naopak k věku žáků uvádí trampolínku a švédské bedny. Na konec paní učitelka hodnotí dopomoc, která podle ní není vždy důležitá, pokud je prvek dobře zvládnut. Naopak záchrana by měla být prováděna vždy.

Další paní učitelka učí již 15 let. Na tělesnou výchovu připadá roční dotace přibližně 40 hodin na gymnastickou část asi 10 hodin. Také tato paní učitelka zařazuje gymnastiku dle potřeby do hodin tělesné výchovy a věnuje ji vždy jen část tohoto vyučovacího předmětu.

Z nářadí upřednostňuje trampolínku, švédské bedny, kruhy a gymnastický koberec. Za nejpoužívanější nářadí označuje koberec. Nejméně využívaným nářadím jsou kruhy - u žáků nejsou oblíbené.

Do akrobacie zařazuje paní učitelka tyto prvky: kotoul, kotoul vzad, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo a skoky. Hrazda není využívána z důvodu malé vhodnosti k této věkové kategorii. Naopak kladina je v hodinách používána na cvičení rovnováhy. Také přeskoky jsou cvičeny na nářadí a to nejčastěji jako cvičení na výskok na bednu a seskok. Ke šplhu slouží tyč.

Za bezchybně provedené cviky u svých žáků považuje kotouly a přemet stranou. Úroveň schopností a dovedností žáků je hodnocena jako dobrá. Paní učitelka by doporučovala více hodin tělesné výchovy. Za obtížně prvky považuje cvičení na kladině. Dopomoc je v hodinách podle paní učitelky vždy nutná.

### *5.3.1.3 ZŠ Wolkerova*

Paní učitelka má pedagogickou praxi již 38 let. Celková roční dotace je asi 43 hodin. Z toho připadá na gymnastiku asi 10 hodin. Gymnastika je zařazována do hodin tělesné výchovy dle potřeb. Vždy se však gymnastice věnuje jen část těchto hodin.

Používaným nářadím je: hrazda, kladina, švédské bedny, kruhy, koza, lavičky, ribstoly. Nejčastěji využívaným nářadím je kladina, švédská bedna a koza. Za nejméně využívané nářadí považuje paní učitelka hrazdu z důvodu obtížné instalace.

Do akrobatické části jsou zařazovány tyto prvky: kotoul, kotoul vzad, stoj na ruku s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo, skoky, stoj na lopatkách a rovnovážné cviky. Hrazda je v hodinách často využita a to k visům, ručkováním náskoku či sešinu. Kladina je opět často zařazována do cvičení na nářadí a to k chůzi - rovnovážné prvky („nabírání vody“, „čapí chůze“). Také přeskoky jsou cvičeny za pomoci nářadí a to hlavně výskok na bednu a seskok, roznožka a skrčka. Šplh se cvičí na tyči.

Žáci bez problémů zvládají kotoul, šplh, přeskoky kozy, sešiny na hrazdě. Dovednosti žáků hodnotí paní učitelka dobře. Za náročný prvek označuje přemet stranou. Za vhodné nářadí považuje paní učitelka kladinku, švédskou bednu, kozu, kruhy, hrazdu. Za méně vhodné nářadí trampolínku kvůli možným úrazům. Dopomoc považuje za nutnou jen u náročnějších prvků.

Další paní učitelka má pedagogickou praxi 24 let. Roční dotace tělesné výchovy je cca 40 hodin - gymnastice je věnováno asi 12 hodin ročně. Cvičení na nářadí je vyučováno v blocích, prostná dle potřeb zařazována do hodin. Někdy je tedy gymnastice věnována celá hodina jindy část.

Používaným nářadím je hrazda, trampolínka, kladina, švédské bedny, kruhy koza. Nejčastěji používané nářadí je koza, švédská bedna a nízká kladinka. Nejméně využívaným nářadím je hrazda z důvodu obtížné přípravy pro pedagoga.

Do akrobacie jsou zařazovány kotouly, obraty a váha. Hrazda je používaným nářadím a to k visům, ručkování a průvlekům. Kladina je takéž využita k různým druhům chůze a obratům. Cvičení přeskoků na nářadí je do hodin zařazováno a to jako výskok na nářadí či přeskok s dopomocí. Šplhat se žáci učí na tyčích a i na lanech.

Za zvládnuté cviky považuje cvičení na hrazdě a na kladině. Úroveň dovedností je hodnocena jako chvalitebná. Učitel by měl cvičení vždy přizpůsobit věku a

dovednostem žáků. Všechno nářadí považuje za vhodné, pokud se přizpůsobí věku žáků. Dopomoc považuje paní učitelka v gymnastice za velmi nutnou.

Třetí paní učitelka má pedagogickou praxi 13 let. Roční dotace na tělesnou výchovu činí asi 40 hodin gymnastice je věnováno 10-12 hodin. Gymnastika je vyučována dle potřeby učitele a věnována je jí vždy jen část hodiny.

Paní učitelka zařazuje do hodin toto nářadí: trampolínka, kladina, švédské bedny, kruhy, tyč, lavičky, kozu. Nejčastěji využívaným nářadím jsou lavičky, koza, švédské bedny a tyč. Nejméně používané nářadí je hrazda z důvodu zdlouhavé, náročné přípravy i demontáže.

Do akrobatické části jsou zařazovány kotouly, stoj na ruku s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo, skoky... Hrazda není využívána z výše uvedených důvodů. Kladina je využívána při cvičení chůze a rovnováhy. Výskok na bednu a seskok či roznožka a skrčka jsou prováděny s pomocí různého nářadí. Ke šplhu je používána tyč.

Za správně provedené cviky považuje paní učitelka kotoul vpřed - další dle dispozic každého žáka a dle míry dopomoci. Úroveň schopností je hodnocena jako dobrá. Za náročný prvek považuje paní učitelka přemet stranou. Za vhodné nářadí považuje paní učitelka trampolínku, švédské bedny, kruhy, lavičky a kozu. Za méně vhodné hrazdu. Dopomoc je důležitá vždy u méně pohyblivě nadaných či bojácných žáků. Obecně však stačí dopomoc při nácviu náročnějších prvků.

#### *5.3.1.4 ZŠ V Sadech*

Paní učitelka má pedagogickou praxi 9 let. Roční dotace na tělesnou výchovu je 80 hodin z toho 12 hodin gymnastiky. Gymnastika je zařazována dle osnov do hodin tělesné výchovy podle potřeby. V hodině je gymnastice věnována pouze část.

Využívaným nářadím je trampolínka, kladina, švédské bedny a kruhy. Nejčastěji žáci cvičí na švédské bedně. Nejméně cvičí žáci na kruzích z důvodů věku dětí.

Do akrobacie paní učitelka začleňuje kotouly, váhu předklonmo, skoky, stoj na ruku s dopomocí. Hrazda není opět využívána z důvodu malé vhodnosti k této věkové

kategorii. Naopak kladina je využívána k různým druhům chůze a k rovnovážným cvičením. Také přeskoky jsou cvičeny na nářadí a to především výskok na bednu a seskok a také roznožka. Žáci šplhají na tyči.

Za správně provedený cvik u žáků považuje paní učitelka kotoul. Úroveň schopností žáků je dobrá. Za náročný prvek považuje u některých žáků paní učitelka kotoul vzad. Vhodné nářadí pro druhou třídu je kladina, koza a švédská bedna a naopak nevhodná je hrazda. Dopomoc je pro žáky vždy důležitá.

Další paní učitelka má pedagogickou praxi 12 let. Celková roční dotace činí 80 hodin a gymnastické cvičení není vymezeno v ŠVP školy. Gymnastické cvičení je zařazováno do hodin dle potřeby a věnována je gymnastice vždy jen část.

Využívaným nářadím je trampolínka, švédské bedny a kruhy. Nejčastěji využívaným nářadím je švédská bedna. Nejméně používaným nářadím je hrazda a kladina a to z důvodu nezařazení v ŠVP.

Akrobatická část je zastoupena v hodinách těmito prvky: kotouly, váha předklonmo a skoky. Hrazda a kladina není využívána z výše uvedeného důvodu. Cvičení založené na přeskocích je nejčastěji prováděno jako výskok na bednu a seskok. Ke šplhu slouží žákům lano.

Za dobře zvládnutý cvik považuje paní učitelka kotouly. Úroveň žáků nehodnotí, jelikož uvádí, že mezi jednotlivými žáky jsou velké rozdíly. Žákům podle paní učitelky chybí větší propagace jakéhokoli pohybu ve volném čase dětí. Nářadí je vhodné používat s přihlédnutím ke schopnostem žáků ve třídě. Dopomoc považuje paní učitelka za nutnou a neprovádí bez ní žádný nácvik prvků.

Třetí paní učitelka na této škole vyučuje již 15 let. Celková roční dotace tělesné výchovy činí 80 hodin z toho 15 hodin gymnastiky. Gymnastika je zařazována do hodin tělesné výchovy a to pouze jako její část.

Používaným nářadím je v hodinách trampolínka, švédské bedny a kruhy. Paní učitelka uvádí, že nejčastěji využívaným nářadím je trampolínka a švédské bedny. Nevyužívaným nářadím je hrazda z důvodu malé vhodnosti k věku žáků.

Akrobatická část je zastoupena pouze kotoulem a kotoulem vzad. Hrazda není ve 2. třídě využívána z výše uvedeného důvodu. Naopak kladina slouží v hodinách

k nácvičku různých chůzí. Přeskoky jsou cvičeny pouze jako nácvik výskoků a odrazů. Ke šplhu je využívána tyč i lano.

Žáci zvládají bez obtíží kotoul a váhu. Úroveň schopností a dovedností u žáků považuje paní učitelka za dobrou. Za náročné prvky je považován přemet stranou a stoj na ruce s dopomocí. Paní učitelka nejmenuje vhodné a nevhodné nářadí kvůli fyzickému předpokladu, který má každý žák jiný. Dopomoc však považuje za nutnou u nácvičku nových prvků.

#### *5.3.1.4 ZŠ Konečná*

Paní učitelka na této škole má pedagogickou praxi 26 let. Celková roční dotace tělesné výchovy je 72 hodin, z toho na gymnastiku připadá 25 hodin. Ta je zařazována do hodin dle potřeby. Gymnastice je vždy věnována jen část hodiny.

Mezi využívaná nářadí patří: trampolínka, švédské bedny, kruhy, lavičky a koza. Přitom nejčastěji využívanými jsou lavičky a trampolínka. Nejméně používaným nářadím jsou kruhy, při kterých hrozí nebezpečí úrazu.

Do akrobacie paní učitelka zařazuje kotouly, stoj na ruce s dopomocí, váhu a skoky. Hrazda není v hodinách využívána z důvodu nevhodnosti pro žáky této věkové kategorie. Také kladina není používána, ale nahrazují ji otočené lavičky. S žáky se cvičí přeskok za pomoci různého nářadí - nejčastěji jako výskok a seskok, skrčka i roznožka. Žáci se učí šplhat na tyči i na laně.

Paní učitelka uvádí, že nelze jednoznačně říci, které cviky žáci zvládají bez problémů – je to velice individuální. Úroveň schopností a dovedností žáků hodnotí jako chvalitebnou. Náročnost prvků hodnotí jako předešlou otázku - záleží na individualitě každého žáka. Za vhodnější nářadí považuje švédské bedny, za nevhodné kruhy a hrazdu. Dopomoc považuje paní učitelka za vhodnou při provádění jakéhokoli prvku.

Druhá paní učitelka z této školy má pedagogickou praxi dlouhou 32 let. Celková roční dotace hodin tělesné výchovy je 72 hodin a na gymnastiku připadá asi 25 hodin. Gymnastika je vyučována podle potřeby v hodinách tělesné výchovy. Věnována je jí vždy jen část hodiny.

Mezi používané nářadí v hodinách patří: trampolínka, švédské bedny, žíněnky a gymnastický koberec. Nejčastěji používanými jsou žíněnky a švédské bedny. Nejméně využívaným nářadím jsou kruhy a to z důvodu, že žáci nemají na tomto nářadí cvičit ve 2. ročníku.

Mezi zařazované akrobatické prvky patří kotouly, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou. Žáci v hodinách necvičí na hrazdě z toho důvodu, že na tomto nářadí nemají cvičit. Taktéž je tomu i u kladiny. Naopak přeskoky s využitím různého nářadí jsou začleňovány jako výskok do kleku a seskok či jako výskok a kotoul (bedna podél). Ke šplhu je využívána tyč.

Za správně zvládnutý cvik u žáků považuje paní učitelka kotoul. Úroveň schopností a dovedností u žáků hodnotí jako dostačující. Podle paní učitelky jsou kvůli malému množství pohybu pro žáky náročné všechny prvky. Za vhodné nářadí považuje žíněnky, švédské bedny a trampolínku. Za méně vhodné hrazdu a kladinu. Dopomoc je důležitá u všech prvků kvůli bezpečnosti.

### *5.3.2 Dotazníky učitelů 4. tříd*

#### *5.3.2.1 ZŠ Nuselská*

Paní učitelka vyučuje již 28 let. Dotace tělesné výchovy je 2 hodiny na týden. Na hodiny gymnastiky připadá asi 10 hodin ročně. Gymnastika se vyučuje podle potřeby v hodinách tělesné výchovy. Věnována je jí vždy jen část výuky.

Používaným nářadím v hodinách je kladina, švédské bedny, kruhy, koza, žíněnka. Paní učitelka neupřednostňuje žádné z těchto nářadí - všechna využívá stejně. Nejméně však využívá kladinu z důvodu bezpečnosti a také dlouhé přípravy.

Z hlediska akrobacie žáci cvičí kotouly, váhu předklonmo a skoky. Hrazda není v hodinách používána z důvodu zdlouhavé přípravy. Naopak kladina je nářadí, na kterém žáci cvičí různé druhy chůze a cvičení na rovnováhu. Také cviky s přeskoky přes nářadí jsou do hodin zařazovány a to jako výskok na bednu a seskok, roznožka a skrčka. Šplhat žáci umí na tyči i laně.

Paní učitelka považuje u žáků všechny cviky ze sportovní gymnastiky za dobře zvládnuté. Úroveň schopností a dovedností je podle ní na úrovni chvalitebné. Za obtížnější prvky považuje paní učitelka přemet stranou a u některých přeskoky. Náradí jsou podle paní učitelky všechna vhodná, záleží na druhu cviku. Dopomoc je vhodná jen u některých složitějších prvků, například u přeskoků.

### 5.3.2.2 ZŠ Štáflova

Paní učitelka na této škole vyučuje 9 let. Celková roční dotace hodin tělesné výchovy je 42 hodin a z toho gymnastiky 10 hodin. Výuka gymnastiky je zařazována podle potřeby do hodin. Gymnastice je věnována pouze část hodiny.

Do hodin je zařazováno toto náradí: trampolínka, švédské bedny, kruhy a koza. Nejčastěji je využívána švédská bedna a kruhy. Naopak nejméně využívaná je hrazda a to z důvodu složité instalace náradí a nevyhovující stav.

Akrobacie je zastoupena mnoha prvky jako kotouly, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo a skoky. Jak již bylo výše uvedeno, hrazda není používána. Také kladina není používána, protože jí není vybavena tělocvična. Přeskoky přes náčiní jsou prováděny a to jako výskok na bednu, roznožka a skrčka přes kozu. Ke šplhu slouží v hodinách tyč.

Za zvládnuté cviky u žáků považuje paní učitelka všechny uvedené cviky z akrobacie. Úroveň schopností a dovedností je hodnocena jako chvalitebná. Za náročné prvky považuje u některých žáků různé druhy přeskoků. Za vhodné náradí považuje paní učitelka žíněnky, kruhy, švédské bedny, lavičky a tyč ke šplhání. Za méně vhodné považuje hrazdu. Dopomoc je u většiny cviků velmi důležitá.

Druhá paní učitelka má pedagogickou praxi 26 let. Celková roční dotace hodin tělesné výchovy je 42 hodin. Gymnastika je vyučována asi 10 hodin. Tato cvičení jsou zařazována do hodin tělesné výchovy a je jim věnována pouze část.

Mezi používané nářadí patří trampolínka, švédské bedny a kruhy. Nejčastěji žáci cvičí na švédských bednách a na kruzích. Naopak nejméně využívá paní učitelka trampolínku a to z důvodu bezpečnosti.

Z akrobacie žáci cvičí kotouly, skoky a dívky zvláště přemet stranou a stoj na rukou s dopomocí. Hrazda není opět využívána z důvodu špatného stavu nářadí. Kladina se opět v tělocvičně nevyskytuje. Přeskoky jsou však cvičeny s využitím nářadí a to jako výskoky na švédskou bednu a seskoky. Ke šplhu je využíváno lano.

Za dobře zvládnuté cviky považuje paní učitelka všechny výše popsané cviky z akrobacie. Úroveň schopností a dovedností je hodnocena jako chvalitebná. Za vhodné nářadí považuje paní učitelka kruhy, švédskou bednu, lavičky a kruhy. Za méně vhodné nářadí považuje hrazdu. Dopomoc považuje u každého cviku za důležitou.

### 5.3.2.3 ZŠ Wolkerova

Paní učitelka vyučuje již 25 let. Celková roční dotace tělesné výchovy je 70 hodin z toho připadá na gymnastiku 10 hodin. Gymnastika je vyučována v blocích z toho důvodu je jí věnována celá hodina.

Používané nářadí: kladina, švédské bedny, kruhy, koza a žíněnka. Nejčastěji využívaným nářadím jsou žíněnky. Hrazda není v hodinách používána z důvodů obtížné instalace.

Akrobacie je zastoupena mnoha prvky jako kotouly, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo a skoky. Hrazda je v hodinách využívána a to k cvičení ručkování a na výmyk. Také kladina je využívána a to k výskoku na kladinu, chůzi a k seskoku z kladiny. Přeskoky přes nářadí jsou využívány a to jako výskok na bednu a seskok, roznožky a skrčky. Ke šplhu je využívána tyč.

Paní učitelka jednoznačně nevedla žádný z cviků, jelikož uvádí, že zvládnutí jednotlivých cviků je velice individuální záležitostí. Úroveň schopností a dovedností je hodnocena jako dobrá. Také provedení jednotlivých prvků považuje za velice individuální pro každého žáka. Mimo hrazdy považuje za všechno uvedené nářadí za velmi vhodné ke cvičení žáků tohoto věku. Dopomoc je u provádění cviků velmi a vždy důležitá.



Další paní učitelka má pedagogickou praxi 34 let. Celková roční dotace je 70 hodin z toho na gymnastiku připadá 14. Gymnastika je zařazována dle potřeby do hodin a je jí věnována vždy jen část.

Mezi používané nářadí patří: hrazda, trampolínka, kladina, švédské bedny, kruhy a koza. Mezi nejčastěji používané nářadí je zařazena švédská bedna, kruhy a koza. Naopak nejméně používané nářadí je hrazda z důvodu obtížnější instalace.

Akrobacie je cvičena s rozmanitými prvky jako kotouly, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo a skoky. Hrazda je ke cvičení někdy využívána a to k výmyku a ručkování. Také kladina má v hodinách své místo a to k cvičení výskoku a různým druhům chůze. Přeskoky s použitím náčiní jsou cvičeny jako výskok na bednu a seskok, roznožka či skrčka. Ke šplhu je využívána tyč i lano.

Za dobře zvládnuté prvky považuje paní učitelka akrobacii. Úroveň schopností a dovedností je hodnocena jako dobrá. Náročnost prvků je podle paní učitelky velmi individuální. Za vhodné náčiní považuje všechno s výjimkou hrazdy. Dopomoc je u žáků vždy důležitá.

#### *5.3.2.4 ZŠ Na Sadech*

Paní učitelka má pedagogickou praxi 11 let. Celková roční dotace hodin tělesné výchovy je 80 hodin a na gymnastiku připadá hodin 20. Výuka je zařazována do hodin tělesné výchovy. Gymnastice je věnována vždy jen část hodiny.

Mezi využívané nářadí patří trampolínka, kladina, švédské bedny a žebřiny. Mezi nepoužívanější patří žebřiny a švédské bedny. Mezi méně používané nářadí patří kladina kvůli složité manipulaci.

Do akrobacie je začleňován kotoul, kotoul vzad, stoj na rukou s dopomocí a přeskoky. Hrazda není do hodin zařazována z toho důvodu, že cvičení na tomto nářadí není v plánu. Naopak kladina je využívána k chůzi vpřed a vzad a k obrátům. Přeskoky s pomocí nářadí se uskutečňují jako výskok na bednu a seskok, roznožka a skrčka. Ke šplhu slouží žákům tyč.

Za dobře zvládnutý cvik považuje paní učitelka kotoul. Úroveň schopností a dovedností u žáků je hodnocena pouze jako dostačující. Paní učitelka by doporučovala více pohybu a pobytu v přírodě, ve volném čase žáků. Všechno nářadí považuje paní učitelka za vhodné. Dopomoc je důležitá u nových a složitějších prvků.

Další paní učitelka má pedagogickou praxi 30 let. Celková roční dotace hodin tělesné výchovy je 80 hodin, z toho je gymnastice věnováno asi 20 hodin. Gymnastika je zařazována do hodin tělesné výchovy a je jí věnována vždy jen část.

Mezi používané nářadí v hodinách jmenuje paní učitelka trampolínku, švédské bedny, kozu, gymnastický koberec a žíněny. Nejčastěji žáci cvičí na koze a na žíněnkách. Nejméně žáci cvičí na kladině z důvodu nebezpečí úrazu.

Do akrobacie učitelka zařazuje pouze kotouly. V hodinách není používaná hrazda z důvodu bezpečnosti. Kladina není využívána také z důvodu bezpečnosti. Nácvik přeskoků s použitím náčiní je uskutečněn jako výskok na bednu a seskok, roznožka a skrčka. Žáci šplhají na tyči.

Za bezproblémový cvik u žáků považuje kotouly. Úroveň schopností a dovedností je hodnocena jako dobrá. Paní učitelka doporučuje rozšířit hodiny tělocviku a také žáky více podněcovat ke sportu ve volném čase. Za vhodné nářadí považuje žíněny, šplhací tyč a lavičky. Za méně vhodné nářadí označuje hrazdu a kladinu. Dopomoc je podle ní opravdu důležitá jen u náročnějších prvků.

Třetí paní učitelka učí 15 let. Opět je celková roční dotace tělesné výchovy 80 hodin z toho připadá na gymnastiku asi 20 hodin. Výuka je zařazována do hodin podle potřeby vyučujícího a je jí věnována vždy jen část hodiny.

Ve výuce žáci cvičí na tomto nářadí: trampolínka, švédské bedny a kruhy. Nejčastěji využívané jsou však švédské bedny a trampolínka. Nejméně používaná je kladina, která je však nahrazována otočenými lavičkami.

Z akrobacie cvičí žáci pouze kotouly. Hrazda není využita z důvodu nízké vhodnosti pro cvičení. Taktéž kladina není do cvičení zařazována z důvodu bezpečnosti,

ale je nahrazována otočenou lavičkou. Přeskoky přes nářadí jsou prováděny jako výskoky na bednu, seskoky, roznožka či skrčka. Žáci šplhají na tyči.

Za bezproblémově zvládnuté cviky u svých žáků považuje paní učitelka kotouly a přeskoky přes náčiní. Úroveň schopností s dovednostmi je hodnocena jako chvalitebná. Náročná jsou podle učitelky cvičení na kruzích, kde je potřeba větší síly. Za vhodné nářadí je považována koza, kruhy a šplhací tyč. Naopak méně vhodná je hrazda a také kladina. Dopomoc u prvků je podle učitelky vždy nutná.

Poslední paní učitelka má pedagogickou praxi již 35 let. Celková roční dotace činí 80 hodin z toho je gymnastice věnováno asi 20 hodin. Výuka gymnastiky je zařazována do hodin a je jí věnována vždy jen část.

Paní učitelka s žáky cvičí na trampolínce a švédských bednách. Nejčastěji jsou využívány švédské bedny. Nejmenší zastoupení v hodinách má hrazda z důvodu složité manipulace při sestavování.

Cvičení akrobacie se skládá z kotoulů, stojí na rukou s dopomocí a skoků. Hrazda není používána z výše uvedeného důvodu. Kladina také nemá v hodinách své místo kvůli složité manipulaci s ní. Přeskoky jsou s žáky cvičeny na švédských bednách. V hodinách jsou ke šplhání určeny tyče i lana.

Za dobře provedené cviky považuje paní učitelka uvedené akrobatické prvky. Úroveň schopností a dovedností je podle paní učitelky na chvalitebné úrovni. Za vhodné nářadí považuje paní učitelka švédské bedny, šplhací tyč a kozu. Naopak méně vhodná je kladina a hrazda. Dopomoc je podle paní učitelky vhodná jen při nácvičku některých obtížných prvků.

#### *5.3.2.5 ZŠ Konečná*

Pan učitel z této školy má pedagogickou praxi dlouhou 7 let. Celková roční dotace tělesné výchovy je 72 hodin z toho je na hodiny gymnastiky vymezeno 25 hodin. Výuka je zařazována do hodin tělesné výchovy dle potřeby a vždy je jí věnována jen část.

Mezi používané nářadí v hodinách je hrazda, švédské bedny, kruhy, a můstek. Nejčastěji využívané nářadí jsou švédské bedny. Nejméně využívaným nářadím je trampolínka z důvodu nebezpečí úrazu.

Akrobatická část je zastoupena těmito prvky: kotoul, kotoul vzad, stoj na ruce s dopomocí, stoj na lopatkách, mosty a pády. Hrazda má v hodinách své místo - žáci na ní cvičí výmyk. Kladina není zatím do cvičení zařazována, učitel uvádí, že cvičení na ní bude probíhat příští rok. Přeskoky přes nářadí jsou do hodin zařazovány jako výskok, seskok a roznožka. Ke šplhu slouží tyč i lano.

Bez obtíží žáci zvládají kotouly. Schopnosti a dovednosti žáků jsou hodnoceny jako nedostačující. Pan učitel bere v úvahu přihlídnutí k individuálním schopnostem dítěte. Za vhodné nářadí považuje švédské bedny, můstek a kozu. Za méně vhodné kladinu. Dopomoc je podle učitele nutná jen náročnějších prvků.

Druhým vyučujícím je paní učitelka s délkou praxe 22 let. Celková roční dotace je 80 hodin, gymnastice je věnováno asi 15-20 hodin. Gymnastická cvičení jsou do hodin zařazována podle potřeby a věnována je jim vždy jen část.

Mezi používané nářadí v hodinách patří trampolínka, švédské bedny, kruhy, gymnastický koberec, žíněnky, koza a šplhací tyč. Nejčastěji využívané nářadí jsou žíněnky a švédské bedny. Nejmenší zastoupení v hodinách mají kruhy a to z důvodu bezpečnosti.

Do akrobatické části hodin učitelka zařazuje prvky jako kotouly, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, váha předklonmo skoky. Hrazda není opět zařazována z důvodu složité manipulace a instalace nářadí. Kladina taktéž. Přeskoky jsou cvičeny jako výskok na bednu a seskok, roznožka a skrčka. Ke šplhání je používána tyč.

Za dobře zvládnuté cviky u žáků považuje paní učitel kotouly a přeskoky. Úroveň schopností a dovedností je hodnocena jako chvalitebná. Za náročný prvek považuje paní učitelka roznožku přes kozu. Jako vhodné nářadí označuje šplhací tyč, švédské bedny a gymnastický koberec, naopak za méně vhodné hrazdu a kruhy. Dopomoc je důležitá u jakýchkoli prvků.

## 6. DISKUZE

### 6.1 Celkové shrnutí dotazování učitelů 2. a 4. ročníků ZŠ

Celkem bylo dotazníkové metodě podrobena 23 učitelů druhých a čtvrtých tříd. Přesněji 12 učitelů 2. ročníků a 11 učitelů 4. ročníku. Jednotlivé položky sestaveného dotazníku jsou v této kapitole shrnuty pro oba dva ročníky dohromady. Ze dvou nejdůležitějších otázek a to otázky číslo 3 a otázky číslo 6 byly vyhotoveny přehledné grafy.

Z 23 dotazovaných učitelů, bylo 22 žen a pouze jeden muž. Průměrný věk učitelů 2. tříd je 20 a u učitelů 4. tříd 22 let.

Celková roční dotace hodin tělesné výchovy se pohybuje okolo 80 hodin ročně a to jak u 2. tak i 4. ročníků. Hodiny zaměřené na gymnastická cvičení se pohybují mezi 10- 20 hodinami ročně. Podrobný výsledek 2. tříd je vyhotoven v *grafu č. 1a* výsledek 4. ročníků v *grafu č.2*. Učitelé vyučují gymnastiku vždy jen podle potřeby do hodin tělesné výchovy a to v 2. i 4. ročnících. Cvičení však neprobíhá celou hodinu, ale pouze v její části. Dvě vyučující 2. tříd a jedna vyučující 4. tříd ZŠ Wolkerova vyučují gymnastiku v blocích a tím pádem jí tedy věnují celou hodinu.

Mezi nejpoužívanější náradí učitelů 2. tříd patří švédská bedna a kruhy - ty uvedli téměř všichni učitelé. Dalšími jsou trampolína, koza, lavičky či kladina. Nejméně byly uvedeny žíněnky, hrazda či šplhací tyč nebo ribstoly. Podrobné grafické zpracování četnosti používání náradí je uvedeno v *grafu č. 3*. Nejpoužívanější náradí učitelů 4. tříd bylo podobné jako u 2. ročníků. Nejvíce žáci cvičí na švédských bednách a kruzích. Dále také učitelé využívají trampolínu, kozu, žíněnky, kladinu. Nejméně žáci cvičí na koberci, hrazdě šplhací tyči, či ribstolech. Podrobné grafické zpracování četnosti používání náradí je uvedeno v *grafu č. 4*.

Mezi nejpoužívanější náradí učitelů 2. tříd jsou švédské bedny a také lavičky a žíněnky. Tento výsledek se dal předpokládat, jelikož manipulace s těžším náradím ztěžuje přípravu hodin. Toto náradí není obtížné na manipulaci a přípravu žáci zvládají i bez pomoci učitele. Naopak nejméně využívaným náradím je jednoznačně hrazda. U 2.

ročníků je to zcela pochopitelné, žáci nemají ještě vyvinuté svalstvo pro cvičení na tomto nářadí. Učitelé však jako důvod k nepoužívání uváděli složitou instalaci, nevhodnost k věku žáků či špatný stav nářadí. Hned za hrazdou byly uvedeny kruhy a to zejména kvůli bezpečnosti při cvičení. Učitelé 4. tříd označili jako nejméně používané nářadí hrazdu a také kladinu. V tomto ročníku se však již dá s žáky cvičit i na nářadí, které vyžaduje rozvinuté silové schopnosti. Někteří učitelé uvedli také trampolínku - opět kvůli bezpečnosti.

Akrobatická část gymnastického cvičení je u učitelů spíše rozšířená. Žáci 2. i 4. tříd se učí především kotouly, stoj na rukou s dopomocí či různé druhy skoků. Žáci se musí seznamovat se základy akrobacie již od vstupu do školy. Tyto základy se poté rozvíjejí v dovednosti, které žáci uplatňují ve cvičení na různých nářadích.

Učitelé 2. ročníků uvedli, že hrazdu nepoužívají, až na dvě výjimky. Jako důvod uvedli nevhodnost tohoto nářadí k věku dětí. Někteří také uvedli, že se toto nářadí neobjevuje v ŠVP, či složitou manipulaci s nářadím a instalaci. Také většina učitelů 4. ročníků uvedlo, že hrazdu nevyužívají. Objevují se stejné důvody jako ve 2. ročnících. Tedy nevhodnost nářadí pro žáky, špatný stav či obtížná manipulace. Pouze několik učitelů ji využívá k nácvičku výmyku, ručkování či k visům a sešinům

Kladinu používá ve 2. třídě více než polovina učitelů. Toto nářadí považují někteří opět za složitou na přípravu v hodinách. Většina učitelů uvádí, že kladinu nahrazuje obrácenými lavičkami pro cvičení chůze - rovnováhy. Naopak učitelé 4. ročníků používají kladinu pouze minimálně a to k nácvičku výskoku a seskoku a k rovnovážným cvičením.

Nácvik přeskoků s použitím skokanského můstku či jiného nářadí se uskutečňuje ve většině 2. i 4. tříd. Učitelé preferují výskok na bednu a seskok. Nácvik roznožky a skrčky se preferuje u žáků 4. tříd. Učitelé 2. tříd také nejprve používají skokanské můstky k nácvičku odrazu a poté švédské bedny - nakonec kozu.

Učitelé 2. ročníků jednoznačně používají k nácvičku šplhu tyč. Pouze ve dvou případech bylo uvedeno i lano. U staršího ročníku se objevila možnost obou náčiní ve čtyřech případech. Žáci mají jistě lepší silové předpoklady než 2. ročník.

Mezi nejlépe zvládnuté cviky ze sportovní gymnastiky zařadili učitelé 2. ročníků jednoznačně kotoul a kotoul vzad. Někteří učitelé uvedli také šplh, přeskok přes kozu a

v jednom případě i sešín z hrazdy. Některé odpovědi byly také nejednoznačné. Učitelé uvádí velké individuální rozdíly ve výkonnosti mezi žáky. Učitelé 4. tříd považují za nejlépe provedené cviky opět kotouly a také váhu předklonmo či skoky.

Více než polovina učitelů 2. tříd hodnotí úroveň schopností a dovedností u žáků známkou dobře. Menší část mezi stupně chvalitebně a dobře a ve dvou případech chvalitebně a jednou dostačující. Většina učitelů 4. tříd hodnotí své žáky stupněm chvalitebně, tři další stupněm dobře a po jednom stupněm dostačující a nedostačující. Celkově lze tedy říct, že učitelé nejsou spokojeni s gymnastickými dovednostmi u svých žáků.

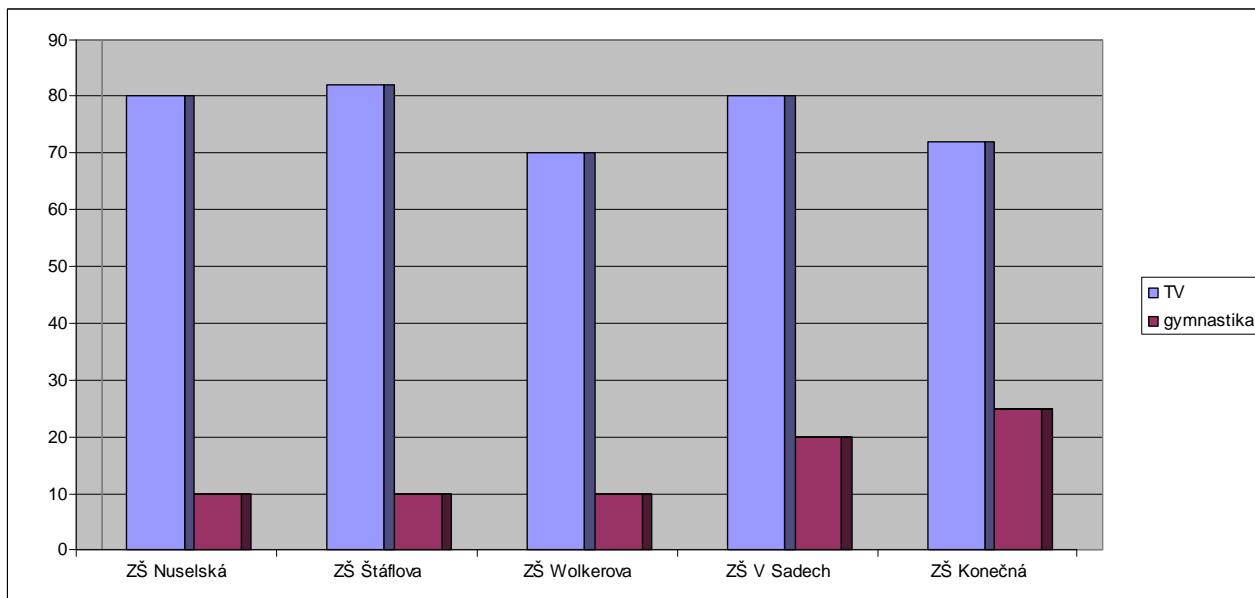
Většina učitelů 2. tříd se shoduje, že žáci mají málo pohybu a to ve škole i ve volném čase. Proto pohybové dovednosti nejsou na takové úrovni, která by více prospívala jejich zdravotnímu stavu. Největší obtíže mají žáci při cvičení přemetu stranou, stoje na rukou či kotoulu vzad. Učitelé preferují individuální přístup k jednotlivým žákům. Žáci 4. tříd mají obtíže při roznožce před kozu, cvičení na kruzích či přemetu stranou. Většina učitelů však opět uvádí individuální přístup ve výuce a tím také individuální schopnosti a dovednosti žáků.

Učitelé považují za vhodné nářadí švédské bedny, žíněnky, trampolínky, lavičky či kruhy. Naopak za méně vhodné nářadí považují nejvíce hrazdu některé kruhy a kladinu. Celkově lze říci, že obtížnější nářadí na manipulace je v hodinách méně využíváno.

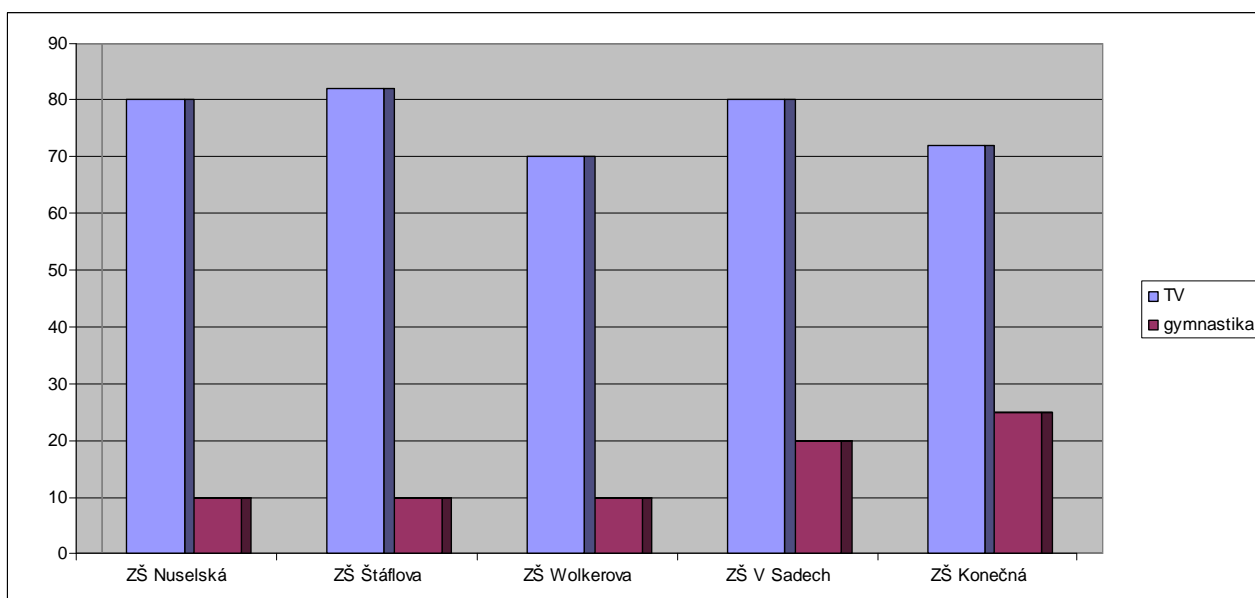
Dopomoc považují všichni učitelé za vhodnou. Dá se říci, že polovina z nich bere dopomoc jako důležitý a bezpodmínečně nutný krok při jakémkoli cvičení. Druhá polovina ji považuje za důležitou součást cvičení pouze v některých případech - většinou při nácvičku nového či obtížného prvku. Obecně lze říci, že by učitelé neměli dopomoc opomínat a to kvůli bezpečnosti v hodinách. Dalším důvodem jsou samotní žáci, kteří tak získávají při náročnějších cvičeních oporu a pomoc a tím se zbavují pocitu strachu.

## 6.2 Grafické zpracování vybraných otázek

Obrázek 1. Graf celkové roční dotace hodin TV a gymnastiky pro 2. ročník

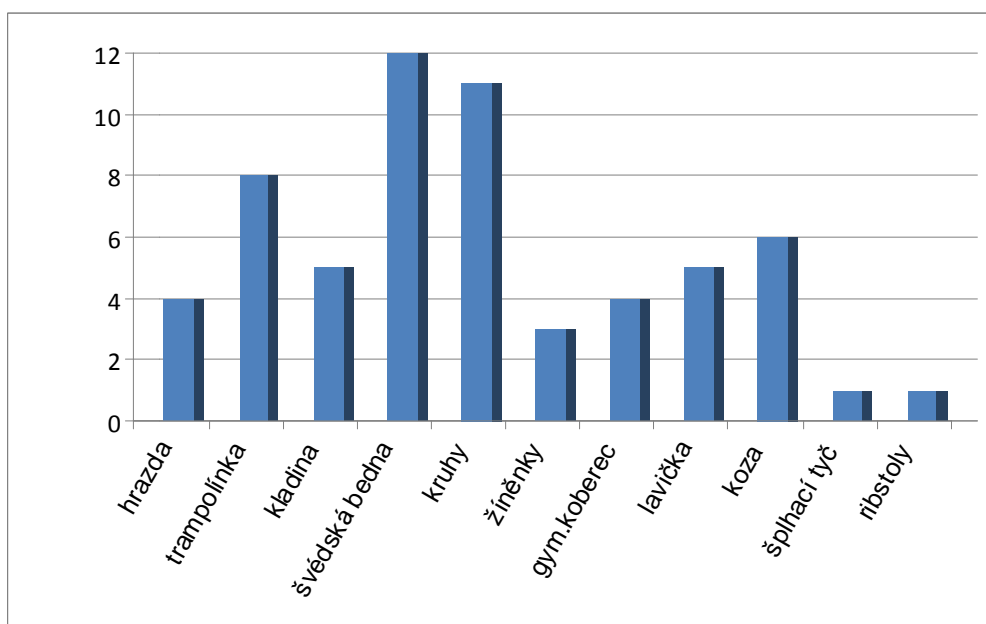


Obrázek 2. Graf celkové roční dotace hodin TV a gymnastiky pro 4. ročník

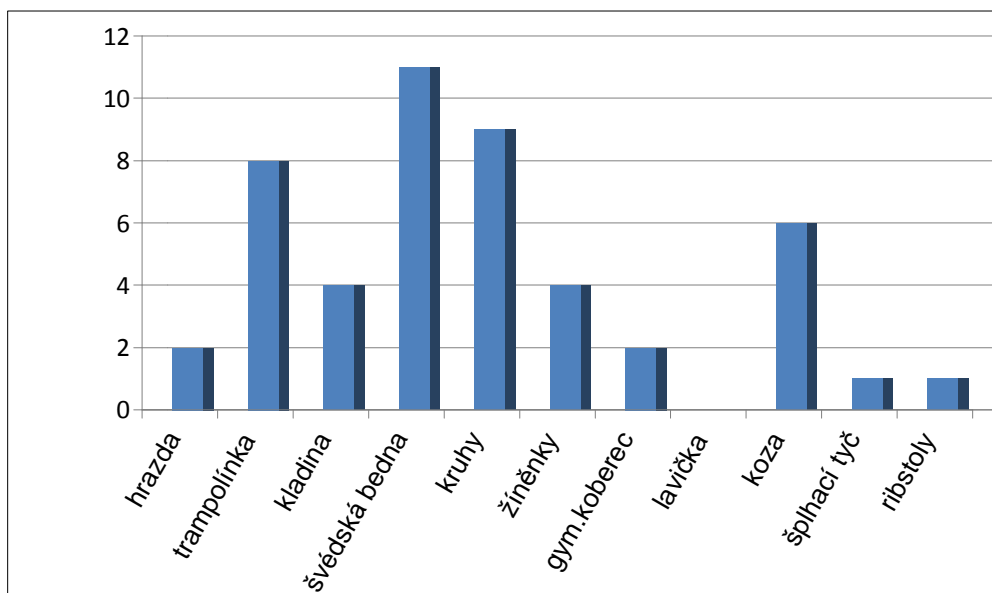




Obrázek 3. Graf nejpoužívanějšího náradí při hodinách TV u 2. ročníku



Obrázek 4. Graf nejpoužívanějšího náradí při hodinách TV u 4. ročníku



## 7. Závěr

Hlavním cílem této diplomové práce bylo na základě prostudování Školních vzdělávacích programů pěti základních škol v Havlíčkově Brodě sestavit dotazník, který by zjišťoval podíl a přiměřenost sportovní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Pro tyto dotazníky byli vybráni učitelé 2. a 4. ročníků. Samotného dotazování se zúčastnilo 23 učitelů a to 12 učitelů 2. ročníků a 11 učitelů 4. ročníků.

Celkově lze říci, že učitelé gymnastice nevěnují v hodinách tělesné výchovy příliš času. Učitelé se obávají složitých příprav nářadí či o bezpečnost žáků, která je však při tomto vyučování nezbytná. Používají tedy méně těžké nářadí s ohledem na snadnou manipulaci žáky. Nejvíce oblíbené jsou tedy u učitelů švédské bedny a kruhy. Naopak lze vytvořit jednoduchý a jasný závěr, že hrazda není ve školách využívána. Z tohoto nářadí mají učitelé největší obavy jak z manipulace s ní tak ze samotného cvičení. Učitelé nepovažují hrazdu za vhodné nářadí na 1. stupni ZŠ. Stejný problém je také s kladinou, která u některých učitelů vyvolává stejné diskuze.

Učitelé mají určité problémy s akrobacií- žáci většinou končí u kotoulu a u kotoulu vzad. Samotní učitelé mají také často problémy se samotným nácvikem jednotlivých prvků (vysvětlení, dopomoc...). Některé problémy při takovýchto cvičeních vyplývají z nízké úrovně silových schopností, které nejsou u žáků dále rozvíjeny. Nelze se tedy divit, že učitelé považují schopnosti a dovednosti na střední dobré až dostačující úrovni.

Učitelé mají tedy v hodinách žáky podněcovat k větší tělesné aktivitě i mimo školní výuku. Učitel je společensky jasně určeným iniciátorem a podněcovatelem k jakémukoli vzdělávání tedy i k tělesné výchově. Jak jinak mohou žáci zvyšovat své schopnosti a dovednosti v tomto i jiném sportovním odvětví. Schopný učitel jistě vymyslí zajímavá a zábavná cvičení pro žáky, kteří by tomuto sportu dříve nevěnovali pozornost, čas ani úsilí.

## Referenční seznam

Bago, G. (2008). *Vytvoření moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky a ověření efektivity jejího použití ve výuce*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.

Hondlík, J., Krejčí, M., Řepka, E., Šebrle, Z. (1995). *Didaktika tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Hájková, J. (1998). *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni ZŠ*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.

Jeřábek, J., & Tupý, J. (2006) *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.

Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta.

Křištofič, J. (2000). *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. Praha: ISV.

Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce - 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí - Kondiční a koordináční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.

Kubička, J. et al. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.

Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Petr, O., & Svatoň, V. et al. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova.

Skopová, M., & Zítko, M., (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Svatoň, V. (1993). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: HANEX.

Tůmová, I. (1997). *Sledování a ověřování účinnosti vyučovacího procesu v gymnastice u dívek 5. ročníku ZŠ se zaměřením na rozvoj obratnostních schopností*. Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, České Budějovice.

Zajícová, D. (1997). *Ověření úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na gymnáziích v Českých Budějovicích*. Diplomová práce, Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice.

Zítko, M. et al. (2000). *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČSPV.

<http://www.rvp.cz>

<http://www.vuppraha.cz>

<http://www.zshbzizkov.skolniweb.cz>

<http://www.zsnuselska.cz>

<http://www.zssady.cz>

<http://www.zsstaflova.cz>

<http://www.zswolkerova.cz>