

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň základní školy
Studijní obor (kombinace): tělesná výchova / zeměpis

Porovnání požadavků osnov gymnastiky se skutečnými dovednostmi žáků druhého stupně na základní škole

The comparison of the gymnastics curriculum requirements with the actual skills of primary school pupils

Die Vergleich der Anforderungen des Lehrplans für echte Gymnastik Fähigkeiten der Schüler in den Klassen in der Grundschule

Diplomová práce: 11-FP-KTV-247

Autor:
Michal KAŇKOVSKÝ

Podpis:

Adresa:
Seifertova 16
586 01, Jihlava

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Vrchovecká

Konzultant: Bc. Kateřina Kopáčová

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
77	9	7	23	35	4

V Liberci dne: 1. prosince 2010

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 1. prosince 2010

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval své vedoucí diplomové práce Mgr. Pavlíně Vrchovecké za odborné vedení, za cenné připomínky a rady při jejím zpracování. Také velmi děkuji paní Bc. Kateřině Kopáčové za její odborné konzultace. Dále děkuji celé své rodině, známým a ZŠ Seifertova za podporu při tvorbě této diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá porovnáním rozdílů mezi požadavky uvedenými v osnovách gymnastiky a skutečnými pohybovými dovednostmi žáků na druhém stupni ZŠ Seifertova v Jihlavě, v kraji Vysočina. Pro potřeby práce byla provedena analýza školního vzdělávacího programu, dokumentace a kurikulárních osnov uvedené školy. Na základě jejich studia byly nejprve vybrány gymnastické prvky, následně pozorování jejich provedení a porovnávány se skutečnými pohybovými dovednostmi žáků.

Na obecný úvod, vymezující základní pojmy, teoretická východiska práce a koncepční dokumenty, navazuje metodologická část. V praktické části práce jsou shrnuty výsledky výzkumu, jejich analýza a zhodnocení. Příloha obsahuje tematické plány.

Klíčová slova:

gymnastika, kurikulární dokumenty, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, testování

Summary

The diploma thesis deals with the comparison of differences between the demands stated in gymnastics curriculum with the actual motoric skills of pupils aged 11-15 who attend Seifertova basic school in Jihlava in Vysočina region. It was necessary to make the analysis of the school's educational programme, curriculum and documentation. Gymnastic exercises were selected on the basis of the analysis. After that pupils' performances of the exercises were observed and the pupils' actual motoric skills compared to the gymnastics curriculum.

The general introduction, basic concepts definition, theoretical solutions of the thesis and conceptual documents are followed by a methodical part of the thesis. The results of the research, their analysis and assesment are summarized in the practical part of the thesis. The attachment containing a thematic plan is included.

Keywords:

gymnastics, school curriculum, framework educational programme, school educational programme, testing

Zusammenfassung

Meine Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Vergleich der Unterschiede zwischen den Forderungen, die in den Grundländen der Gymnastik genannt sind und der wirklichen beweglichen Fertigkeiten der Schüler in der zweiten Stufe der Grundschule Seifertova in Jihlava im Kreis Vysočina. Für die Bedarfe meiner Arbeit wurde die Analyse des Schulausgebildeten Programms, der Dokumentation und der Curriculum Grundlage, der genannten Schule durchgeführt. Auf der Basis ihres Studiums wurden zuerst gymnastische Elemente ausgewählt, anschliessend wurden Beobachtungen über Realisationen notiert und dann wurden mit den wirklichen beweglichen Fertigkeiten der Schüler verglichen.

An allgemeinen Anfang, der die primären Begriffe theoretische Ausgangspunkte der Arbeit und konzeptionelle Dokumente limitiert, knüpft der planmässige Teil. Im praktischen Teil meiner Arbeit sind Ergebnisse der Forschung, ihre Analyse und die Bewertung subsummiert. Die Anlage umfasst thematische Pläne.

Die Schlüsselwörter:

die Gymnastik, Curriculum Dokumente, das Rahmausgebildete Programm, das Schulausgebildete, das Testieren

Obsah

	Úvod	8
1	Cíle.....	10
1.1	Hlavní cíl.....	10
1.2	Dílčí úkoly	10
2	Gymnastika.....	11
2.1	Charakteristika gymnastiky	11
2.1.1	Definice gymnastiky	13
2.2	Historie gymnastiky	14
2.3	Fyziologické hledisko	15
2.4	Psychické hledisko.....	16
2.5	Biomechanické hledisko	16
2.6	Motorické hledisko	16
2.6	Věkové zákonitosti	17
3	Gymnastika v kurikulárních dokumentech	18
3.1	Gymnastické osnovy v RVP ZV.....	18
3.2	Vzdělávací oblasti RVP ZV.....	18
3.3	Člověk a zdraví	19
3.4	Tělesná výchova	19
4	Základní škola Seifertova Jihlava	22
5	Technika vybraných cvičebních tvarů.....	24
5.1	Akrobacie.....	24
5.2	Přeskok.....	27
5.3	Hrazda po čelo	27
5.4	Kondiční cvičení	28
6	Metodika výzkumu	29
6.1	Charakteristika souboru	29
6.2	Organizace a harmonogram	30
6.3	Výzkumné metody.....	31
6.3.1	Analýza ŠVP ZŠ Seifertova.....	31
6.3.2	Vybrané kontrolní gymnastické prvky z ŠVP ZŠ Seifertova	34
6.3.3	Odborné posuzování	35
6.3.4	Statistické zpracování výsledků.....	36
7	Výsledky výzkumu	37
7.1	Průvodní slovo k tabulkám a grafům	37
7.2	Výsledky měření	37
7.2.1	Testované osoby	37
7.2.2	Hodnocení testovaných žáků	41
7.3	Celkové výsledky.....	46
8	Diskuse	55
9	Závěr	58
10	Použité informační zdroje	61
	Seznam příloh.....	64
	Přílohy.....	65

Seznam použitých zkratk

apod.	a podobně
ČSLH	Český svaz ledního hokeje
ČSMG	Český svaz moderní gymnastiky
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
SK	sportovní klub
ŠD	školní družina
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	tělesná výchova
ZŠ	Základní škola jako instituce ČR
ZTV	Zájmová tělesná činnost

Úvod

V dnešní době se mnohdy setkáváme s nedostatečným zájmem žáků o gymnastická cvičení, ať jde o cviky na náradí, nebo s náčiním. I ze strany některých vyučujících bývají zanedbávána. S nelibostí cvičit gymnastiku jsem se setkal i já osobně. Nejprve jako žák a později jako učitel tělesné výchovy na základní škole. Tato zkušenost mi potvrdila, že vztah žáků ke gymnastice, u některých k pohybu vůbec, je spíše záporný. Na místo sportu a pohybu svůj zájem věnují počítačovým hrám, internetu, televizi apod. Myslím si, že nejsem zdaleka jediný, koho nejen v mládí gymnastické cviky příliš neoslovily. Postupem času jsem začal vnímat gymnastická cvičení jako uvědomělé koordinované pohyby celého těla a vše se spojilo v pohybově harmonický celek. Sám na sobě jsem pozoroval, že moje schopnost koordinovat dílčí pohybové akty ve složitější pohybové operace se pozitivně odrazila jak v různých životních situacích (vyřešit problém s nadhledem), tak i ve zlepšení zdravotního stavu. Zjistil jsem, že psychická vyrovnanost souvisí do značné míry s mým fyzickým stavem a soustavný trénink mi také značně posílil sebedůvěru. Skutečnost, že jsem zvládl zátěž, která byla dříve nad mé síly, také pozitivně ovlivnila moji psychiku.

Aby toto vše gymnastika splnila, je nutné správné provedení cviků, na které se na mnoha školách bohužel neklade patřičný důraz. Podle mého názoru je to ve velké míře dáno i tím, že výuka tělesné výchovy je svěřována neaprobovaným učitelům. Správnost provedení je však zcela rozhodující. Stejně tak názorná a správná ukázka provedení gymnastického prvku.

Hlavním úkolem diplomové práce je tedy zjistit, na jaké úrovni jsou skutečné dovednosti týkající se gymnastických cvičení dnešní školní mládeže na druhém stupni ZŠ v porovnání s obsahem školního vzdělávacího programu.

Práce by měla být přínosem především učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, kteří se rozhodnou blíže se zabývat touto problematikou a ve svých hodinách se gymnastice věnovat.

V teoretické části diplomové práce je za použití literatury definován pojem gymnastika, rámcově vzdělávací program a školní vzdělávací program. Navazuje kapitola o reformě českého školského systému, jejímž výsledkem je nový školský zákon, který vešel v platnost 1. 1. 2005 a který ukládá základním školám povinnost

vytvořit vlastní školní vzdělávací program podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání nejpozději od 1. září 2007. Následuje část, v níž jsou vysvětleny základní odborné termíny, s kterými RVP ZV pracuje – klíčové kompetence, vzdělávací oblasti, průřezová témata a podrobněji představena vzdělávací oblast Člověk a zdraví.

Praktická část zahrnuje testování žáků a hodnocení jejich výkonů. Pro hodnocení pohybových dovedností bylo nezbytné prostudovat školní vzdělávací program ZŠ Seifertova v Jihlavě, vést rozhovory s učiteli tělesné výchovy a vlastní pozorování.

Prostřednictvím této diplomové práce tedy předávám své poznatky všem zájemcům o oblast gymnastických cvičení u žáků na druhém stupni základních škol.

1 Cíle

1.1 Hlavní cíl

Porovnání požadavků osnov gymnastiky se skutečnými dovednostmi žáků na druhém stupni ZŠ v Jihlavě.

1.2 Dílčí úkoly

1. Provést rozbor literatury, která se zabývá daným tématem.
2. Prostudovat osnovy gymnastiky vybrané školy.
3. Provést testování žáků vybrané školy.
4. Vyhodnocení výsledků a doporučení pro praxi.

2 Gymnastika

2.1 Charakteristika gymnastiky

Podle Křištofiče (2000) lze v širším kontextu vnímat gymnastická cvičení jako uvědomělé koordinované pohyby celého těla a jeho částí spojené v pohybově harmonický celek. Všeestranností a pestrostí pohybového obsahu vytváří gymnastika „nosný základ“ v obratnostním, kondičním, ale i zdravotním smyslu. Schopnost koordinovat dílčí pohybové akty ve složitější pohybové operace je předpokladem funkční připravenosti adekvátně reagovat v různých životních situacích. Prožitkovostí a esteticko-koordinační podstatou přesahují gymnastické aktivity do psychosociálních sfér života. Tělesná cvičení, která tvoří pohybový obsah gymnastických aktivit, jsou rozdělena do cvičebních druhů se specifickými účinky, kterým se budeme v dalším textu věnovat.

V posledních letech jsme svědky nárůstu literárních titulů, které se svým obsahem zabývají problematikou lidského zdraví, ať již z pohledu výživy, tělesných cvičení, či funkční anatomie. Toto pozitivní zjištění signalizuje zvýšení zájmu široké veřejnosti o fenomén „zdraví“, snahu něco udělat pro to „být fit“. Často užívané „škatulkování“ cviků na „doporučené“ a „zakázané“ bez vysvětlení, pro koho a proč jsou dané cviky nevhodné, je neobjektivní a matoucí. Cvik nevhodný pro konkrétní osobu nemusí být stejně nevhodným pro jinou osobu. Soudy o vhodnosti či nevhodnosti konkrétních cviků musí vycházet z individuální diagnostiky. Jedinec může vidět příčinu své dobré fyzické kondice vzhledem k věku v pravidelném otužování, zatímco druhý vidí hlavní důvod v asketickém způsobu života či v pravidelném cvičení tai-chi. Neexistuje žádný univerzální program, jak se ve zdraví dožít vysokého věku. Jsou jen obecná doporučení o prospěšnosti či škodlivosti jednotlivých činností, jejichž aplikace musí respektovat individuální zvláštnosti. Zde platí heslo „když dva dělají totéž, není to totéž“. Neméně důležitou je emoční stránka, prožitkovost, která je předpokladem vytvoření kladného vztahu k tělesným cvičením (KRIŠTOFIČ, 2005).

Tab. 1: Systémové dělení gymnastiky (SKOPOVÁ, ZÍTKO, 2008):

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobic	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobic
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobic fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Sportovní gymnastika je sportovní odvětví, které je charakteristické předvedením sestav v prostných a na nářadí s cílem získat co nejvyšší ohodnocení. Sestavy se skládají z cvičebních tvarů různé obtížnosti. Estetičností pohybu vyniká zvláště současné pojetí sportovní gymnastiky žen, které využívá zejména v prostných a na kladině vedle akrobacie i prvků baletu, moderní gymnastiky a výrazového tance. Prostná se cvičí za doprovodu zvlášť komponované hudby (DEMETROVIČ, 1988).

Základní druhy gymnastiky představují zásobník cviků vzešlý z historických pramenů až po dnešek, který je vývojem modernizován a obohacován. Jsou obsahovým zdrojem cílených gymnastických programů zaměřených na kultivaci biologického potenciálu člověka (KRIŠTOFIČ, 2000).

Rytmické druhy gymnastiky jsou gymnastická cvičení s hudebním doprovodem zaměřená na rozvoj pohybových schopností a dovedností. U některých druhů rytmičtých gymnastických aktivit tvoří hudba pouze emociální doprovod, u jiných tvoří nosný základ pohybového programu. Schopnost vnímat a udržovat pohybový rytmus je

součástí komplexu koordinačních schopností a její úroveň má zanedbatelný vliv na techniku pohybových činností jak cyklického, tak acyklického charakteru. Návlek pohybových sestav s hudebním doprovodem pozitivně ovlivňuje paměť a je vhodným prostředkem jejího rozvoje především u mládeže. Spojení pohybu s hudbou vytváří prostor pro emociální prožitky vyššího stupně, než poskytují samotná tělesná cvičení. To je patrně jedním z důvodů velké obliby rytmických druhů gymnastiky u nás i ve světě (KRIŠTOFIČ, 2000).

2.1.1 Definice gymnastiky

Při hledání vymezení pojmu a obsahu gymnastika jsme použili jako východisko publikované definice, charakteristiky a dělení gymnastiky za posledních třicet let autorů B. Kose, V. Seligera, K. Applta, V. Svatoně a Skopové M.

„Gymnastika jsou metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností. V systému TV dělí gymnastiku na 1. Základní gymnastika 2. Aplikované druhy gymnastiky 3. Gymnastiky se sportovním zaměřením“¹

„Gymnastika jako forma tělesné výchovy využívá různé pohybové činnosti přirozeného i umělého charakteru pro všestranný rozvoj organismu, pro zvýšení zdatnosti a výkonnosti organismu. Gymnastická cvičení se významně podílejí na rozvoji obratnosti, prostorové orientace, rozvíjí sílu velkých svalových skupin.“²

K. Appelt (1989) dělí gymnastiku na 1. Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým 2. Druhy gymnastiky se zaměřením rytmickým 3. Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním.

„Gymnastika je gramatikou lidského projevu. Učí člověka skládat jednodušší pohyb do komplexnějších celků a nezřídka při tomto procesu nebývá mnoho legrace. Často chybí pobídka, někdy se nedostává úspěšného výsledku, což vede ke ztrátě motivace, a přesto je tato gramatika lidského pohybu pro člověka prospěšná. Je dána hodnotou. Působením na přímé držení těla, na obratnost, jako schopnost učit se manipulovat tělem a tvořivě pohyb rozvíjet.“³

¹ SELINGER, V. et al. *Fysiologie tělesných cvičení*. 1. vyd. Praha: Avicencum, 1980. 21 s.

² KOS, B. *Gymnastické systémy*. přeprac. vyd. Praha: UK, 1990. 211 s.

³ SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. 1 vyd. Olomouc: Hanex, 1995. 22 s.

Podle Skopové (2008) gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví. Gymnastiku dělí na: Gymnastické druhy (základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobik) a na Gymnastické sporty.

2.2 Historie gymnastiky

Pojem gymnastika vznikl a byl poprvé naplněn obsahem ve starém Řecku. Etymologie slova (gymnos = nahý, gymnazein = cvičiti nahý, nesmí svádět k zjednodušení pojetí jeho výkladu.) Šlo o více, než o pohyb s obnaženým tělem. Gymnastika se utvářela jako všestranně kultivující systém, vycházející z přirozených cvičení, reprezentovaných např. olympijským pentatlonem. Byla spojena s filosofií péče o tělo a naplňovala ideje harmonické výchovy a vzdělání ducha, později v renesanci objeovované kalokagathie (KUBIČKA, 1993).

„Tělesem“ se rozumělo lidské tělo a jeho pohyb ve smyslu estetickém i funkčním. Tedy jak z hlediska způsobilosti k boji a fyzickým soutěžím, tak ve smyslu využívání tělesných cvičení pro rozvoj, zachování nebo znovunabytí tělesného zdraví. Ze stejného období pochází i neméně známý citát: „Ve zdravém těle zdravý duch“. Spojitost psychických a fyzických funkcí charakterizují další formy „cvičení“ s historickou tradicí, jako je jóga, tai-chi apod. V nich nám moudrost dávnověku připomíná povinnost vůči vlastní tělesné schránce a provázet fyzického a psychického stavu. Např. jóga vnímá nemoc jako důsledek špatné péče o „těleso“ (KRIŠTOVIČ, 2004).

Po období středověku, který se vyznačoval potlačováním zájmu o tělesnost a tedy i o cvičení, vznikají celé rozsáhlé gymnastické systémy, tedy systémy tělesných cvičení. Základy systematiky gymnastických cvičení položili švýcarský pedagog Johann Pestalozzi a německý pedagog Johann Gust Muths. Na začátku 19. století doprovázejí hnutí národního obrození vznikly národních gymnastických systémů – německého nářadového tělocviku Friedricha Ludwiga Jahna a odvozeného sokolského tělocviku Miroslava Tyrše nebo Lingovy švédské zdravotní gymnastiky. Francouzský námořní důstojník Georges Hébert ovlivnil vývoj gymnastiky svou přirozenou metodou tělesné výchovy odmítající umělé cviky. Ve 20. století pak změnil gymnastiku jak rozmach

rytmické gymnastiky (jejím sportovním pokračovatelem je moderní gymnastika), tak sportovní soutěžení v různých gymnastických disciplínách (SVATOŇ, 1995).

Dnes používáme termínu gymnastika v poněkud užším významu. Jde o takovou formu tělesných cvičení, která je zcela racionálně zaměřena na optimální tvarový a funkční rozvoj organismu, na dokonalé ovládnutí pohybového aparátu při rozsáhlé variabilitě všech kvalitativních znaků pohybu (rytmičnost, přesnost, plynulost, harmonie apod.). V tomto smyslu je gymnastika pouze jedním, i když významným prostředkem tělesné výchovy. Uplatňuje se i ve sportu a pohybové rekreaci. K jejím charakteristickým znakům náleží především záměrné, výběrové a analytické působení na tvar a funkci organismu (KARPENKO, 2003).

U nás se pojetí gymnastiky vyvíjelo spolu se změnami ve společnosti. Pro šíří obsahu tělesných cvičení použil Dr. M. Tyrš název „tělocvik“. Po druhé světové válce došlo vlivem sovětské teorie k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Z tohoto rozdělení vznikly nejen názvy gymnastických sportovních odvětví, ale došlo i ke specifickému vnímání pojmu gymnastika jako určitého cvičení. Na další vývoj gymnastických cvičení mělo vliv postupné osamostatňování sportů. (KUBIČKA, 1993).

2.3 Fyziologické hledisko

Zatížení žáka v hodině gymnastiky je dáno velikostí tělocvičny, délkou pohybové činnosti a jejího opakování v průběhu cvičení. Dnešní gymnastika, má stále větší požadavky na činnosti jednotlivce.

Vzhledem k jinému charakteru, odlišné funkci, a tím i uplatnění ve cvičební hodině je pro tělovýchovnou praxi účelně rozdělit gymnastická cvičení na dvě základní skupiny a to cvičení rušná a cvičení kondiční.

Rušná cvičení jsou ta, která konáme při zahájení cvičení. Jejich úkolem je připravit cvičence na zvýšení zatížení, zahřát organismus a přivést do optimálního funkčního stavu nejen svalstvo, ale i vnitřní orgány, zejména krevní a dýchací systém, a v neposlední řadě i nervovou soustavu (fyziologická funkce). Z hlediska psychického mají rušná cvičení vyvolat u cvičenců dobrou náladu a probudit jejich zájem o cvičení.

Kondiční cvičení tvoří soubor většinou analytických cviků určených k procvičení jednotlivých svalových a kloubních oblastí. Provádíme je různým ruchem, v různém obsahu a různou intenzitou, jednotlivé spojujeme v sestavy a postupně zvyšujeme obtížnost přesně zaměřených pohybů směřujících k rozvoji a k dokonalému ovládnutí celého pohybového aparátu (KOS, 1990).

2.4 Psychické hledisko

Z tohoto hlediska přikládá gymnastika veliké nároky především na rozvoj osobnosti žáka vzhledem k požadavkům výkonu v daném cvičení. Dále pak na rozvoj soutěživosti, ale i na regulaci psychických stavů, které podmiňují podání maximálního výkonu. O úspěšnosti jednotlivce i kolektivu rozhodují i další aspekty. Jedná se např. o schopnost navození optimální aktivační úrovně před cvičením a schopnost maximálního nasazení v klíčových fázích daného cvičení (VAŇEK, 1993).

2.5 Biomechanické hledisko

Z pohledu pohybu je gymnastika velice různorodá a složitá sportovní činnost. Propojuje se v ní celá řada cyklických i acyklických pohybů. Výsledkem je pohybově poměrně náročná aktivita, kdy žák, při vykonávání daného cviku využívá převážně dolní a horní končetiny (KOS, 1990).

2.6 Motorické hledisko

Typickými znaky člověka je vzpřímené držení těla s dvojitým zakřivením a klenba chodidla. Vychází z nich předpoklad pro celou lidskou motoriku. Tělesné pohyby člověka jsou velmi rozmanité, shromažďují se do nejrůznějších pohybových činností, které na sebe navzájem navazují, překrývají se a doplňují. Soubor všech předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti nazýváme motorická schopnost. Schopnosti jsou ovlivňovány vnitřními předpoklady organismu, tudíž na sebe mohou upozornit různými projevy (ČELIKOVSKÝ, 1990).

2.6 Věkové zákonitosti

V období 12-16 let může dojít k výkyvům v úrovni dovedností z důvodů růstové akcelerace a hormonálního dozrání (změny objemových a pákových poměrů mají vliv na mechaniku pohybu a jeho vnímání, dochází k přebudování pohybových vzorů, u dívek je jejich „zakulacení“ spojeno i se snížením polohy těžiště). Problémy s přírůstkem váhy by se měly řešit citlivě po poradě s odborníky, protože je to průvodní jev fyziologického dospívání a ukvapená řešení mohou způsobit psychicko-metabolické problémy (např. mentální anorexie). U adolescentů jsou již vytvořeny předpoklady pro efektivní odezvu na posilovací cvičení. Proto je nutný uvážlivý přístup ve výběru metod a dávkování posilování, aby nedošlo například k nežádoucí svalové hypertrofii.

V úrovni rytmických schopností prokazují dívky znatelné zlepšení již mezi 8. a 10. rokem, chlapci až od roku 13 a 14 let. Rovnovážné schopnosti dosahují kolem 13 let věku, u sportujících dívek později (u sportovních gymnastek bývá až kolem 15 let).

Do 12. roku věku se nedoporučuje užívat jinou zátěž než vlastní hmotnost těla a vyvarovat se opakovaných prudkých dopadů na tvrdou podložku (ochrana růstových chrupavek). Naopak se doporučuje zařazovat výbušné hry. V období růstové akcelerace rostou kosti rychleji než svaly a šlachy a z toho důvodu může dojít u některých jedinců ke zhoršení flexibility (dočasný jev, řešit nenásilným kontinuálním strečinkem). (KRIŠTOFIČ, 2004).

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácvičku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordináčně náročná cvičení (PEŘIČ, 2004).

3 Gymnastika v kurikulárních dokumentech

V následující kapitole se budeme zabývat gymnastikou v kurikulárních dokumentech.

3.1 Gymnastické osnovy v RVP ZV

Rámcově vzdělávací program pro rámcové vzdělání je kurikulární dokument na státní úrovni, podle kterého si následně základní školy vytvářejí školní vzdělávací programy. Orientuje se především na klíčové kompetence, tj. souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Klíčové kompetence jsou kompetence k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

3.2 Vzdělávací oblasti RVP ZV

Základní obsah vzdělávací oblasti je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory. TV patří do oblasti Člověk a zdraví.

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné. Učivo je v RVP ZV chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Učivo je doporučeno školám k distribuci a k dalšímu rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Na úrovni ŠVP se stává učivo závazné. Z jednoho vzdělávacího oboru může být vytvořen jeden vyučovací předmět nebo více vyučovacích předmětů, případně může vyučovací předmět vzniknout integrací vzdělávacího obsahu více vzdělávacích oborů (integrován vyučovací předmět). Záměrem je, aby učitelé při tvorbě školních vzdělávacích programů vzájemně spolupracovali a posilovali nadpředmětový přístup ke vzdělávání (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

3.3 Člověk a zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztah, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby a chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví a získávají potřebnou míru odpovědnosti na zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví. (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

3.4 Tělesná výchova

Podle Žákové (2009) je hlavní organizační formou vyučovací hodina. Ve všech ročnících se vyučují dvě hodiny týdně.

Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláváním u dětí radostného pocitu z pohybu se škola podílí na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodou, která slouží ke splnění těchto cílů a úkolů, je hra a dodržování herních pravidel. Osvojením základů herních technik a taktických postupů zvyšujeme u žáků nejen pohybové schopnosti, ale také škola podporuje jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování i schopnost pohotově reagovat. Škola neustále

věnuje patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce tělesné výchovy, upozorňujeme na nebezpečí úrazu, snaží se vštípit pocit zodpovědnosti za své chování i svoji bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke svým spolužákům.

Tělesná výchova je předmět, kde je nutný diferencovaný přístup k žákům podle jejich momentální tělesné zdatnosti. Zde se musí každý žák citlivě hodnotit vzhledem k jeho individuálním možnostem a předpokladům pro zvládnutí různých pohybových aktivit. V hodinách tělesné výchovy se nezaměřuje jen na rozvoj a zdokonalování pohybových schopností, ale také vštěpuje důležité hygienické zásady s tím spojené. Pohybové činnosti by měly prolínat a doplňovat i další oblasti výchovy, měly by se objevovat i v dalších předmětech jako např. vhodné rozcvičky, tělovýchovné chvílky, pohybové hry a taneční prvky.

Na druhém stupni veškeré činnosti navazují na výuku v předcházejícím období. Ve výuce se zaměřuje na rozvoj nových pohybových schopností a dovedností, protože dochází k různému tělesnému rozvoji dětí, měl by se respektovat a dodržovat individuální přístup. Takové dítě je vhodné pozitivně motivovat, aby dosáhlo požadované činnosti ve vlastním tempu. Do výuky se zařazují hry, které vedou k rozvoji spolupráce, taktiky a přizpůsobení se kolektivu. V hodinách tělesné výchovy je snaha pěstovat v dětech kladný vztah k sportovní aktivitě vůbec. Motivací je i účast na školních i mimoškolních soutěžích.

V režimu hodiny nechybí kvalitní rozcvičení a různé formy strečinku, důležitou roli hrají různé formy zábavných a soutěživých her a honiček. Hlavní část hodin je zaměřována v letním období na lehkou atletiku, v zimě na gymnastickou přípravu a cvičení na náradí. Po celý školní rok jsou v hodinách tělesné výchovy realizovány sportovní hry – basketbal, kopaná, florbal, volejbal a házená. Ty jsou stěžejním základem výuky pohybových dovedností žáků a nácviku modelových situací chování a prosazování se ve sportovní skupině. Výuku zpestřujeme novinkami a moderními metodami výuky. Hrajeme zajímavé sporty: softball, ringo, rahníčko, využíváme lezeckou stěnu a nová náčiní (expandery, švihadla,...) ke kondičním a posilovacím cvičením. Mimoškolní a tělovýchovné aktivity probíhají v rámci tělovýchovných kroužků a sportovních soutěží (atletika, florbal, hokejbal, plavání a fotbal). Dle podmínek a zájmu dětí je možné realizovat zdravotní tělesnou výchovu v samostatných

vyučovacích hodinách. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou využívány v rámci povinné tělesné výchovy (ŽÁKOVÁ, 2009).

4 Základní škola Seifertova Jihlava

Základní škola je součástí výchovně vzdělávací soustavy České republiky a poskytuje úplné povinné školní vzdělání v rozsahu 1. - 9. ročníku. Je plně organizovanou školou. V posledních letech se počet žáků pohybuje kolem 700.

V celkem devíti třídách jsou chlapci specializováni na lední hokej a dívky na moderní gymnastiku. 1. - 2. třída je příprava, od 3. třídy máme povolenou výjimku MŠMT pro lední hokej i moderní gymnastiku. Mezi ČSLH a ČSMG, Duklou, SK Jihlava, Statutárním městem Jihlava a školou jsou sepsány Dohody o vzájemné spolupráci. Činnost sportovních tříd byla zahájena v roce 1980.

Škola je v centru města s velmi dobrou dostupností, u školy je zastávka trolejbusu a 50 m od budovy je zastávka autobusu, do školy se bez problémů dostanou děti i z okrajových částí. Nedaleko školy je autobusové nádraží, škola je dobře dostupná i mimo jihlavským žákům.

Škola byla slavnostně otevřena v roce 1972. Je umístěna v klidném prostředí, v okolí je dostatek zelených ploch. Poblíž se nachází areál Skalka a lokalita nad Koželužským potokem, které využíváme pro sportovní i jiné akce.

Školní budova je propojena s budovou školní jídelny a s tělocvičnou. Byl vybudován výťah a nová tělocvična, která vznikla přístavbou nad školní jídelnou. Společně s dalšími úpravami ve škole, což jsou nájezdy, rampy a WC pro vozíčkáře, kabiny pro dívky starší 12 let, šatny a hygienické zařízení pro provozní pracovníky školy včetně školní kuchyně, plně vyhovuje všem předpisům.

Všechny učebny školy a kabinety jsou postupně modernizovány a jsou propojeny v počítačové síti s připojením na Internet. Škola disponuje řadou odborných učeben. Vstup do školní budovy je zabezpečen čipovým a kamerovým systémem. Vstup pro rodiče a veřejnost do budovy školy je možný pouze s pomocí videotelefonu u hlavního vchodu (spojení na sekretariát, ŠD, ekonomku, třídy).

Žáci ZŠ Seifertova využívají dvě dobře vybavené tělocvičny a baletní sál, zejména pro baletní přípravu gymnastek. Všechny prostory mají palubovou podlahu na dvojitéch roštích. Velká tělocvična je jednou z největších v Jihlavě (rozměry 30 x 15 m), mimo jiné je možno využívat lezeckou stěnu. Nově postavená tělocvična nad školní jídelnou má dobrou akustiku, a proto je využívána pro různé akce pro žáky, rodiče a veřejnost.

V okolí školy jsou dvě hřiště: malé s asfaltovým povrchem a velké s prašným povrchem, které by bylo potřeba upravit. Je zpracována studie proveditelnosti na vybudování kryté ledové plochy v prostorách školního hřiště (ŽÁKOVÁ, 2009).

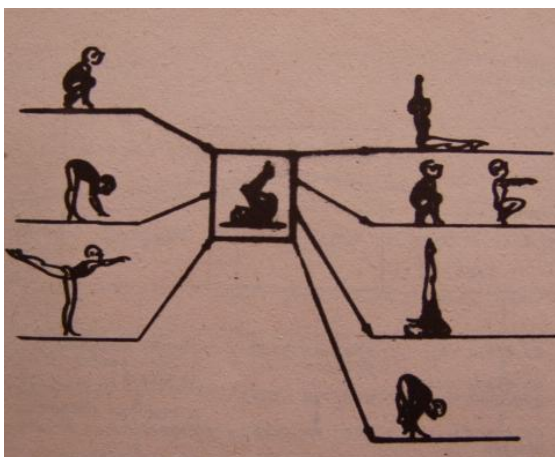
5 Technika vybraných cvičebních tvarů

V následující kapitole jsem stručně charakterizoval, za pomoci odborné literatury, techniku jednotlivých cvičebních tvarů využití v nestandardizované testovací baterii.

5.1 Akrobacie

Kotoul vpřed (obr. č. 1):

„Jde o přetáčivý pohyb, při němž se cvičenec postupně dotýká podložky jednotlivými částmi těla. Podstatnou zrychlení otáčivého pohybu je přiblížení hmoty těla k ose otáčení, proto je nutné v průběhu přetáčení udržet maximální sbalení. Aktivním využitím hybnosti trupu je zajištěn přechod do konečné polohy kotoulu. Chyby: nedostatečné sbalení a snížení svalového napětí v průběhu cvičení.“⁴



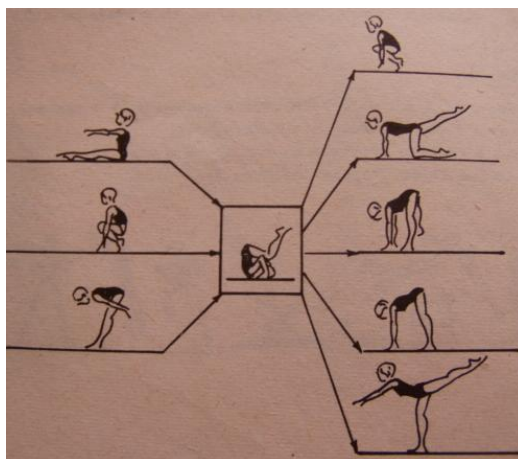
Obrázek 1. Kotoul vpřed. *Pramen:* PETR, O. – SVATOŇ, V. (1983)

Kotoul vzad (obr. č. 2):

„Ze vzporu dřepmo padáme úplně sbalení vzad, hlava je předkloněná (u kolen). Hned na začátku pádu se ruce rychle zvednou a skrčí vedle hlavy tak, že prsty směřují rovně vzad (nebo jen mírně zevnitř). V okamžiku, kdy se přetočíme až k hlavě, začnou ruce, které se položí dlaněmi na zem odtlačovat, aby přetočení těla přes hlavu bylo plynulé. Při provedení do vzporu dřepmo zůstáváme stále sbaleni a ještě po přetočení odtlačujeme, abychom zvedli ramena až do vzporu dřepmo.“

⁴ PETR, O. – SVATOŇ, V. a kol. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. 89s.

Chyby: nepřesné položení rukou vedle hlavy a málo aktivní vzpírání rukama při přetáčení těla.“⁵



Obrázek 2. Kotoul vzad. *Pramen:* PETR, O. – SVATOŇ, V. (1983)

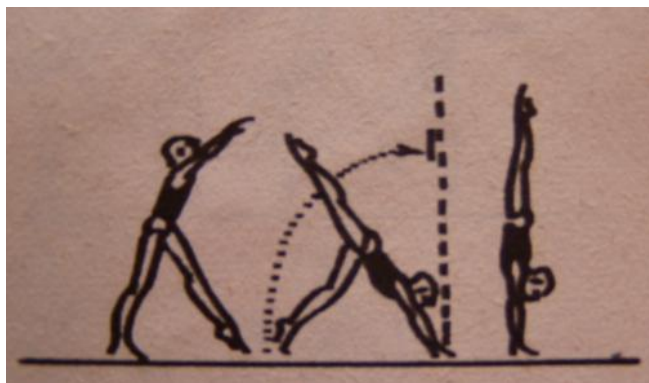
Stoj na rukou (obr. č. 3):

„Provádí se výkrokem odrazové nohy a dynamickým zanožením napnuté švihové nohy se současným dohmatem rukou vpřed na podložku. Technickým základem je přenos hybnosti švihové nohy na trup s připojením odrazové síly druhé nohy. Oddálený dohmat rukama zabezpečuje vytvoření přímého úhlu v ramenním kloubu, důležitého pro hlavní fázi i pro splnění podmínek stability ve fázi závěrečné. Stabilita cvičence stoje na rukou je závislá na velikosti opory, a proto jsou prsty rukou široce rozevřené a pokrčené, a na postavení těžiště nad středem plochy opory. Tělo cvičence je proto toporné a zpevněné ve všech kloubech., mírný záklon hlavy zvyšuje tonus šíjových svalů a napomáhá zejména při zabránění přepadnutí. Vyrovnávání mírných výkyvů se provádí tlakem dlaní a prstů na podložku.

Chyby: švih pokrčenou nohou, krčení paží v hlavní a závěrečné fázi, vysazování boků, předklon hlavy, nebo naopak přílišné prohnutí.“⁶

⁵ PAVLÍK, J. *Sportovní gymnastika na 2. stupni základní školy*. 1. vyd. Brno: Univerzita J. E. Turkyňě, 1983. 67 s.

⁶ PETR, O. – SVATOŇ, V. a kol. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. 95s.

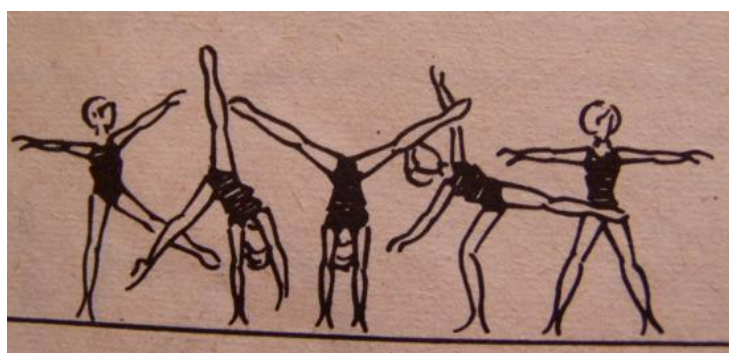


Obrázek 3. Stoj na rukou. *Pramen:* PETR, O. – SVATOŇ, V. (1983)

Přemet stranou (obr. č. 4):

„Přemet stranou je podle definice převratů přetáčením celého těla kolem předozadní osy, a to prohnutě. Aby došlo k libovolnému převratu, musí být splněny podmínky točivosti. V našem případě jsou dány náklonem trupu a úsilím o dohmat rukama co nejdál stranou před sebe. Následuje mohutný švih napjaté švihové nohy a přidává se odraz z druhé nohy. Úspěšné přenesení hybnosti švihové nohy na trup převede cvičence do stoje na rukou s čelním roznožením a dále při dostatečném postupu odrazu z rukou s čelním roznožením a dále při dostatečném odrazu z rukou do stoje na podložce. Přenos momentu hybnosti z jednoho článku těla na druhý je však docíleno za podmínek zpevněných článků a jejich spojení.

Chyby: záklon v přeletovém poskoku, švih pokrčenou nohou, vysazení v bocích ve stoji na rukou, malé čelné roznožení, dohmat souruč a blízko k odrazové noze, dohmat mimo osu pohybu.“⁷



Obrázek 4. Přemet stranou: PETR, O. – SVATOŇ, V. (1983)

⁷ SVATOŇ, V. - ZÁMOSTNÁ, A. *Metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. 35 s.

5.2 Přeskok

„Obsahem přípravné fáze přeskoků je převedení pohybové energie získané rozběhem do odrazu z můstku. Děje se tak náskokem na můstek s mírným přednožením. Odraz doznívá v okamžiku, kdy se těžiště vychýlí před svislici, procházející místem odrazu. Na vzniklém rameni způsobí odrazová síla přetáčení těla nohama vzhůru kolem volné osy, procházející těžištěm. Zášvih je možno zvyšovat aktivním zanožením po odrazu s postupným oddalováním můstku. Dopad na ruce se děje pod ostrým úhlem mezi pažemi a rovinou paže. Základními přeskoky jsou roznožka, skrčka a schylka. Ke specifickým pohybům odlišujícím tyto přeskoky od sebe, dochází v hlavních fázích po odrazu rukama. Za odpovídající úroveň je možno považovat vodorovný zášvih, přičemž u schylky je takový zášvih minimální.

Chyby: nezvládnutý gymnastický odraz, plochý let s pokrčenými nohama, pozdní dohmat na koně s důsledkem ve vysunutí ramen.“⁸



Obrázek 6. Roznožka. *Pramen:* PETR, O. – SVATONĚ, V. (1983)

5.3 Hrazda po čelo

Výmyk (obr. č. 7):

„Z polohy shybu stojmo přemístíme těžiště těla do podporu. Odrazem jednonož a švihem druhé nohy přiblížíme boky k žerdi. K přetočení těla využíváme hybnosti dolních končetin a jejího přenosu na trup. Současně zapojíme flexory paží. Během přetáčení rozevíráme mírný úhel mezi nohama a trupem, aktivním stahem zádového a hýžděvého svalstva dokončíme výmyk v poloze vzporu.

⁸ PETR, O. – SVATONĚ, V. a kol. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. 120s.

Chyby: nedostatečné přiblížení boků k žerdi, příliš velké vysazení během přetáčení.“⁹



Obrázek 7. Výmyk. *Pramen:* PETR, O. – SVATOŇ, V. (1983)

5.4 Kondiční cvičení

Přeskoky přes švihadlo:

„Základním cvičením s krátkými švihadly jsou přeskoky kroužícího švihadla. Kroužením se provádí v zápěstní a u obtížnějších pohybů (skoků, obrátů apod.) i v ramenním kloubu. Při kroužení je švihadlo stále napjato, krouží těsně nad zemí a nesmí se země dotýkat. Při technice se musí dbát na správný pevný odraz, let s nepokrčenými koleny, propnutými chodidly a doskok na přední část chodidla.“¹⁰

⁹ PETR, O. – SVATOŇ, V. a kol. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. 104 s.

¹⁰ LIVOROVÁ, H. – PETROVÁ, B. *Základy umělecké gymnastiky*. Praha: ÚV ČSTV, 1962. 43 s.

6 Metodika výzkumu

Pro účely své diplomové práce jsem vybral Základní školu Seifertova v Jihlavě v kraji Vysočina. Tělesná výchova se zde vyučuje v každém ročníku druhého stupně dvě hodiny týdně. Sportovní třídy mají hodiny tělesné výchovy rozšířeny na 3 hodiny týdně.

6.1 Charakteristika souboru

Z celkového počtu 91 testovaných osob jich 49 bylo pohlaví mužského a 42 pohlaví ženského. O pohybových dovednostech žáků jsem měl povědomí díky práci učitele TV, kterou zde vykonávám již druhým rokem. Nejedná se o sportovní třídy, ale o „běžnou“ populaci dětí. Ze všech testovaných žáků, pouze tři pravidelně sportují.

Testování se zúčastnilo 22 žáků z šesté třídy v poměru 12 chlapců a 10 dívek. 25 žáků ze sedmé třídy v poměru 12 chlapců a 13 dívek. 22 žáků z osmé třídy v poměru 12 chlapců a 10 dívek. 22 žáků z třídy deváté v poměru 13 chlapců a 9 dívek.

Soubor žáků, které jsem sledoval, spadá fází ontogenetického vývoje do období pubescence a prepubescence. „Toto trvá od 10-14 let. Je to období pohlavního dospívání. Z hlediska motoriky je pubescence nejbouřlivější fází přeměny dítěte v dospělého člověka.“¹¹

„V tomto období dochází k velkým individuálním rozdílům v biologické i psychologické sféře. Hormonální změny, ke kterým dochází, způsobují velké růstové změny, což má za následek i narušení či snížení pohybové koordinace (u trénovaných jedinců k těmto poruchám téměř nedochází), dochází ke zvýraznění typických mužských a ženských anatomických znaků. Děvčata mají širší a těžší pánev, menší vitální kapacitu plic, menší svalovou sílu apod. Na celkové chování děvčat i na motorickou činnost začíná značně působit menstruační cyklus.“¹²

„Dorostový věk, nazývaný také jako postpubescente či adolescence, trvá od 14 do 18 let. V tomto období již dochází k postupnému uklidňování disproporcí, dokončení růstu a vývoje. Dokončuje se také pohlavní vývoj. V oblasti psychiky dosahuje vysoké

¹¹ ČELIKOVSKÝ, S. a kol. Antropomotorika – teorie tělesných cvičení. 1. vyd. Praha: SPN, 1972. 40 s.

¹² GAJDOŠ, A. *Trénink v športovej gymnastike*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1980. 19 s.

úrovně abstraktní myšlení, logické usuzování a využívání analýzy a syntézy. V tomto období dochází k větším rozdílům ve výkonnosti žáků, stejně tak mezi chlapci tak i děvčaty. Je tedy nutné učivo i přístup diferencovat. Je to období vysoké a fyzické výkonnosti, spontánní touha po pohybu je nahrazována uvědomělou činností. Je třeba rozvíjet všechny pohybové schopnosti, vést k osvojování pohybových dovedností v maximální kvalitě, ale i kvantitě, je třeba vést ke snaze po dosažení maximální kondice a trénovanosti. V tomto období cvičenci, hlavně gymnastiky, dosahují vynikajících až vrcholových výkonů.¹³

6.2 Organizace a harmonogram

Testování probíhalo na ZŠ Seifertova ve školní tělocvičně, která byla vybavena potřebným vybavením, a proto nebyl problém testování provést.

Nejdříve jsem začal s žáky šesté třídy, následně jsem navázal žáky ze sedmých, osmých a devátých tříd. U všech tříd bylo pořadí cviků stejné. Po nezbytném rozcvičení jsem začal s testováním. První byla akrobacie, kde žáci prováděli kotouly a jejich různé modifikace (kotoul vpřed a vzad). Tato cvičení byla určena pouze pro žáky šesté a sedmé třídy. Pro žáky osmé třídy byl vybrán stoj na ruku, pro devátou třídu přemet stranou. Po akrobacii následoval přeskok přes kozu nebo bednu. Všechny třídy prováděly přeskok našíf, jenom devátá naděl. Třetím testovacím cvičením bylo cvičení na hrazdě po čelo. Testoval jsem výmyk jednož u sedmých a osmých tříd. V devátých třídách byl výmyk prováděn obouž. V šestých třídách byly testovány pouze základní dovednost na hrazdě po čelo (závěs v podkolenní). Posledním testovacím cvičením bylo kondiční cvičení se švihadly, které bylo pro třídy rozděleno podle plánu ŠVP dané školy.

Testování se uskutečnilo přibližně v průběhu dvou měsíců. Jednalo se o měsíce září a říjen 2010. Při prvním měření žáci předváděli své dovednosti v akrobacii a přeskoku, při druhém pak následovali jejich dovednosti na hrazdě po čelo a různé varianty přeskoků přes švihadlo.

¹³ HÁJKOVÁ, J. – VEJŘÁŽKOVÁ, D. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 20 s.

Tab. 2: Termíny testování

	Datum 1. měření	Datum 2. měření
6. třída	20. 9. 2010	23. 9. 2010
7. třída	21. 9. 2010	22. 9. 2010
8. třída	27. 9. 2010	28. 9. 2010
9. třída	1. 10. 2010	4. 10. 2010

6.3 Výzkumné metody

V následující části diplomové práce se budu zabývat výzkumnými metodami. Nejdříve provedu odbornou analýzu ŠVP ZŠ Seifertova, dále pak vyberu jednotlivé gymnastické prvky z ŠVP do nestandardizované testovací baterie a na závěr uvedu jak probíhalo odborné posuzování. Výzkum obsahoval základní somatická měření: tělesné výšky a hmotnosti.

6.3.1 Analýza ŠVP ZŠ Seifertova

ŠVP na ZŠ Seifertova v Jihlavě vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí RVP ZV, z dlouhodobé koncepce směřující k modernizaci výukového procesu a snahy poskytovat žákům takové vzdělání, které by bylo základem jejich dobrých výsledků na dalších úrovních vzdělávání a nejdůležitějším stavebním kamenem pro jejich budoucí profesní orientaci a přípravu na život. Tento trend předesílá také motto školy: kvalitní vzdělání – nejlepší příprava pro život. Vyjadřuje tak snahu celého týmu pedagogů školy podílet se na změnách ve školském systému a poskytnout žákům takové základy, na kterých by se mohli formovat jako svobodné, tvůrčí a všestranně vzdělané osobnosti (ŽÁKOVÁ, 2009).

ŠVP vychází z těchto priorit, v rámci kterých chce škola dosáhnout:

- vybavit žáky takovými znalostmi, dovednostmi a návyky, které budou dobře uplatnitelné v dalším životě, snažit se nacházet vyváženost a správné

hranice při dávkování encyklopedických poznatků a zejména se zaměřit na činnostní učení podporující využití vědomostí v praxi

- pokračovat ve sportovní tradici školy, kterou není jen zaměření sportovních tříd na lední hokej a moderní gymnastiku, ale také dlouholetá úspěšná účast na soutěžích v řadě jiných sportů a poskytovat vhodné podmínky pro rozvoj pohybových schopností žáků včetně péče o talentované jednotlivce
- nabízet žákům rozličné možnosti prožití volného času mimo školní výuku (školní družina, školní sportovní klub, zájmové útvary), dále vést je ke spolupodílení se na pořádání školních akcí a soutěží.

ŠVP tak povede k výchově všestranně vzdělaného občana, aktivního, usilujícího o zdravý životní styl, zájímavícího se o věci veřejné lokálního i globálního charakteru, který tvůrčím způsobem řeší problémy a dokáže rozlišovat mezi materiálními a kulturně duchovními hodnotami života (ŽÁKOVÁ, 2009).

V tabulkách 3 – 6 uvádím gymnastické cvičební tvary, které se cvičí na ZŠ Seifertova v Jihlavě uvedené v jejím ŠVP a jsou uplatňované ve výuce i mimo výuku.

Tab. 3: Gymnastika a cvičení s hudbou v 6. třídě

Učivo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ akrobacie – kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace, jednoduché akrobatické kombinace, stoj na lopatkách, průpravná cvičení pro stoj na ruce, nácvik kotoulu letmo ➤ trampolína – nácvik gymnastických odrazů ➤ přeskok – nácvik gymnastického odrazu z můstku, výskok do dřepu, roznožka přes kozu našíp ➤ kladina – druhy chůze s obraty a pohyby paží ➤ hrazda po čelo – průpravné cviky, závěs v podkolení, náskok do vzporu, sešín, ➤ kruhy – průpravné cviky pro svisy (kolébka), houpání prosté ➤ žebřík – průpravné cviky, obratnostní dráha ➤ tyč – šplh na tyči s přírazem ➤ žebřiny – průpravné cviky, obratnostní i kondiční
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kondiční cvičení – se švihadly (přeskoky snožmo, jednonož, podbíhání a přeskakování švihadla točeného dvěma žáky) ➤ s krátkými tyčemi (strečink, posilování břicha a končetin, cviky rovnováhy) ➤ s medicinbaly (2 kg – jednotlivci, ve dvojicích, ve družstvech) ➤ s malými činkami (poskoky, upažování, přepažování, dřepy) ➤ aerobik ➤ strečink – bezpečnost, jednoduché cviky na hlavní svalové partie

Zdroje: ŠVP ZŠ Seifertova

Tab. 4: Gymnastika a cvičení s hudbou v 7. třídě

Učivo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ akrobacie – kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace, kotoul vzad do zášvihu, kotoul letmo, přemet stranou, stoj na rukou s oporou ➤ trampolína – nácvik gymnastických odrazů, prosté skoky, skoky do stoje s pohyby nohou, obraty ➤ přeskok – roznožka přes kozu našít i nadél s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu a švédskou bednu našít ➤ kladina – rovnovážné polohy, náskoky a seskoky ➤ hrazda po čelo – náskok do vzporu zákmihem seskok, vis střemhlav, výmyk s dopomocí, ➤ kruhy – průpravné cviky, svis vznesmo, houpání prosté se seskokem u záhupu ➤ žebřík – průpravné cviky, obratnostní dráha ➤ tyč – šplh na tyči s přírazem
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kondiční cvičení – se švihadly (přeskoky snožmo, jednoož, střídavě, vajíčko) ➤ s krátkými tyčemi (strečink, posilování břicha a končetin, cviky rovnováhy) ➤ s lavičkami ve družstvech (přenášení, manipulace, štafety) ➤ s medicinbaly (2 kg – jednotlivci, ve dvojicích, ve družstvech) ➤ s malými činkami (poskoky, upažování, přepažování, dřepy) ➤ aerobik ➤ strečink – bezpečnost, jednoduché cviky na hlavní svalové partie ➤ zdravotní cvičení – kompenzační a relaxační ➤ pohybové hry – honičky, štafety

Zdroje: ŠVP ZŠ Seifertova

Tab. 5: Gymnastika a cvičení s hudbou v 8. třídě

Učivo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ akrobacie – kotoul letmo přes pevnou překážku, kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou s dopomocí do kotoulu vpřed, přemet stranou, rondát, ➤ trampolínka – skoky do stoje, kotoul letmo ➤ přeskok – skrčka a odbočka přes švédskou bednu našít, skrčky a roznožky s oddáleným odrazem – nácvik zášvihu ➤ kladina – náskoky a seskoky na vhodnou podložku ➤ hrazda po čelo – výmyk odrazem jednoož, přešvihy únožmo ve vzporu, nácvik podmetu ze stoje ➤ kruhy – průpravné cviky, svis střemhlav, houpání s obraty u předhupu a záhupu ➤ žebřík – průpravné cviky, obratnostní dráha ➤ tyč – šplh na tyči s přírazem, šplh bez přírazu
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kondiční cvičení – se švihadly (přeskoky vzad, dvojšvih ve výskoku, vajíčko) ➤ s krátkými tyčemi (strečink, posilování břicha a končetin, cviky rovnováhy) ➤ s lavičkami ve družstvech (přenášení, manipulace, štafety) ➤ s medicinbaly (3 kg – jednotlivci, ve dvojicích, ve družstvech) ➤ s malými činkami (poskoky, upažování, přepažování, dřepy) ➤ strečink – bezpečnost, jednoduché cviky na hlavní svalové partie ➤ zdravotní cvičení – kompenzační a relaxační ➤ kondiční testy – sed-leh, shyby, kliky, skok z místa, hod medicinbalem

Zdroje: ŠVP ZŠ Seifertova

Tab. 6: Gymnastika a cvičení s hudbou v 9. třídě

Učivo
<ul style="list-style-type: none">➤ akrobacie – kotouly a jejich modifikace, stoj na ruce do kotoulu, přemet stranou na obě strany, rondát, průpravné cviky na přemet vpřed a salto vpřed, vzklopka oporem a ramena, skupinová gymnastika (ve dvojicích)➤ trampolína – skoky do stoje, kotoul letmo, nácvik salta vpřed➤ přeskok – roznožka přes kozu a bednu nadél se zášvihem, odbočka➤ kladina – klus, poskoky, jednoduché vazby a sestavy➤ hrazda po čelo – podmet, výmyk odrazem obounož, toč jízdmo, toč vzad, seskok závěsu v podkolení➤ kruhy – průpravné cviky, svis střežhlav, komíhání ve vzporu a svisu, přednožka ve vzporu➤ žebřík – průpravné cviky, obratnostní dráha➤ tyč – šplh na tyči s přírazem, šplh bez přírazu
<ul style="list-style-type: none">➤ kondiční cvičení – se švihadly (přeskoky na čas, jednoduché sestavy, přeskoky ve dvojicích, trojšvih ve výskoku)➤ s krátkými tyčemi (strečink, posilování břicha a končetin, cviky rovnováhy)➤ s medicinbaly (3kg – jednotlivci, ve dvojicích, ve družstvech)➤ s malými činkami a lehkou dvouruční činkou – základy cvičení v posilovně, sestavení jednoduchého tréninkového plánu, bezpečnost➤ aerobik➤ strečink – zásady, bezpečnost, druhy strečinku➤ pohybové hry – honičky, štafety➤ kondiční testy – sed-leh, shyby, kliky, skok z místa, hod medicinbalem

Zdroje: ŠVP ZŠ Seifertova

6.3.2 Vybrané kontrolní gymnastické prvky z ŠVP ZŠ Seifertova

Pro tuto část diplomové práce byly vybrány gymnastické cviky z výše uvedeného ŠVP dané školy. Podle úrovně provedení předvedených dovedností budou žáci ohodnoceni v souladu s klasifikačním školním řádem (1 – výborný, 2 – chvalitebný, 3 – dobrý, 4 – dostatečný, 5 - nedostatečný). Gymnastické prvky byly vybrány tak, aby na sebe v každém ročníku navazovaly.

Pro šestý ročník jsem zvolil následující gymnastické prvky:

- 1) akrobacie – kotoul vpřed
- 2) přeskok – roznožka přes kozu našir
- 3) hrazda po čelo – závěs v podkolení

4) kondiční cvičení – se švihadly (10x přeskoky snožmo)

Pro sedmý ročník jsem zvolil následující gymnastické prvky:

- 1) akrobacie - kotoul vzad
- 2) přeskok – roznožka přes kozu našíř
- 3) hrazda po čelo – výmyk odrazem jednož
- 4) kondiční cvičení – se švihadly (vajíčko)

Pro osmý ročník jsem zvolil následující gymnastické prvky:

- 1) akrobacie – stoj na rukou
- 2) přeskok – roznožka přes kozu nadél
- 3) hrazda po čelo – výmyk odrazem jednož
- 4) kondiční cvičení – se švihadly (dvojšvih ve výskoku)

Pro devátý ročník jsem zvolil následující gymnastické prvky:

- 1) akrobacie – přemet stranou
- 2) přeskok – roznožka bednu nadél
- 3) hrazda po čelo – výmyk odrazem obouž
- 4) kondiční cvičení – se švihadly (trojšvih ve výskoku)

6.3.3 Odborné posuzování

Samostatné hodnocení předvedených výkonů známkovali Mgr. Zdeněk Wöhlnefner, učitel tělesné výchovy na základní škole a Bc. Kateřina Kopáčová, bývalá mistryně České republiky sportovní gymnastiky ve víceboji, v letech 2002 a 2003. V současné době vyučuje tělesnou výchovu na střední škole. Při hodnocení byla použita i kamera, na kterou se předváděné výkony nahrály a následně byly ještě jednou ohodnoceny.

6.3.3.1 Posuzovací škály

Každý zacvičený kontrolní cvik bude klasifikován dle klasifikačního řádu základní školy.

- 1 – výborný – cvik proveden dle správné techniky
- 2 – chvalitebný – cvik proveden s menšími chybami
- 3 – dobrý – cvik proveden s chybami
- 4 – dostatečný – cvik proveden s většími chybami
- 5 – nedostatečný – cvik neproveden

6.3.4 Statistické zpracování výsledků

V rámci statistického zpracování dat reprezentativních výběrových souborů byly použity základní statistické charakteristiky, výpočtu aritmetického průměru a směrodatné odchylky.

Další analýzou byl výpočet indexu tělesné hmotnosti (BMI), který patří mezi skupinu tzv. hmotnostně-výškových indexů stanovujících základní somatickou charakteristiku jedince (HENDL, 2009).

7 Výsledky výzkumu

7.1 Průvodní slovo k tabulkám a grafům

Při vlastním předvádění cvičebních tvarů žáci získali známku za každý cvik, tedy čtyři známky pro každého žáka za celou testovací baterii. Tyto hodnoty byly využity jako vstupní hodnoty pro průměrnou známku, zastoupení četnosti známek a procentuální zastoupení známek.

Z výsledných hodnot byl vypočítán průměr pro lepší možnost porovnání výkonů jednotlivců a jsou zaznamenány v přehledných tabulkách. Z průměrných hodnot výkonů jednotlivců byly stanoveny průměry ročníků. Ty poukazují na kvalitu předvedených dovedností.

7.2 Výsledky měření

7.2.1 Testované osoby

V tabulkách 7 – 14 jsou uvedeny následující údaje: Dekadické vyjádření kalendářního věku, tělesná výška [m], hmotnost [kg] a BMI. Zaznamenané hodnoty byly zaregistrovány vždy před každým testováním jednotlivých osob.

Tab. 7: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 6. třídu – chlapci

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
1.	11,1	1,46	48,1	22,6
2.	11,1	1,47	37,2	17,2
3.	11,4	1,61	61,8	23,8
4.	11,3	1,51	49,6	21,8
5.	11,5	1,41	32,8	16,5
6.	12,5	1,61	57,5	22,2
7.	12,8	1,65	59,4	21,8
8.	11,8	1,70	58,4	20,2
9.	12,4	1,57	60,3	24,5
10.	11,6	1,62	61,2	23,3
11.	11,4	1,50	55,3	24,6
12.	12,1	1,60	46,1	18,0
Průměr X	11,75	1,56	52,31	21,38

Tab. 8: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 6. třídu – dívky

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
13.	12,3	1,50	35,1	15,6
14.	11,2	1,48	33,1	15,1
15.	12,4	1,52	36,2	15,7
16.	12,1	1,55	40,2	16,7
17.	12,7	1,47	38,4	17,8
18.	11,9	1,50	39,3	17,5
19.	12,6	1,55	42,3	17,6
20.	12,5	1,45	34,3	16,3
21.	11,2	1,44	35,7	17,2
22.	11,7	1,46	37,1	17,4
Průměr X	12,06	1,49	37,17	16,69

Tab. 9: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 7. třídu - chlapci

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
1.	13,7	1,64	43,4	16,1
2.	13,9	1,72	49,9	16,9
3.	12,3	1,69	79,6	27,9
4.	12,4	1,54	47,1	19,9
5.	13,7	1,62	41,3	15,7
6.	12,6	1,73	61,3	20,5
7.	12,7	1,63	57,3	21,6
8.	13,6	1,43	34,7	17,0
9.	13,4	1,48	39,8	18,2
10.	12,1	1,56	50,4	20,7
11.	12,3	1,64	46,1	17,1
12.	13,2	1,65	46,7	17,2
Průměr X	12,99	1,61	49,80	19,07

Tab. 10: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 7. třídu - dívky

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
13.	12,7	1,54	33,1	14,0
14.	13,7	1,58	42,3	16,9
15.	12,4	1,49	38,4	17,3
16.	12,5	1,56	40,2	16,5
17.	12,6	1,60	41,3	16,1
18.	13,4	1,45	34,6	16,5
19.	13,4	1,53	40,8	17,4
20.	13,2	1,47	38,1	17,6
21.	13,7	1,61	46,1	17,8
22.	13,8	1,52	45,2	19,6
23.	13,6	1,40	35,6	18,2
24.	12,9	1,57	40,3	16,3
25.	13,1	1,64	41,9	15,6
Průměr X	13,15	1,54	39,84	16,91

Tab. 11: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 8. třídu - chlapci

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
1.	15,1	1,82	81,5	24,6
2.	13,5	1,68	82,2	29,1
3.	14,9	1,75	67,9	22,2
4.	13,8	1,74	67,4	22,3
5.	14,5	1,98	83,1	21,2
6.	14,6	1,72	52,3	17,7
7.	14,4	1,80	56,3	17,4
8.	14,3	1,86	68,4	19,8
9.	15,1	1,53	36,5	15,6
10.	14,8	1,79	66,9	20,9
11.	13,9	1,68	46,4	16,4
12.	14,2	1,73	66,5	22,2
Průměr X	14,43	1,76	64,62	20,78

Tab. 12: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 8. třídu – dívky

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
13.	14,6	1,53	45,3	19,4
14.	14,2	1,50	43,3	19,2
15.	14,7	1,51	40,7	17,9
16.	14,2	1,63	42,7	16,1
17.	14,6	1,58	48,3	19,3
18.	14,5	1,60	45,3	17,7
19.	14,9	1,49	40,9	18,4
20.	13,9	1,56	42,3	17,4
21.	15,1	1,48	38,6	17,6
22.	14,2	1,50	45,3	20,1
Průměr \bar{X}	14,49	1,54	43,27	18,31

Tab. 13: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 9. třídu – chlapci

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
1.	15,7	1,70	54,1	18,7
2.	15,8	1,72	54,8	18,5
3.	14,6	1,76	68,9	22,2
4.	15,4	1,74	60,6	20,0
5.	15,9	1,75	65,4	21,4
6.	15,2	1,76	75,6	24,4
7.	14,9	1,77	58,4	18,6
8.	15,2	1,71	50,4	17,2
9.	15,3	1,70	68,2	23,6
10.	14,6	1,74	65,8	21,7
11.	15,5	1,73	60,7	20,3
12.	15,8	1,80	60,1	18,5
13.	16,3	1,75	64,4	21,0
Průměr \bar{X}	15,40	1,74	62,11	20,47

Tab. 14: Kalendářní věk, tělesná výška, hmotnost a BMI pro 9. třídu – dívky

Pořadové číslo testované osoby	Dekadického vyjádření kalendářního věku	Tělesná výška [m]	Hmotnost [kg]	BMI
14.	15,3	1,63	46,3	17,4
15.	15,1	1,61	43,4	16,7
16.	15,4	1,65	45,9	16,9
17.	15,3	1,73	51,2	17,1
18.	14,9	1,74	53,1	17,5
19.	15,8	1,64	48,3	18,0
20.	15,3	1,50	43,3	19,2
21.	15,7	1,56	47,7	19,6
22.	14,8	1,63	57,1	21,5
Průměr \bar{X}	15,29	1,63	48,48	18,21

7.2.2 Hodnocení testovaných žáků

Seznam použitých zkratk v tabulkách 10 - 13:

D – V	dvojšvih ve výskoku	R – K	roznožka přes kozu
K – Vp	kotoul vpřed	St	stoj na rukou
K – Vz	kotoul vzad	T	trojšvih ve výskoku
P – S	přeskoky snožmo	V	vajíčko
Př – S	přemet stranou	Vj	výmyk jednož
R	roznožka	ZvP	závěs v podkolení
R – B	roznožka přes bednu		

V tabulkách 15 – 22 jsou uvedeny známky testovaných žáků za každý cvičební tvar a průměr těchto známek, průměr celé třídy za jednotlivý cvik a celkový průměr třídy.

Tab. 15: 6. třída – chlapci

Testovací osoba	K - Vp	R - K	ZvP	P - S	Průměr
1.	1	3	3	1	2,00
2.	1	2	3	1	1,75
3.	4	4	3	3	3,50
4.	2	2	1	2	1,75
5.	2	3	2	1	2,00
6.	3	4	3	3	3,25
7.	2	2	2	2	2,00
8.	4	5	4	4	4,25
9.	3	3	2	2	2,50
10.	4	4	5	4	4,25
11.	2	2	1	1	1,50
12.	3	2	2	1	2,00
Průměr žáků za cvik	2,58	3,00	2,58	2,08	2,56

Tab. 16: 6. třída – dívky

Testovací osoba	K - Vp	R - K	ZvP	P - S	Průměr
13.	2	2	3	1	2,00
14.	4	4	4	3	3,75
15.	3	2	2	2	2,25
16.	1	1	2	1	1,25
17.	3	4	5	3	3,75
18.	3	5	5	4	4,25
19.	2	3	4	3	3,00
20.	2	3	4	4	3,25
21.	3	4	3	2	3,00
22.	2	3	2	1	2,00
Průměr žáků za cvik	2,50	3,10	3,40	2,40	2,85

V šesté třídě dosáhla nejlepšího průměru žačka s testovacím číslem 16, a to 1,25. Další nejlepší průměr byl 1,50, toho dosáhl testovací žák číslo 11. Do průměru pod 3,00 se vešlo dalších dvanáct žáků s testovacími čísly 1, 2, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 18 a 21. Nejhoršího průměru v šesté třídě dosáhli testovaní žáci s číslem 8, 10 a 18, jejich průměr byl 4,25. Do průměru nad 3,00 se vešlo ještě dalších pět žáků s testovacími čísly 3, 6, 14, 17, a 20.

Tab. 17: 7. třída – chlapci

Testovací osoba	K - Vz	R - K	Vj	V	Průměr
1.	3	3	3	3	3,00
2.	2	2	3	2	2,25
3.	5	4	5	5	4,75
4.	3	3	4	4	3,50
5.	4	4	4	4	4,00
6.	2	3	3	2	2,50
7.	2	2	3	1	2,00
8.	1	3	2	2	2,00
9.	3	2	4	3	3,00
10.	1	1	2	2	1,50
11.	3	2	3	3	2,75
12.	3	1	4	2	2,50
Průměr žáků za cvik	2,67	2,50	3,33	2,75	2,81

Tab. 18: 7. třída – dívky

Testovací osoba	K - Vz	R - K	Vj	V	Průměr
13.	3	3	5	3	3,50
14.	3	2	3	3	2,75
15.	4	3	4	4	3,75
16.	3	3	4	3	3,25
17.	2	2	2	1	1,75
18.	4	5	5	4	4,50
19.	3	2	3	3	2,75
20.	4	4	4	3	3,75
21.	3	2	3	3	2,75
22.	1	1	2	1	1,25
23.	4	3	3	4	3,50
24.	5	5	5	4	4,75
25.	2	3	4	3	3,00
Průměr žáků za cvik	3,15	2,92	3,62	3,00	3,17

V sedmé třídě dosáhl nejlepšího průměru testovaný žák s číslem 22, jeho průměr byl 1,25. Další nejlepší průměr byl 1,50, toho dosáhl testovací žák číslo 10. Do průměru pod 3,00 se vešlo dalších deset žáků s testovacími čísly 1, 2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 19 a 21. Nejhoršího průměru v sedmé třídě dosáhli testovací žáci číslo 3 a 24 jejich průměr byl 4,75. Do průměru nad 3,00 se vešlo dalších deset žáků s testovacími čísly 4, 5, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 23 a 25.

Tab. 19: 8. třída – chlapci

Testovací osoba	St	R	Vj	D - V	Průměr
1.	5	5	5	5	5,00
2.	4	4	4	4	4,00
3.	3	1	3	2	2,25
4.	4	2	4	4	3,50
5.	4	1	3	5	3,25
6.	3	3	3	3	3,00
7.	3	2	4	3	3,00
8.	2	1	2	2	1,75
9.	3	2	4	3	3,00
10.	2	2	3	3	2,50
11.	2	2	2	1	1,75
12.	2	3	4	3	3,00
Průměr žáků za cvik	3,08	2,33	3,42	3,17	3,00

Tab. 20: 8. třída – dívky

Testovací osoba	St	R	Vj	D - V	Průměr
13.	4	2	4	3	3,25
14.	3	4	3	3	3,25
15.	3	3	3	3	3,00
16.	3	2	4	3	3,00
17.	2	2	3	2	2,25
18.	1	1	2	1	1,25
19.	3	3	4	3	3,25
20.	4	3	3	3	3,25
21.	4	5	5	4	4,50
22.	2	3	3	2	2,50
Průměr žáků za cvik	2,90	2,80	3,40	2,70	2,95

V osmé třídě dosáhla nejlepšího průměru žačka s číslem 18, její průměr byl 1,25. Další nejlepší průměr byl 1,75, toho dosáhli žáci s testovacími čísly 8 a 11. Do průměru pod 3,00 se vešlo dalších devět žáků s testovacími čísly 3, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 16 a 22. Nejhoršího průměru v osmé třídě dosáhl testovací žák číslo 1, jeho průměr byl 5,00. Do průměru nad 3,00 se vešlo dalších osm žáků s testovacími čísly 2, 4, 5, 13, 14, 17, 19 a 21.

Tab. 21: 9. třída – chlapci

Testovací osoba	Př – S	R - B	Vj	T - V	Průměr
1.	4	3	3	5	3,75
2.	1	1	1	4	1,75
3.	3	2	3	5	3,25
4.	1	1	2	4	2,00
5.	1	1	2	5	2,25
6.	4	2	3	5	3,50
7.	4	2	4	5	3,75
8.	4	1	2	5	3,00
9.	3	1	2	4	2,50
10.	4	2	4	4	3,50
11.	3	2	4	5	3,50
12.	3	1	3	5	3,00
13.	4	2	4	5	3,75
Průměr žáků za cvik	3,00	1,62	2,85	4,69	3,04

Tab. 22: 9. třída – dívky

Testovací osoba	Př – S	R - B	Vj	T - V	Průměr
14.	2	1	4	5	3,00
15.	3	1	3	5	3,00
16.	2	2	3	5	3,00
17.	2	2	3	5	3,00
18.	3	3	4	5	3,75
19.	2	3	3	5	3,25
20.	2	3	2	4	2,75
21.	1	2	1	5	2,25
22.	4	4	3	5	3,75
Průměr žáků za cvik	2,33	2,33	2,89	4,89	3,08

V deváté třídě dosáhl nejlepšího průměru testovaný žák číslo 2, jeho průměr byl 1,75. Další nejlepší průměr byl 2,00, toho dosáhl testovací žák číslo 4. Do průměru pod 3,00 se vešlo dalších deset žáků s testovacími čísly 5, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 20 a 21. Nejhoršího průměru v deváté třídě dosáhlo pět žáků s testovacími čísly 1, 7, 14 a 18, jejich průměr byl 3,75. Do průměru nad 3,00 se vešlo dalších pět žáků s testovacími čísly 3, 6, 10, 11 a 19.

Tab. 23: Zastoupení četnosti známek a procentuální zastoupení známek v testovacím souboru

Známka	Četnost v souboru	%
1	44	12,3
2	89	24,4
3	112	31,8
4	75	21,1
5	37	10,4
Celkově	357	100

7.3 Celkové výsledky

Cílem této diplomové práce bylo zjistit rozdíly mezi skutečnými pohybovými dovednostmi žáků a požadavky osnov gymnastiky na druhém stupni ZŠ. Práce měla diagnostický charakter, který zároveň poukazuje na kvalitu výuky v hodinách TV. Sledovaným souborem byli žáci druhého stupně Základní školy Seifertova v Jihlavě v kraji Vysočina.

Pro získání konkrétních údajů k dalšímu zpracování byla použita metoda pozorování. Tato metoda je časově náročná a obtížná z hlediska objektivity. Proto bylo zvoleno následující opatření: byla vytvořena nestandardizovaná testovací baterie, která byla následně ohodnocena podle klasifikačního řádu dané školy.

Při tvorbě nestandardizované testovací baterie bylo vycházeno z ŠVP pro danou základní školu. Jednotlivé známky byly uděleny na základě správné techniky jednotlivých cviků a nejčastějších chyb, které se při jejich provedení vyskytují.

Získané výsledky byly zpracovány a přehledně uspořádány do tabulek (č. 15. - 21.) a grafů (č. 1. - 9.).

Podle průměru 2,24 byl nejlépe zacvičeným gymnastickým prvkem v šesté třídě přeskok přes švihadlo snožmo: chlapci (2,08) a dívky (2,40). Druhým gymnastickým prvkem byl s průměrem 2,54 kotoul vpřed: chlapci (2,58) a dívky (2,50) a závěs v podkolení s průměrem 2,99: chlapci (2,58) a dívky (3,40). Podle průměru 3,05 žáci nejhůře zvládli gymnastický prvek roznožka přes kozu našir: chlapci (3,00) a dívky (3,10).

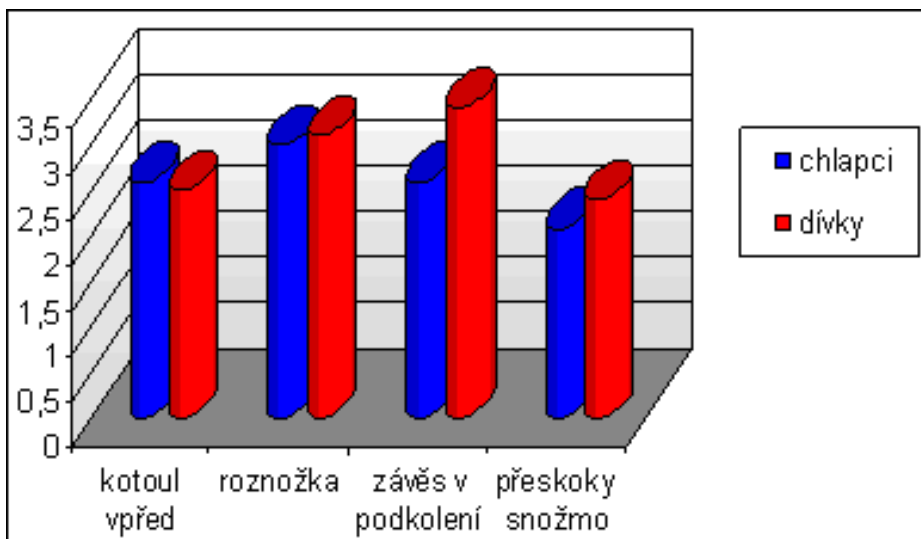
Podle průměru 2,71 byl nejlépe zacvičeným gymnastickým prvkem ze sedmé třídy roznožka přes kozu našíř: chlapci (2,50) a dívky (2,92). Druhým gymnastickým prvkem bylo s průměrem 2,88 „vajíčko“: chlapci (2,75) a dívky (3,00) a kotoul vzad s průměrem 2,91: chlapci (2,67) a dívky (3,15). Podle průměru 3,48 žáci nejhůře zvládli gymnastický prvek výmyk jednož na hrazdě po čelo: chlapci (3,33) a dívky (3,62).

Podle průměru 2,57 byl nejlépe zacvičeným gymnastickým prvkem z osmé třídy roznožka přes kozu nadél: chlapci (2,33) a dívky (2,80). Druhým gymnastickým prvkem bylo s průměrem 2,94 dvojšvih ve výskoku: chlapci (3,17) a dívky (2,70) a stoj na rukou 2,99: chlapci (3,08) a dívky (2,90). Podle průměru 3,21 žáci nejhůře zvládli gymnastický prvek výmyk jednož na hrazdě po čelo: chlapci (3,42) a dívky (3,40).

Podle průměru 1,98 byl nejlépe zacvičeným gymnastickým prvkem z deváté třídy roznožka přes bednu nadél: chlapci (1,62) a dívky (2,33). Druhým gymnastickým prvkem byl přemet stranou s průměrem 2,67: chlapci (3,00) a dívky (2,33) a výmyk obouž 2,87: chlapci (2,85) a dívky (2,89). Podle průměru 4,79 žáci nejhůře zvládli gymnastický prvek trojšvih ve výskoku: chlapci (4,76) a dívky (4,89).

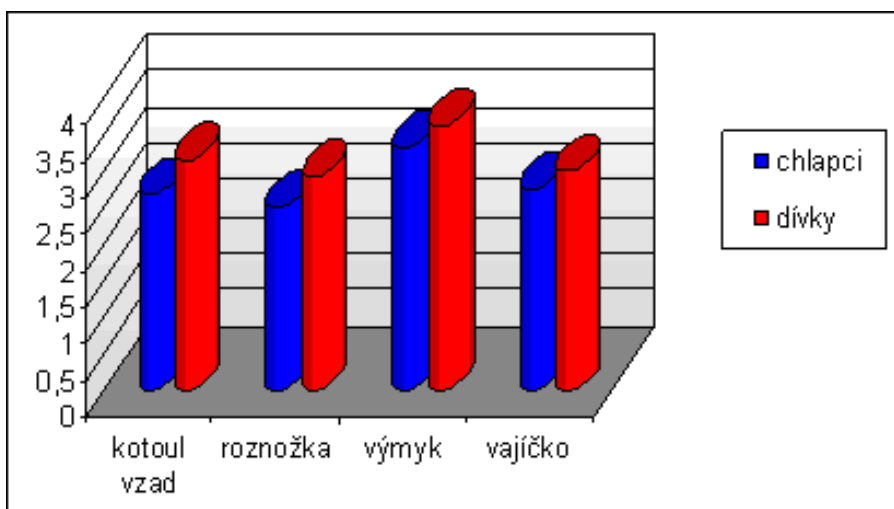
Podle průměru za celou třídu dosáhla nejlepšího výsledku šestá třída, a to 2,71. Druhá v pořadí byla třída osmá s průměrem 2,98. Následuje sedmá třída s průměrem 2,99 a třída devátá s průměrem 3,06. Výsledky deváté třídy ovlivnilo nezvládnutí gymnastického prvku trojšvih ve výskoku, který značně zvýšil její celkový známkový průměr, kterému se budu věnovat v kapitole Závěr.

Procentuální zastoupení známek všech testovaných žáků je: výborný – 12,3 % chvalitebný – 24,4 % dobrý – 31,8 % dostatečný – 21,1 % a nedostatečný – 10,4 %. (viz tabulka č. 15)



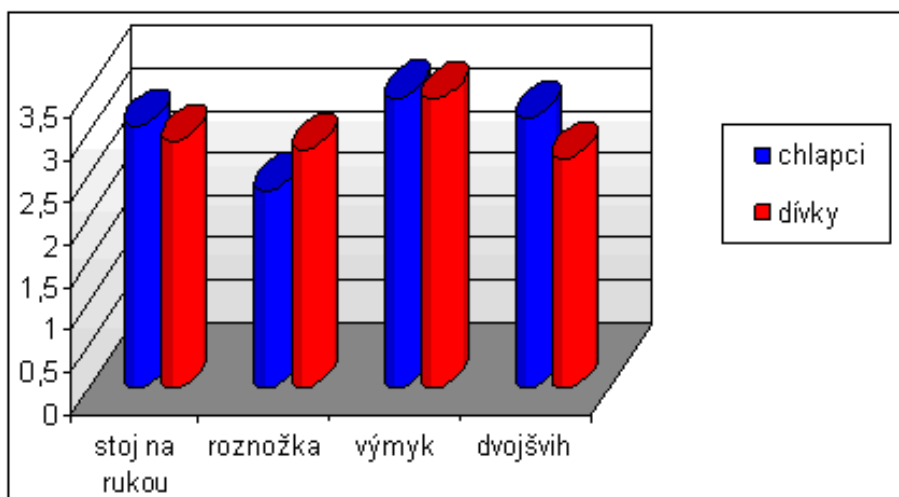
Graf č. 1: Úspěšnost provedení kontrolních cviků v šesté třídě

V šesté třídě byl průměr za kotoul vpřed u chlapců 2,58 a u dívek 2,50. Průměr za roznožku přes kozu našir byl u chlapců 3,00 a u dívek 3,10. Průměr za závěs v podkolení byl u chlapců 2,58 a u dívek 3,40. Průměr za přeskoky snožmo byl u chlapců 2,08 a u dívek 2,40.



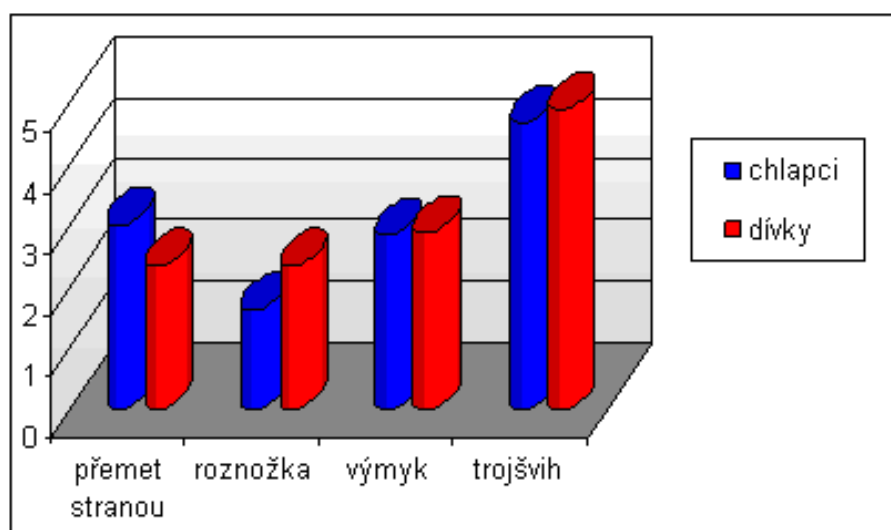
Graf č. 2: Úspěšnost provedení kontrolních cviků v sedmé třídě

V sedmé třídě byl průměr za kotoul vzad u chlapců 2,67 a u dívek 3,15. Průměr za roznožku přes kozu našir byl u chlapců 2,50 a u dívek 2,92. Průměr za výmyk jednož byl u chlapců 3,33 a u dívek 3,62. Průměr za „vajíčko“ byl u chlapců 2,75 a u dívek 3,00.



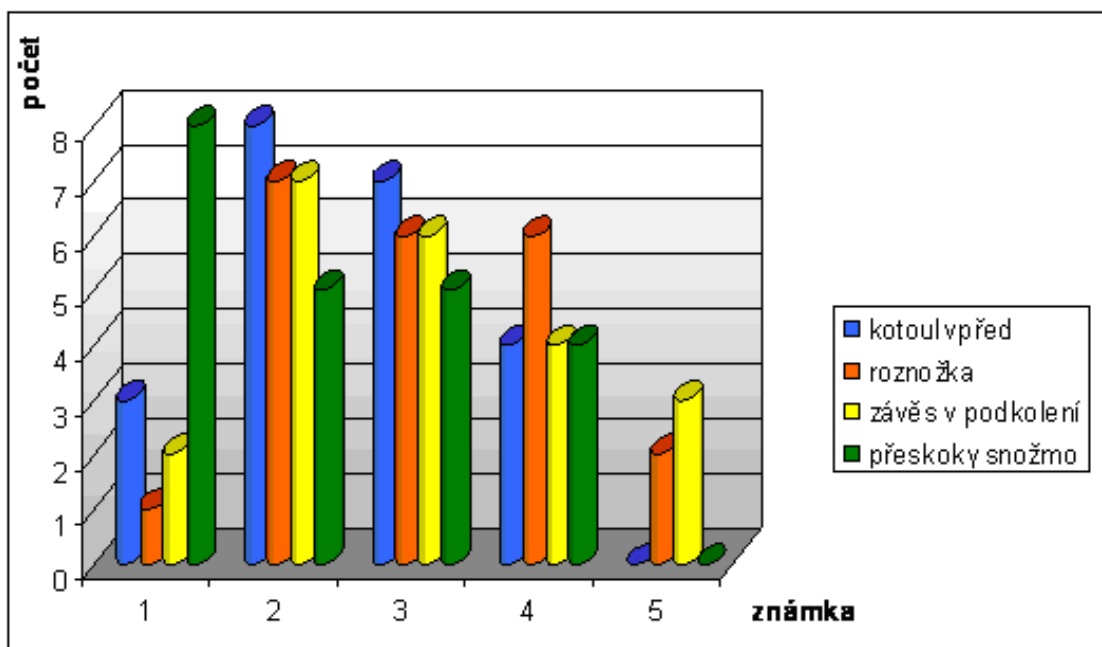
Graf č. 3: Úspěšnost provedení kontrolních cviků v osmé

V osmé třídě byl průměr za stoj na rukou u chlapců 3,08 a u dívek 2,90. Průměr za roznožku přes kozu naděl byl u chlapců 2,33 a u dívek 2,80. Průměr za výmyk jednož byl u chlapců 3,42 a u dívek 3,40. Průměr za dvojšvih ve výskoku byl u chlapců 3,17 a u dívek 2,70.



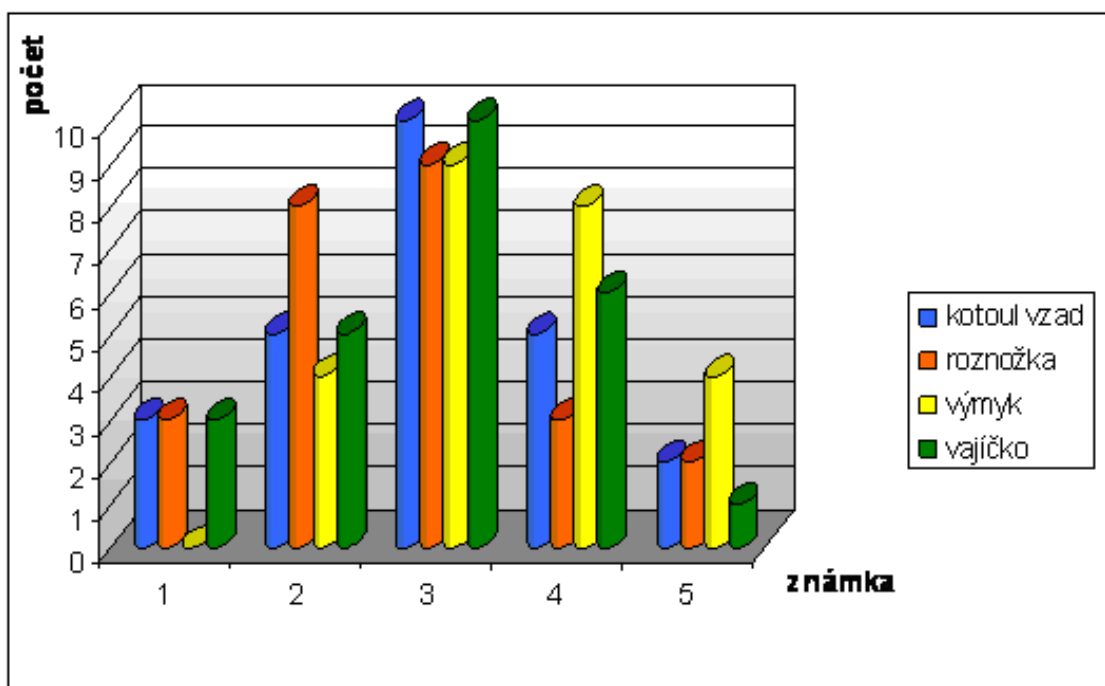
Graf č. 4: Úspěšnost provedení kontrolních cviků v deváté třídě

V deváté třídě byl průměr za přemet stranou u chlapců 3,00 a u dívek 2,33. Průměr za roznožku přes bednu naděl byl u chlapců 1,62 a u dívek 2,33. Průměr za výmyk obouž byl u chlapců 2,85 a u dívek 2,89. Průměr za trojšvih ve výskoku byl u chlapců 4,69 a u dívek 4,89.



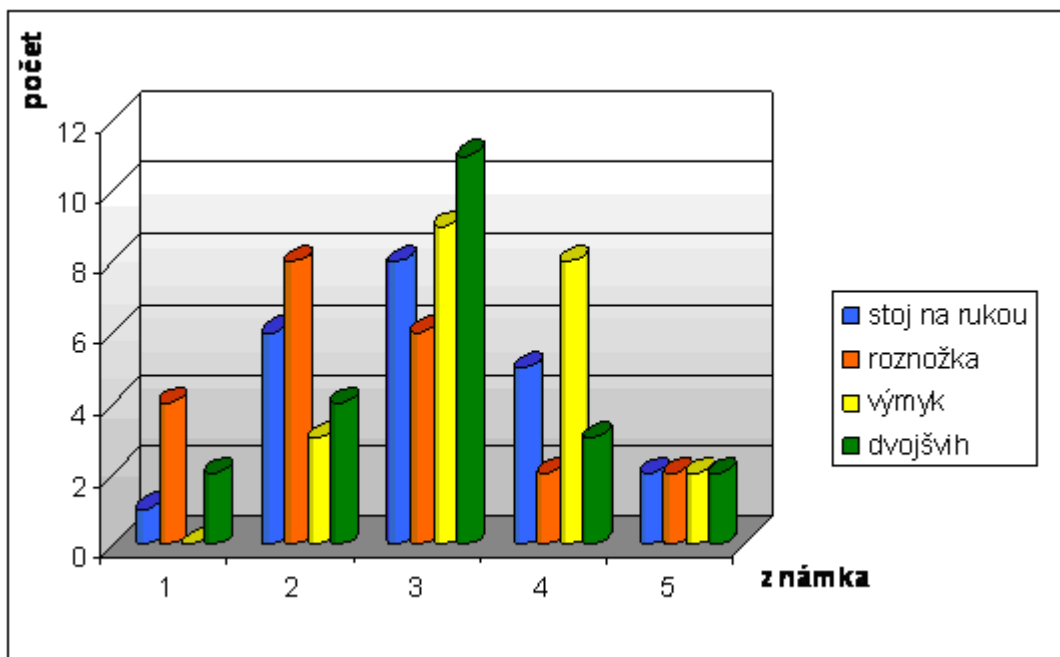
Graf č. 5: Znamky v šesté třídě

V šesté třídě byly uděleny následující známky, za *kotoul vpřed*: výborný – třikrát, chvalitebný – osmkrát, dobrý – sedmkrát, dostatečný – čtyřikrát a nedostatečný - nulakrát, za *roznožku*: výborný – jedenkrát, chvalitebný – sedmkrát, dobrý – šestkrát, dostatečný – šestkrát a nedostatečný – dvakrát, za *závěs v podkolení*: výborný – dvakrát, chvalitebný – sedmkrát, dobrý – šestkrát, dostatečný – čtyřikrát a nedostatečný – třikrát a za *přeskoky snožmo*: výborný – osmkrát, chvalitebný – pětkrát, dobrý – pětkrát, dostatečný – čtyřikrát a nedostatečně nebyl ohodnocen žádný žák.



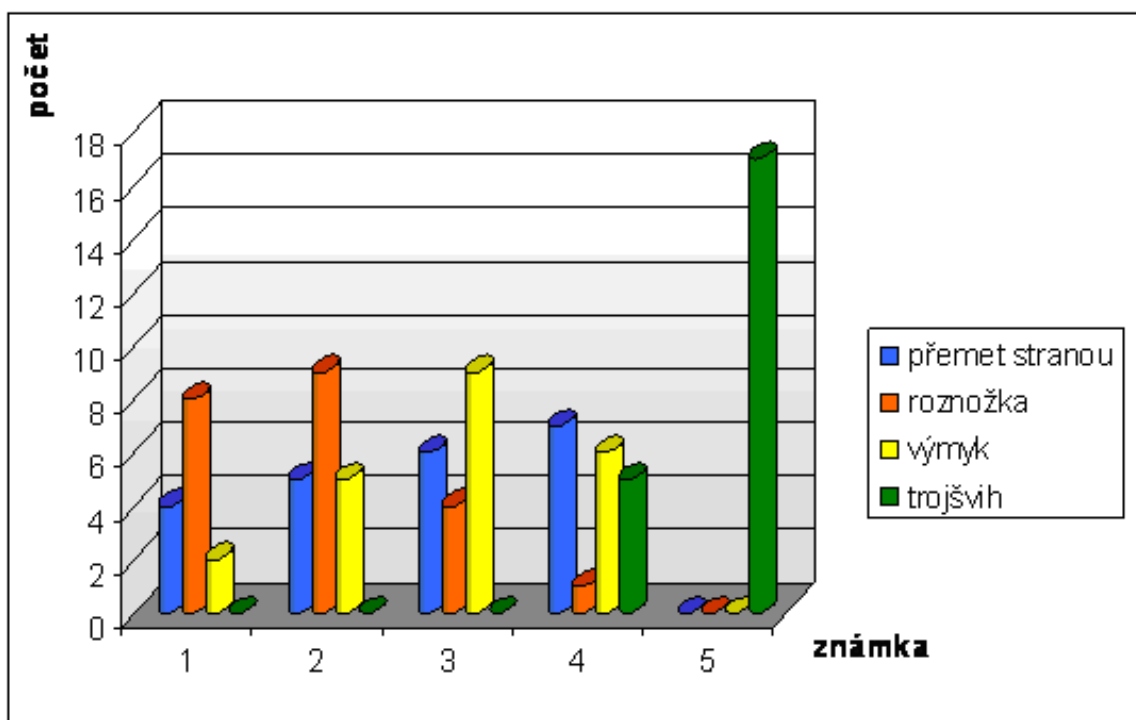
Graf č. 6: Znamky v sedmé třídě

V sedmé třídě byly uděleny následující známky, za *kotoul vzad*: výborný – třikrát, chvalitebný – pětkrát, dobrý – desetkrát, dostatečný – čtyřikrát a nedostatečný - dvakrát, za *roznožku*: výborný – třikrát, chvalitebný – osmkrát, dobrý – devětkrát, dostatečný – třikrát a nedostatečný – dvakrát, za *výmyk*: výborný – nulakrát, chvalitebný – čtyřikrát, dobrý – devětkrát, dostatečný – osmkrát a nedostatečný – čtyřikrát a za „*vajíčko*“: výborný – třikrát, chvalitebný – pětkrát, dobrý – desetkrát, dostatečný – šestkrát a nedostatečný – jedenkrát.



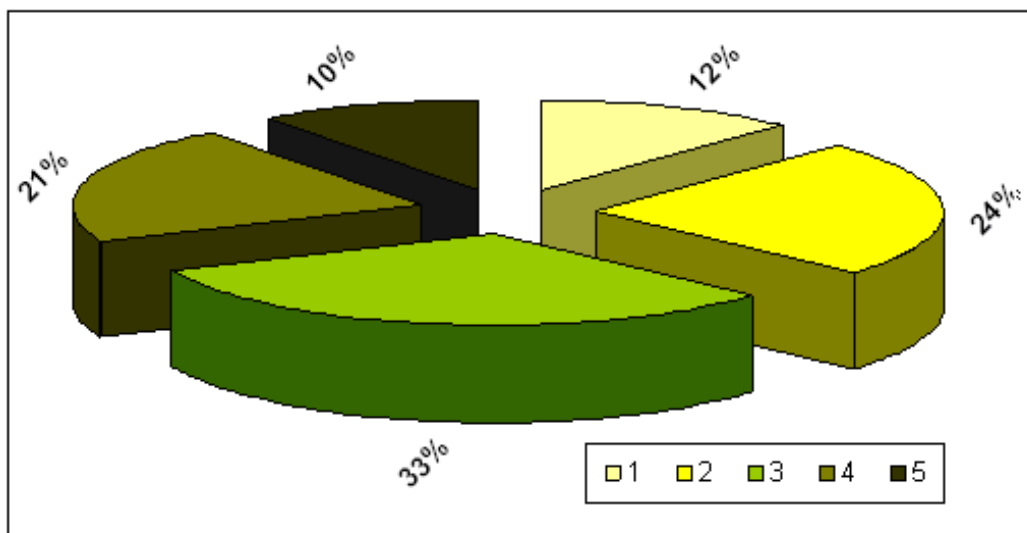
Graf č. 7: Znamky v osmé třídě

V osmé třídě byly uděleny následující známky, za *stoj na rukou*: výborný – jedenkrát, chvalitebný – šestkrát, dobrý – osmkrát, dostatečný – pětkrát a nedostatečný – dvakrát, za *roznožku*: výborný – čtyřikrát, chvalitebný – osmkrát, dobrý – šestkrát, dostatečný – dvakrát a nedostatečný – dvakrát, za *výmyk*: výborný – nulakrát, chvalitebný – třikrát, dobrý – devětkrát, dostatečný – osmkrát a nedostatečný – dvakrát a za „*vajíčko*“: výborný – dvakrát, chvalitebný – čtyřikrát, dobrý – jedenáctkrát, dostatečný – třikrát a nedostatečný – dvakrát.



Graf č. 8: Znamky v deváté třídě

V deváté třídě byly uděleny následující známky, za *přemet stranou*: výborný – čtyřikrát, chvalitebný – pětkrát, dobrý – šestkrát, dostatečný – sedmkrát a nedostatečný – nulakrát, za *roznožku*: výborný – osmkrát, chvalitebný – devětkrát, dobrý – čtyřikrát, dostatečný – jedenkrát a nedostatečný – nulakrát, za *výmyk*: výborný – dvakrát, chvalitebný – pětkrát, dobrý – devětkrát, dostatečný – šestkrát a nedostatečně nebyl ohodnocen žádný žák. Za „*vajíčko*“: výborný – nulakrát, chvalitebný – nulakrát, dobrý – nulakrát, dostatečný – pětkrát a nedostatečný – sedmnáctkrát.



Graf č. 9: Procentuální zastoupení známek celého souboru

Procentuální zastoupení známek všech testovaných žáků je: výborný – 12 %
 chvalitebný – 24 % dobrý – 33 % dostatečný – 21 % a nedostatečný – 10 %.

8 Diskuse

Pro hodnocení dovedností žáků ZŠ Seifertova Jihlava byla stanovena následující kritéria: žáci, kteří obdrželi známku výborný, chvalitebný a dobrý splňují osnovy gymnastiky a žáci, kteří obdrželi známky dostatečný (známka dostatečná – výrazná dopomoc) a nedostatečný, osnovy gymnastiky nesplňují.

V šesté třídě, z celkového počtu 22 testovaných žáků, u gymnastického prvku kotoul vpřed 4 žáci neuspěli a 18 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Při dalším cvičebním tvaru, roznožka přes kozu, 4 žáci neuspěli a 18 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Gymnastický prvek závěs v podkolení úspěšně splnilo 15 žáků, 7 žáků požadavky nesplnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Poslední testovací cvičební tvar pro šestou třídu, přeskoky přes švihadlo snožmo, nesplnili 4 žáci a 18 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Žáci v šesté třídě uspěli ve všech čtyřech vybraných cvičebních tvarech. Jediný gymnastický prvek, který jim činil největší obtíž, byl závěs v podkolení. Přikláním se k názoru, že důvodem je, ve většině případů, setkání se s cvičením na hrazdě poprvé až v šesté třídě. Někteří měli také strach požadovaný gymnastický prvek na nářadí předvést. Nejlépe žáci v šesté třídě zvládli přeskoky přes švihadlo snožmo a roznožku přes kozu.

V sedmé třídě, z celkového počtu 25 testovaných žáků, u gymnastického prvku kotoul vzad 6 žáků neuspělo a 18 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Při dalším cvičebním tvaru, roznožka přes kozu 5 žáků neuspělo a 20 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Gymnastický prvek výmyk jednož úspěšně splnilo 13 žáků, 12 žáků požadavky nesplnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků neodpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Poslední testovací cvičební tvar pro sedmou třídu, „vajíčko“, splnilo 18 žáků a 7 žáků gymnastický prvek nesplnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Žáci v sedmé třídě z vybraných cvičebních tvarů nezvládli gymnastický prvek výmyk jednož. Tento cvičební tvar nedokázali splnit ani s výraznou dopomocí. Největším problémem bylo to, že žáci nemají dostatečnou svalovou hmotu a činilo jim velké potíže se na hrazdě udržet. Pro zvládnutí toho cvičebního tvaru bych doporučil posilovací cvičení na břišní svalstvo a svaly horních končetin. U ostatních gymnastických prvků vybraných z ŠVP žáci uspěli. U gymnastického prvku „vajíčko“ žákům největší problém činila souhra horních a dolních končetin.

V osmé třídě, z celkového počtu 22 testovaných žáků, u gymnastického prvku stoj na ruce 7 žáků neuspělo a 15 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Při dalším cvičebním tvaru, roznožka přes kozu, 3 žáci neuspěli a 19 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Gymnastický prvek výmyk jednož úspěšně splnilo 12 žáků, 10 žáků požadavky nesplnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků neodpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Poslední testovací cvičební tvar pro osmou třídu, dvojšvih ve výskoku, nesplnilo 5 žáků a 17 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Žáci v osmé třídě z vybraných cvičebních tvarů opět nezvládli gymnastický prvek výmyk jednož. Největším problémem bylo to, že se většina žáků potýkala s nadváhou a činilo jim velké potíže pouze se na hrazdě udržet. To je způsobeno tím, že žáci nemají dostatečnou svalovou hmotu, a to díky jejich způsobu života, který postrádá dostatek pohybové a sportovní aktivity. S akrobatickým gymnastickým prvkem (stoj na ruce) se žáci při jeho plnění setkali poprvé a to se také odrazilo na úrovni jeho provedení.

V deváté třídě, z celkového počtu 22 testovaných žáků, u gymnastického prvku přemet stranou 7 žáků neuspělo a 15 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Při dalším cvičebním tvaru, roznožka přes kozu, 1 žák neuspěl a 21 žáků kontrolní cvik splnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Gymnastický prvek výmyk jednožák úspěšně splnilo 18 žáků, 6 žáků požadavky nesplnilo. Z tohoto poměru lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků odpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Poslední testovací cvičební tvar pro devátou třídu, trojšvih ve výskoku, z celkového počtu 22 žáků tento gymnastický prvek nezvládl ani jeden. Z tohoto výsledku lze konstatovat, že pohybové dovednosti žáků neodpovídají požadavkům uvedeným v osnovách gymnastiky.

Žáci v deváté třídě z vybraných cvičebních tvarů absolutně neuspěli při plnění gymnastického prvku trojšvih ve výskoku. Vinu však nepřikládám jejich pohybovým schopnostem, ale chybně zařazenému cviku do osnov ZŠ. Další gymnastický prvek, který žákům činil problém, byl přemet stranou. Žáci se nedokázali zpevnit a měli problém pohyb správně zkoordinovat. Naopak nejlépe zvládli roznožku přes kozu. Na chlapcích bylo vidět, že s rostoucím věkem ztrácí pud sebezáchovy a chtějí zkoušet i obtížnější prvky. Naopak některé dívky měly z přeskoků strach, ale překonaly ho a ve většině případů cvik s menšími obtížemi zvládly.

9 Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabýval porovnáním rozdílů mezi požadavky uvedenými v osnovách gymnastiky a skutečnými pohybovými dovednostmi žáků na druhém stupni základní školy. Cílem bylo prostudovat osnovy gymnastiky, provést testování žáků a vyhodnocení výsledků.

Na základě informací získaných studiem dostupné literatury jsem charakterizoval pojem gymnastika, rámcově vzdělávací program a zhodnotil školní vzdělávací plán dané základní školy.

Výsledky testování žáků druhého stupně ZŠ Seifertova ukazují, že kvalita provedení jednotlivých cviků je na relativně dobré úrovni až na gymnastické prvky výmyk jednož a trojšvih ve výskoku. Dokladem toho nejsou pouze tělesné nebo pohybové předpoklady žáků, ale také přístup učitelů tělesné výchovy ke sportovní gymnastice jako k jedné z oblastí předepsané učebními osnovami. Mnoho žáků trpí nadváhou a tím i nízkým procentem svalové hmoty. Problém nejspíše spočívá ve špatných stravovacích návycích a nedostatku aktivního pohybu. Tvrzení je podloženo dosaženými výsledky. Průměrnou známkou u chlapců na druhém stupni je 2,85 (z toho 6. třída, 2,56; 7. třída 2,81; 8. třída 3,00; 9. třída 3,04) a u dívek 3,01 (z toho 6. třída 2,85; 7. třída 3,17; 8. třída 2,95; 9. třída 3,08).

V hodnocení podle jednotlivých tříd v testování dosáhla nejlepších výsledků 6. třída. Cvik, který žákům činil potíže, byla roznožka přes kozu našíř. Jedním z důvodů byl i strach z provedení cviku. Na žácích bylo patrné, že největší obavy mají z provedení odrazu z odrazového můstku a přeskoku přes kozu. Strach sehrál roli také u cviku závěs v podkolení na hrazdě po čelo, ani zde žáci nedosáhli nejlepších výsledků. Ostatní cviky zvládli na dobré úrovni, nejlépe přeskok přes švihadlo snožmo. Požadavky, které na ně jsou kladeny v osnovách TV, splnili s ohledem na jednotlivce.

V sedmé třídě činil žákům největší problém výmyk na hrazdě po čelo. Nezvládli ho, ani s výraznou dopomocí. I s provedením ostatních cviků měli žáci potíže. Nejlépe zvládli roznožku přes kozu našíř. Na většině žáků bylo vidět, že na rozdíl od žáků z šesté třídy, odbourali strach z odrazu i přeskoku přes kozu. Požadavky, které na ně jsou kladeny v osnovách TV, splnili.

I žáci v osmé třídě nejhůře zvládali výmyk. Stoj na rukou v akrobacii předvedli s velkými nedostatky, v některých případech ho nezvládli vůbec. Naopak nejlépe provedli přeskok přes kozu. Požadavky, které na ně jsou kladeny v osnovách TV, splnili.

Žáci deváté třídy absolutně nezvládli trojšvih ve výskoku. Vinu však nepřikládám jejich schopnostem, ale cviku zařazenému do osnov TV, který je pro žáky nevhodný a těžko splnitelný. S provedením ostatních cviků si vedli mnohem lépe než v ostatních třídách. Za svůj špatný známkový průměr vděčí trojšvih, z kterého všichni žáci získali nedostatečnou. Nejlépe zvládli roznožku přes bednu. Cvičení na hrazdě zvládli nejlépe ze všech ostatních tříd. Požadavky, které na ně jsou kladeny v osnovách TV podle průměru, splnili.

Cvičební tvary, které žáci všech tříd zvládli nebo se v jeho provedení v průběhu vyhodnocování zlepšovali, byla roznožka přes kozu a bednu. Nejlepšího průměru zde dosáhla devátá třída, nejhoršího třída šestá. Tento cvik se v provedení jako jediný shoduje s požadavky osnov gymnastiky a skutečnými dovednostmi žáků druhého stupně ZŠ. Naopak největší problémy měli všichni žáci se cvičením na hrazdě po čelo. V případě 7., 8., a 9. třídy, které měly za úkol provést výmyk na hrazdě po čelo, si lépe vedli chlapci. K tomuto výsledku přispělo to, že chlapci oproti dívkám mají větší svalovou hmotu. Prvky z akrobacie nejlépe zvládli žáci šesté třídy. Se stěžováním akrobatických prvků úroveň provedení klesala. Tzn., nejhůře předvedli žáci 9. třídy. S přeskoky přes švihadlo neměli žáci větší problémy, výjimku tvořila pouze devátá třída, která téměř ze 100 % propadla ze cviku trojšvih ve výskoku.

Odpovídají tedy požadavky osnov gymnastiky základní školy Seifertova v Jihlavě skutečným pohybovým dovednostem žáků druhého stupně? Znamkový průměr v jednotlivých třídách u chlapců a dívek jednoznačně dokazuje, že spíše ano.

Cvičební tvary do nestandardizované testovací baterie byly vybrány záměrně. Domnívám se, že některé z nich by do gymnastických osnov patřit neměly, jako například trojšvih ve výskoku, nebo by měly být zařazeny v jiném ročníku, a to s ohledem na motorický vývoj dítěte. Ztotožňuji se zde s názorem pana doktora Peřiče (2004), který uvádí, že období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj dítěte který nazýváme „zlatý věk motoriky“. V podstatě stačí

dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech.

Z tohoto důvodu bych například výmyk na dosažné hrazdě po čelo začal učit již v šesté třídě. Po vyhodnocení výsledků jsem došel k závěru, že není ideální s tímto cvičebním tvarem začít až v osmé nebo deváté třídě z toho důvodu, že dochází k velkým individuálním rozdílům v biologické i psychologické sféře vývoje žáků. Rychlý hormonální vývoj, který je charakteristický pro toto období, způsobuje velké růstové změny, což má za následek i narušení či snížení pohybové koordinace. S tréninkem a opakováním v průběhu čtyř let na druhém stupni, (musí) by měla většina žáků výmyk na hrazdě po čelo zvládnout. Někteří žáci se propracují až k automatizaci. Není problém ve věku a ve změnách, ale v přístupu žáků a učitelů.

Cvičební tvar, který bych v osnovách vynechal je trojšvih ve výskoku. Již na začátku testování jsem byl přesvědčen o tom, že ho žáci nezvládnou, což se mi potvrdilo. Od odborníků trénujících gymnastiku jsem se dozvěděl, že ani ve sportovní gymnastice se tento prvek téměř netrénuje a i pro gymnasty je těžko zvládnutelný. Pro provedení tohoto cviku je potřeba speciální švihadlo, které na běžných základních školách není k dispozici. Jako výstupní učivo pro žáky 9. třídy je tedy zcela nevhodný.

Přestože gymnastika je základem pro řadu dalších sportů a rozvíjí jedince po stránce tělesné i duševní není jí ve škole věnována patřičná pozornost. Podle mého názoru a zkušeností nejsou v mnohých případech osnovy, zaměřené na gymnastická cvičení, ze strany učitelů plněny. K naplnění cílů v osnovách nepřispívají ani zdravotní potíže, se kterými se někteří žáci potýkají. Nejčastějšími jsou vady páteře, obezita, astma a další civilizační onemocnění. Je nutné se snažit těmto problémům předejít již v mladším věku. Zejména ze strany rodičů by děti měli dostávat podněty pro kvalitnější trávení volného času, měly by je vést k pohybu a zdravému způsobu života celkově.

Úkolem všech učitelů tělesné výchovy a tělovýchovných pracovníků by mělo být zabezpečení podmínek pro harmonický a všestranný rozvoj mladé generace. Doufejme proto, že se v přístupu ke gymnastice stanou mnohem zodpovědnějšími.

10 Použité informační zdroje

1. APPELT, K. a kol.. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. 244 s. ISBN 80-7033-011-2.
2. ČELLIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1990. 286 s. ISBN 80-04-23248-5.
3. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika – teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. Praha: SPN, 1972. 269 s.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
5. DEMETROVIČ, E. *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia, 1988. 149 s. ISBN 80-7096-046-9.
6. FORMÁNKOVÁ, S. *Základní gymnastika*. Olomouc, Univerzita Palackého, 2005. 48 s. ISBN 80-244-1061-3.
7. GAJDOŠ, A. *Trénink v športovej gymnastike*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1980. 304 s.
8. HÁJKOVÁ, J. – VEJŘÁŽKOVÁ, D. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 81 s. ISBN 80-7066-895-4.
9. HENDL, J. *Přehled statistických metod*. 3., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. 695 s. ISBN 978-80-7367-482-3.
10. *Historie moderní gymnastiky*, [online]. 2002-10-20 [cit. 10. 7. 2010]. Dostupný z www: <http://www.csmg.cz/gymnastika.html>
11. JEŘÁBEK, J. - TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program*. Praha: VÚP, 2005. 92 s.
12. KARPENKO, Z. *Umělecká gymnastika*. Moskva: SPGAFK, 2003. 378 s. ISBN 5-8046-0088-4.
13. KOS, B. *Gymnastické systémy*. přeprac. vyd. Praha: UK, 1990. 181 s.
14. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. 90 s. ISBN 80-246-0661-5.
15. KRIŠTOFIČ, J. a kol. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV, 2000. 125 s. ISBN 80-85866-54-4.
16. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 192 s. ISBN 80-247-1006-4.

17. KUBIČKA, J. a kol., *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Univerzita Karlova, 1993. ISBN 80-7066-721-4.
18. LIBA, J. *Výchova k zdraví a pohyb*. Prešov: FHPV PU, 2000. 120 s. ISBN 80-88885-89-2.
19. NOVÁKOVÁ, X. *Školní řád*. Jihlava: ZŠ Seifertova, 2007. 33 s.
20. PAVLÍK, J. *Sportovní gymnastika na 2. stupni základní školy*. 1. vyd. Brno: Univerzita J. E. Turkyňe, 1983. 229 s.
21. PERNICOVÁ, H. Metodický portál, Články: *Rozvíjení klíčových kompetencí ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví* [online]. 23. 01. 2007 [cit. 19. 7. 2010]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/1106/ROZVIJENI-KLICOVYCH-KOMPETENCI-VE-VZDELAVACIM-OBORU-VYCHOVA-KE-ZDRAVI.html>
22. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0.
23. PETR, O. – SVATOŇ, V. a kol. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. 150 s.
24. RICHTER, CH. *Schlüsselqualifikationen*. Alling: Sandmann, 1995. 327 s.
25. SELINGER, V. a kol. *Fysiologie tělesných cvičení*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1980. 272 s. ISBN 08-029-80.
26. SKOPOVÁ, M. a kol. *Gymnastika*. UK Praha. 2003, str. 90. ISBN 80-246-0661-5
27. SKOPOVÁ, M. – ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 178 s. ISBN 978-80-246-1478-6.
28. SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. 1 vyd. Olomouc: Hanex, 1995. ISBN 80-9009-2551.
29. SVATOŇ, V. - ZÁMOSTNÁ, A. *Metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. 53 s. ISBN 80-900925-9-4.
30. VANĚK, M. a kol.: *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1993. 202s.
31. VÁVRA, M. *Ověření úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách*. (Bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita, 2007. 52 s.
32. ZÍTKO, M. *Všeobecná gymnastika*. Praha: česká asociace sportu pro všechny, 2004. ISBN 80-86586-08-1

33. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. [online]. 2004-11-19 [cit. 14. 7. 2010]. Dostupný z WWW: <http://www.msmt.cz/dokumenty/skolsky-zakon>>
34. ŽÁKOVÁ, J. *Školní vzdělávací program*. Jihlava: ZŠ Seifertova, 2009. 384 s.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Tematický plán - tělesná výchova 6. ročník

Příloha č. 2: Tematický plán - tělesná výchova 7. ročník

Příloha č. 3: Tematický plán - tělesná výchova 8. ročník

Příloha č. 4: Tematický plán - tělesná výchova 9. ročník

Přílohy

Příloha č. 1: Tematický plán - tělesná výchova 6. ročník

Září	<p>Kontrola tělesného rozvoje a pohybové výkonnosti - měření, vážení, poučení o bezpečnosti. Péče o náčiní a vlastní výstroj – <i>vztah k ekologické výchově (chování k vlastním věcem ovlivňuje vztahy k okolí)</i></p> <p>LA - průpravná běžecká cvičení, stupňovaný běh nízký, start, 60 m sprint, starty z poloh.</p> <p>Kopaná - hry s míčem, uvolňování a nabíhání, zpracování míče, hra s jednoduchými pravidly.</p> <p>Protahovací a uvolňovací cvičení, relaxace.</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>MU – vliv nemoci na zdraví a fyzickou kondici člověka – pravidla ochrany před proniknutím nákazy do organismu</p> <p>E</p>
Říjen	<p>LA - vytrvalostní běh prokládaný chůzí (do 10 min.), běh do 1000 m po dráze, cvičení na rozvoj všeobecné vytrvalosti.</p> <p>Kopaná - přihrávka po zemi na krátkou vzdálenost, vedení míče, uvolňování se s míčem.</p> <p>Protahovací cvičení.</p> <p>Kondiční cvičení se švihadly - přeskoky snožmo a jednož.</p> <p><i>Pohyb a jeho význam pro zdravý životní styl a harmonickou osobnost.</i></p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>D</p>
Listopad	<p>LA - skok daleký - průpravná cvičení (poskočný klus, násobené odrazy), spojení rozběhu s odrazem.</p> <p>Softbal - nácvik přihozů, chytání míče do rukavice, odpaly ze stativu, základní pravidla.</p> <p>Basketbal - basketbalový stěh, chytání a držení míče, průpravné hry pro basketbalový běh.</p> <p>Kondiční cvičení - štafety s lavičkami.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU – první pomoc při úrazu, čísla tísňového volání (155, 112)</p>
Prosinec	<p>LA - skok vysoký - skrčný, střížný, průpravná cvičení pro skoky.</p> <p>Gymnastika - akrobacie - kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace, stoj na lopatkách. Trampolínka - nácvik gym.</p> <p>Odrazů (<i>volba povolání – fyzická připravenost vojáka, požárníka, policisty a jeho specifika</i>).</p> <p>BA - přihrávky - obouruč trčením, jednoruč trčením, uvolňování hráče bez míče. Hra s jednoduchými pravidly.</p> <p>Kondiční cvičení - šplh na tyči s přirazem.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>VP</p>
Leden	<p>G - přeskok - nácvik gym. odrazu z můstku, výskok do dřepu - seskok, roznožka přes kozu našší. Kladina - druhy chůze s obraty a pohyby paží. BA - přihrávky jednoruč,</p>		

	<p>obouruč ve výskoku, střelba z krátké vzdálenosti, driblink, utkání.</p> <p>Bruslení - jízda vpřed, zastavení snožmo, zatáčení. Honičky.</p> <p>Kondiční cvičení - cviky s krátkými tyčemi.</p> <p>Lezecký žebřík, obratnostní dráha na žebřinách</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU - Lezecký žebřík, obratnostní dráha na žebřinách – únik z místa požáru, při teror. útoku</p>
Únor	<p>G - hrazda po čelo - průpravné cviky, závěs v podkolení, náskok do vzporu - sešín, zákmihem seskok.</p> <p>Lezecká stěna - průpravné lezecké hry, základy techniky, bezpečnost.</p> <p>Rytmická gymnastika - technika pohybů (kroky, skoky, obraty, cviky rovnováhy) – příprava na profesi tanečnice, baletky, modelky.</p> <p>Florbal - uvolňování a nabíhání hráče, zpracování míčku letícího po zemi, vedení míčku.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>VP</p>
Březen	<p>G - průpravné cviky pro svisy, houpání prosté, nácvik seskoku u záhupu.</p> <p>Úpoly - úpolové hry - přetahy, přetlaky, pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno.</p> <p>Florbal - zpracování míčku ze vzduchu, driblink s míčkem, střelba tažením.</p> <p>Kondiční cvičení s jednoručními činkami</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU – sebeobrana v případě napadení jedince, pomoc člověku v nouzi (násilný extremismus, terorismus)</p>
Duben	<p>LA - sprinterské rovinky 20 - 30 m polovysoký start, štafetové hry, stupňované rovinky.</p> <p>Házená - průpravné hry, chytání míče, přihrávka jednoruč vrchem, uvolňování útočníka bez míče (činnosti ve skupině kamarádů jako prevence drog).</p> <p>Vybíjená - házení a chytání míče, pravidla.</p> <p>Kondiční cvičení - cviky s medicinbaly ve dvojicích.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>D</p>
Květen	<p>LA - hry na vytrvalost, běhy v tempu do 10 min., běh na 800 m, běh v terénu prokládaný chůzí – vyhledávání skládek odpadků v lese.</p> <p>Ringo - chytání obouruč, odhození kroužku do vymezeného prostoru, základní pravidla.</p> <p>Házená - střelba jednoruč vrchem ze země, přihrávka pravouč, základy postupného útoku Protahovací a relaxační cvičení.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>E</p> <p>MU-fyzická připravenost jako jeden z důležitých faktorů při odstraňování následků škod při živelních pohromách</p>

Červen	LA - hod kriketovým míčkem - nácvik odhodu z místa a z rozběhu.	2	MU – pravidla chování při vzniku povodně
	Kopaná - slalom s míčem - štafety, přihrávka na střední vzdálenost, činnosti brankáře.	3	
	Ringo - chytání jednoruč levou i pravou, odhod.	2	
	Kondiční trenink - <i>posilování s expandery jako fáze plaveckého výcviku</i>	1	

Příloha č. 2: Tematický plán - tělesná výchova 7. ročník

Září	<p>Kontrola tělesného rozvoje a pohybové výkonnosti - měření, vážení, bezpečnost a úrazy. <i>Ošetření a manipulace s raněnými – poskytování první pomoci jako příprava k volbě povolání zdravotníka, lékaře).</i> Údržba cvičišť a náčiní – <i>ekologická hlediska.</i></p> <p>LA - běžecká abeceda, rozložené rovinky, letný start, nízký a polovysoký start, starty z bloků.</p> <p>Kopaná - zpracování míče, přihrávka po zemi na střední vzdálenost, hra.</p> <p>Protahovací a napínací cvičení (strečink).</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>VP, MU – pravidla první pomoci, chování v ohrožení</p> <p>E</p>
Říjen	<p>LA - vytrvalecké štafety, běh v tempu na 1000 m, fartlek v trvání do 20 min. Hod kriketovým míčkem - hod z přeskočků, odhod na tři kroky z krátkého rozběhu.</p> <p>Kopaná - přihrávka hlavou na místě, střelba z místa a po vedení míče, vhažování autu.</p> <p>Volejbal - přehazovaná s prvky volejbalu, postavení hráčů na hřišti.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>MU - Kondiční cvičení- cviky ve družstvech s lavičkami (součinnost družstva jako průprava možné spolupráce při řešení krizových situací či teroristického útoku).</p>
Listopad	<p>LA - skok daleký - z rozběhu 5-7 dvojkroků, odraz z břevna, odrazová cvičení.</p> <p>Softbal - chytání míče po zemi do rukavice, odpal z pomalého nadhozu, způsoby autování.</p> <p>BA - boční přihrávka jednoruč, střelba z výskoku obouruč, vhažování.</p> <p>Kondiční cvičení - aerobic, kalantika.</p> <p><i>Alkohol a kouření jako forma drogové závislosti neslučitelné s životem sportovce.</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>D</p>
Prosinec	<p>LA - skok vysoký - střížný (nůžky), rozměření rozběhu, závody.</p> <p>Gymnastika - akrobacie - kotoul letmo, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou. Trampolínka - nácvik odrazu, prosté skoky, skoky do stoje s pohyby nohou, obraty.</p> <p>BA - driblink nízký a vysoký, štafetové hry, střelba ze střední vzdálenosti.</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	
Leden	<p>G - přeskok - skrčka přes kozu naššíř, skoky s oddáleným odrazem, roznožka přes kozu naděl. Kladina - rovnovážné polohy.</p>		

	<p>Florbal - střelba tažením a přiklepem, obsazování a zajišťování hráče.</p> <p>Bruslení - odšlapování vpřed, jízda vzad, změna směru jízdy vpřed do jízdy vzad.</p> <p>LVK - sjezdový a běžecký výcvik (1 týden)</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>VP, E, MU - Hory a vztah k nim, práce Horské služby, nebezpečí lavin a změn počasí na horách (chování člověka v extrémním chladu)</p>
Únor	<p>G - hrazda po čelo - vis střemhlav, náskok do vzporu - zákmihem seskok, výmik odrazem jednohož.</p> <p>Lezecká stěna - sportovní lezení vertikální, lezení na rychlost.</p> <p>Rytmičká gymnastika - technika pohybů s náčiním, technika tanců.</p> <p>Florbal - volný úder, rohový úder, útočná kombinace založená na přihrávce.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	
Březen	<p>Úpoly - střežové postoje, držení a pohyb v postojích, držení soupeře na zemi, boj o únik z držení.</p> <p>G - kruhy - svis vznesmo, houpání s obraty u předhupu a záhupu.</p> <p>Kondiční cvičení - šplh na tyči, různé varianty.</p> <p>Házená - uvolňování hráče s míčem (obrátko), střelba ve výskoku, kombinace přebíhání, clonění.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>MU – sebeobrana v případě napadení jedince, pomoc člověku v nouzi (násilný extremismus, terorismus)</p>
Duben	<p>Házená - jednoblok, střelba v pádu, sedmimetrový hod, obranné přebírání, osobní obrana.</p> <p>LA - stupňované rovinky, zapínané rovinky, běh na krásu, letmé úseky.</p> <p>Softbal - činnosti nadhazovače a chytače, technika běhu na metách.</p> <p>Kondiční cvičení se švihadly.</p> <p><i>Život profesionálního sportovce – jeho pozitivní i negativní stránky (pro volbu pvolání).</i></p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU – první pomoc při úrazu, čísla tísňového volání (155, 112)</p> <p>VP</p>
Květen	<p>Volejbal - odbíjení obouruč vrchem, podání spodní.</p> <p>LA - atletická abeceda, tempová vytrvalost (úseky 200 m), hod kriketovým míčkem.</p> <p>Ringo - chytání jednoruč, odhod levou i pravou.</p> <p>Ragby - házení, chytání, přihrávání míče.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	

Červen	<p>Volejbal - odbíjení obouruč spodem, vybírání míče na příjmu, postavení v poli.</p> <p>LA - Přespolní běh, skok daleký ze zvýšeného odrazu, odrazová cvičení.</p> <p>Streetbal - pravidla hry, hra 3 na 3, střelba přes hlavu.</p> <p>Kondiční cvičení - posilování s medicinbaly.</p> <p><i>Sportování jako nejvhodnější vyplnění volného času dětí a mládeže – v souvislosti s protidrogovou výchovou.</i></p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU – pobyt v přírodě – pravidla chování při vzniku požáru</p> <p>D</p>
---------------	--	-------------------------------------	---

Příloha č. 3: Tematický plán - tělesná výchova 8. ročník

Září	<p>Kontrola tělesného rozvoje - měření, vážení. Poučení o bezpečnosti. Rozdíl mezi vrcholovým a rekreačním sportem (doping jako součást vrcholového sportu a jeho negativní vliv na osobnost závodníka). Význam hodnot srdeční frekvence ve sportu - jednoduché měření.</p> <p>LA - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení, štafetová předávka, 60 m, běh v zatáčce, rozložené úseky.</p> <p>Kopaná - střelba z místa po vedení míče, uvolňování a obcházení soupeře s míčem, odebírání míče, útočná kombinace přihrej a běž.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>D</p> <p>MU – chování při dopravní nehodě, první pomoc</p>
Říjen	<p>LA - vytrvalostní běh na dráze - 2000 m, v terénu do 20 min., fartlek, vyklusání</p> <p>Softbal - odpal z nadhozu a běh na metách, kradení met, příhozy, skluzy na metu.</p> <p>Kopaná - rohový kop, kombinace přihrej a běž, kombinace trojic.</p> <p>Koordinace cvičení, tvořivá cvičení.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU - výcvik volních vlastností a psychické odolnosti ve vypjatých, např. krizových situacích</p>
Listopad	<p>LA - skok daleký - skok z optimálního rozběhu, skok závěsem a kročný z vyvýšeného odrazu, odrazová cvičení.</p> <p>Ragby- nácvik házení a chytání míče, běh s míčem, přihrávka vpřed, vzad a do strany.</p> <p>Basketbal - krytí útočníka s míčem a bez míče, nácvik trestných hodů, křížení.</p> <p>Kompenzační cvičení.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>MU – první pomoc při úrazu, čísla tísňového volání (155, 112)</p>
Prosinec	<p>LA - flop - průpravná cvičení, nacvik odrazu, rozběhu a dopadu do doskociště.</p> <p>G - akrobacie - stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích. Kotoul letmo z trampolíny.</p> <p>BA - obranná kombinace založená na proklouzávání, útočný systém, obrátka.</p> <p>Kondiční cvičení - šplh na tyči bez přírazu.</p> <p>Fyzická zdatnost a všestrannost jako základ psychicky vyvážené, sebevědomé osobnosti rozhodné ve volbě povolání.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>VP</p>

Leden	<p>G - přeskok - roznožka přes bednu našší, skrčka přes bednu našší, odbočka. Kladina - náskoky a seskoky na vhodnou podložku.</p> <p>Florbal - činnosti brankáře - chytání míčku, vyrážení, založení útoku, hra.</p> <p>Bruslení - zatáčení překládáním vzad, jednoduchý skok (kadet).</p> <p><i>Sport prováděný v nevhodných prostorách – prach, hlučnost, osvětlení – jeho negativa.</i></p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>MU – vliv nemoci na zdraví a fyzickou kondici člověka – pravidla ochrany před proniknutím nákazy do organismu</p> <p>E</p>
Únor	<p>G - hrazda po čelo - výmik odrazem obounož, přešvihy únožmo ve vzporu, podmet.</p> <p>Lezecká stěna - horizontální lezení (traverzy), lezení na výdrž.</p> <p>Rytmičká gymnastika - jednoduché pohybové etudy, technika tanců.</p> <p>Florbal - útočné kombinace založené na přebírání, uvolňování, obcházení soupeře s míčkem.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Březen	<p><i>Úpoly - navazování pádů. Judo - obrana proti objetí zředu, proti škrčení, poraz ogoši (volba povolání – policista, voják.</i></p> <p>G - kruhy - svis střemhlav, komíhání ve svisu, houpání.</p> <p>Házená - střelba ve výskoku a v pádu, činnosti brankáře, víceblok, zajišťování, rychlý protiútok.</p> <p>Kondiční cvičení - šplh na tyči bez přírazu.</p> <p><i>Legální formy stimulace sportovce k výkonu – autosugesce aj. psychol. metody.</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>MU – sebeobrana v případě napadení jedince, pomoc člověku v nouzi (násilný extremismus, terorismus)</p> <p>VP</p> <p>D</p>
Duben	<p>LA - vrh koulí - koulařská gymnastika, vrh trčením z rozkročeného čelného postavení, sun (bez koule).</p> <p>Házená - zónová obrana, rychlý útok, činnosti pivotmana.</p> <p>Streetbal - hra 2 na 2, dopichování míče ve výskoku.</p> <p>Pohybové hry, kondiční cvičení s medicinbaly.</p> <p>- Turistika a pobyt v přírodě-orientace podle mapy a buzoly, základy táboření</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>MU - Turistika a pobyt v přírodě - orientace podle mapy a buzoly, základy táboření – evakuace při živelních pohromách – evakuační zavazadlo</p>

Květen	<p>Kopaná - postupný a rychlý protiútok, činnosti brankáře, hra 5 na 5.</p> <p>Softbal - činnost nadhazovače, nadhozy spodním obloukem.</p> <p>Volejbal - podání vrchem jednoruč, nahrávka po vybrání míče, útočný úder.</p> <p>Kondiční cvičení - cviky s gumovými expandery.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	
Červen	<p>Volejbal - smeč po diagonále, jednoblok na středu sítě, příjem podání, hra - hráč, který nepřijímá je nahrávačem.</p> <p>Kopaná - přihrávka nohou na střední vzdálenost, hra hlavou ve výskoku.</p> <p>LA - nácvik štafetové předávky v plném běhu.</p> <p><i>Turistika - jízda na kole, bezpečnost silničního provozu, jízda ve skupině (kontakt s živou přírodou a poznávání forem její ochrany včetně použití kol jako ekologických dopravních prostředků).</i></p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>MU – pohyb v přírodě, pravidla pro správné ukrytí, improvizovaná ochrana těla</p> <p>E</p>

Příloha č. 4: Tematický plán - tělesná výchova 9. ročník

Září	<p>Kontrola tělesného rozvoje - měření, vážení. Poučení o bezpečnosti, ošetření vážných poranění, role rozhodčího, zapisovatele, soupeře. Význam biorytmů pro pohybovou aktivitu. Typologie osobnosti z hlediska psychofyzického (atlet, astenik, pyknik) a její význam při volbě povolání.</p> <p>LA - speciální běžecká cvičení, průprava na překážkové běhy. Štafetový běh - předávka, polonízky start.</p> <p>Kopaná - útočná kombinace založená na přihrávce, obranná kombinace založená na zajišťování a přebíhání.</p> <p>Protahovací a napínací cvičení - zásobník cviků.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>MU – první pomoc – IZS a jeho funkce</p> <p>VP</p>
Říjen	<p>LA - běh na dráze 300 m, v terénu do 30 min., Cooperův test, vyklusání – profesionální sport a drogy.</p> <p>Softbal - taktika hry na pálce a v poli, složitější pravidla.</p> <p>Kopaná - územní obrana, rychlý protiútok. Penalty.</p> <p>Kompenzační a relaxační cviky - zásobník.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>D</p>
Listopad	<p>LA - skok daleký - technika kročňá a závěsem, naměření odrazu, skok z plného rozběhu, skok ze zkráceného rozběhu.</p> <p>BA - střelba přes hlavu, doskakování míčů, osobní obrana a útok proti ní.</p> <p>Kondiční cvičení - šplh na laně s přírazem i bez přírazu. Vyrovnávací cvičení.</p> <p>Ragby - základní pravidla, položení míče, kop do míče, souhra mužstva</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>MU - Ragby - základní pravidla, položení míče, kop do míče, souhra mužstva (disciplína a rozhodnost jako nutné předpoklady pro řešení krizových situací typu chemické či jaderné havárie nebo teroristického útoku).</p>
Prosinec	<p>LA - skok vysoký - průpravná cvičení pro styl flop, skoky z místa, synchronizace rozběhu a odrazu.</p> <p>G - akrobacie - rondat, přemet vpřed, skupinová gymnastika, salto vpřed na trampolínce, vzklopka.</p> <p>BA - rozskok, základy zónové obrany, útok proti zónové obraně.</p> <p>Kondiční cvičení - s malými činkami a švihadly.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Leden	<p>G - přeskok - roznožka přes bednu nadél se zášvihem, skrčka přes bednu nadél, odbočka. Kladina - klus, poskoky, jednoduché vazby.</p> <p>Florbal - postupný a rychlý protiútok, územní obrana.</p>	<p>3</p>	

	Pravidla velkého a malého florbalu. <i>Bruslení - obraty (měsíkový), překládání vpřed a vzad do osmičky, jízda na vytrvalost – chladící agregáty zimních stadionů – environ. výchova.</i>	2 3	E
Únor	G - hrazda doskočná - výmik tahem, komíhání ve svisu. Hrazda po čelo - toč jízdo, toč vzad Rytmičká gymnastika - vlastní pohybová improvizace na hudební a rytmičký doprovod, základy kalanetiky, aerobic. Florbal - útočné kombinace 2, 3, 4, hráčů, přesilová hra, obranné činnosti. Lezecká stěna - lezení za ztížených podmínek, lezecké soutěže	3 2 1 2	MU - Lezecká stěna - lezení za ztížených podmínek, lezecké soutěže, základy jištění – využití fyzických schopností při záchraně obyvatel.
Březen	Úpoly - Judo - obrana proti úchopům zápěstí, držení kasetagame. Aikido - výkruty zápěstí. Karate - přímý úder, kop vpřed, kryty. G - kruhy - svis střemhlav, komíhání ve svisu, shyby, přednožka ve vzporu, komíhání ve vzporu. Házená - útočné kombinace - signály, signály pro devítimetrový hod, sedmimetrový hod. <i>Význam sportovní všestrannosti pro vyváženou osobnost (volba povolání – učitel Tv).</i>	3 3 2	MU – sebeobrana v případě napadení jedince, pomoc člověku v nouzi (násilný extremismus, terorismus)) VP
Duben	LA - štafetový běh, typy předávek, předávky v plné rychlosti, hry se štafetovou předávkou. Házená - obranné kombinace, vícebloky, proklouzávání, základy zónové obrany (6 -0, 5 -1). <i>Turistika a pobyt v přírodě - chůze v terénu, základy orientačního běhu (chování v přírodě, spoluúčast na odstraňování pevného odpadu z přírody jako součást environmentální výchovy).</i> Kondiční cvičení - základní cviky v posilovně, bezpečnost.	2 2 2 2	E
Květen	Kopaná - územní obrana, postupný a rychlý protiútok, činnosti brankáře - chytání a vyrážení střel, výkop, přihrávka rukou. LA - vrh koulí - vrh sunem, průprava na otočku. Volejbal - vykrývání smečářů a blokařů středním hráčem, smeč po lajně, hra - střední vpředu nahravačem u sítě. Softbal - spolupráce zadního a předního pole.	3 1 2 2	MU – první pomoc při úrazu, čísla tísňového volání (155, 112)

Červen	Volejbal - herní kombinace se dvěma blokaři, systém střední vzadu za blok, ulejkva, vybírání míče rybičkou.	3	MU – chování za vichřice, pomoc při dopravní nehodě
	Kopaná - hra v systémech 4 -4 - 2, 3 - 5 - 2.	2	
	Turistika a pobyt v přírodě - cyklistický výlet, technika jízdy na horském kole.	3	
	<i>Doping versus drogy, jejich spojitosti a škodlivost pro organismus z hlediska návykovosti a poškození zdraví. Druhy dopingu.</i>		D