

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Gymnastika formou hry v mimoškolní tělesné
výchově**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tomáš Nekola

Učitelství pro základní školy, obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. července 2020

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Petře Kalistové za trpělivost, vstřícnost, odbornou pomoc a neocenitelné rady, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce. Dále chci poděkovat mým drahým kolegům zejména Františku Copákovi, Petru Trinerovi a Michaele Švecové za dopomoc při fotodokumentaci.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	7
ÚVOD	8
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	9
1.1 CÍL PRÁCE	9
1.2 ÚKOLY PRÁCE	9
2 GYMNASTIKA	10
2.1 DĚLENÍ GYMNASTIKY	10
2.2 GYMNASTIKA A HRA	13
3 HRA	14
3.1 HERNÍ PRINCIP	15
3.2 HRANÍ SI A POHYBOVÁ HRA	15
3.3 ROZDĚLENÍ HER	16
3.4 GYMNASTICKÉ HRY	17
3.5 ZÁBAVNÁ CVIČENÍ	17
4 VOLNÝ ČAS	19
4.1 FUNKCE VÝCHOVY VE VOLNÉM ČASE	20
4.2 INSTITUCE VOLNÉHO ČASU	22
4.3 ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ ÚSTAVNÍ A OCHRANNÉ VÝCHOVY	23
4.4 ZÁJMOVÉ ČINNOSTI	24
4.5 VÝCHOVA MIMOTŘÍDNÍ, MIMOŠKOLNÍ, MIMO VYUČOVÁNÍ	25
4.6 VÝCHOVA FORMÁLNÍ, INFORMÁLNÍ, NEFORMÁLNÍ	25
5 HISTORIE TĚLOCVIČNÉHO NÁZVOSLOVÍ	27
5.1 ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ NÁZVOSLOVÍ	27
5.2 PÍSEMNÝ, ÚSTNÍ, GRAFICKÝ POPIS	29
5.3 VÝZNAM GYMNASTICKÉHO NÁZVOSLOVÍ	30
6 METODIKA ZPRACOVÁNÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI	31
7 PRAKTICKÁ ČÁST	32
7.1 CVIČENÍ Č. 1	32
7.2 CVIČENÍ Č. 2	33
7.3 CVIČENÍ Č. 3	34
7.4 CVIČENÍ Č. 4	35
7.5 CVIČENÍ Č. 5	36
7.6 CVIČENÍ Č. 6	37
7.7 CVIČENÍ Č. 7	38
7.8 CVIČENÍ Č. 8	39
7.9 CVIČENÍ Č. 9	40
7.10 CVIČENÍ Č. 10	41
7.11 CVIČENÍ Č. 11	42
7.12 CVIČENÍ Č. 12	43
7.13 CVIČENÍ Č. 13	44
7.14 CVIČENÍ Č. 14	45
7.15 CVIČENÍ Č. 15	46
7.16 CVIČENÍ Č. 16	47
7.17 CVIČENÍ Č. 17	48
7.18 CVIČENÍ Č. 18	49
7.19 CVIČENÍ Č. 19	50

7.20 CVIČENÍ Č. 20	51
7.21 CVIČENÍ Č. 21	52
7.22 CVIČENÍ Č. 22	53
7.23 CVIČENÍ Č. 23	54
7.24 CVIČENÍ Č. 24	55
7.25 CVIČENÍ Č. 25	56
7.26 CVIČENÍ Č. 26	57
7.27 CVIČENÍ Č. 27	58
7.28 CVIČENÍ Č. 28	59
7.29 CVIČENÍ Č. 29	60
7.30 CVIČENÍ Č. 30	61
7.31 CVIČENÍ Č. 31	62
7.32 CVIČENÍ Č. 32	63
7.33 CVIČENÍ Č. 33	64
7.34 CVIČENÍ Č. 34	65
8 DISKUZE	66
9 ZÁVĚR.....	67
10 RESUMÉ	68
11 SUMMARY	69
12 SEZNAM LITERATURY	70
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	73

SEZNAM ZKRATEK

FIG – Mezinárodní svaz gymnastiky (Fédération internationale de gymnastique)

UEG – Evropská gymnastická unie (Union Européenne de gymnastique)

OH – Olympijské hry

Úvod

Pro bakalářskou práci jsem si vybral téma týkající se gymnastiky, konkrétně gymnastiky formou hry. Ačkoliv nejsem žádný gymnasta, tak jsem se rozhodl zpracovat bakalářskou práci právě na téma týkající se gymnastiky. Toto téma jsem si vybral na základě mých pozitivních zkušeností s tímto sportovním odvětvím na vysoké škole. Dalším důvodem je, že jsem se nesešel s podobnou publikací, která by byla zaměřena na gymnastiku formou hry. Absence tohoto tématu byla jedna z hlavních důvodů výběru mé bakalářské práce.

Sportování je velmi důležité nejen pro dospělou populaci, ale hlavně pro děti a mládež. Mnoho lidí sportuje proto, že přijdou na jiné myšlenky, seznamují se s novými lidmi a tím tmelí i kolektiv.

Myslím si, že gymnastika je určitě výborným základem pro všechny druhy sportu, její základní průpravou by měl projít každý z nás. Gymnastické cvičení protáhne celé lidské tělo, naučí nás správné držení těla, zpevní celé tělo, zdokonalí motoriku a koordinaci, fyzičku a soustředěnost.

V dnešní době se současný životní styl stává největší hrozbou pro naše zdraví, jako je například špatná strava nebo obezita. Jako největší problém současného životního stylu považují nedostatek pohybové aktivity, kdy většina populace má sedavé zaměstnání a po příchodu z práce nejsou schopni jakékoliv pohybové aktivity. Nemluvím pouze o dospělé populaci, ale i o dětech, které skoro celé dny tráví v lavicích ve škole a po příchodu domů děti tráví zbytek dne na svých mobilních zařízeních nebo jiných herních konzolích. I přes to, že mladá populace pravidelně sportuje a tráví hodně času v různých sportovních oddílech nebo v jiných zařízeních, tak se ze života pomalu vytrácí přirozený pohyb, jako je chůze nebo jakákoliv aktivní hra ve venkovním prostředí.

Kvalitní trávení volného času je velice důležité nejen pro dospělé, ale i pro děti a mládež. Rodiče by určitě měli mít přehled nebo by měli vědět, co jejich děti rádi dělají a pomoci jim najít správného koníčka. Myslím, že pokud rodiče nepovedou své dítě ke sportu, tak je velmi pravděpodobné, že si k němu cestu už nenajdou. Každý by měl hlavně rozvíjet to co ho zajímá, baví a naplňuje.

Ve své práci jsem se rozhodl zhotovit fotodokumentaci vhodných gymnastických cvičení, které budou sloužit jako vizuální podnět pro gymnastické cvičení formou her. Tato fotodokumentace budou sloužit především pro učitele a studenty tělesné výchovy.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je připravit soubory gymnastických cvičení ve formě hry, které bude možno využít v mimoškolních tělesných aktivitách nebo v zájmových kroužcích.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Vytvoření základních poznatků o gymnastických cvičeních pro mimoškolní tělesnou výchovu.
2. Výběr vhodných gymnastických cvičení.
3. Vytvoření fotodokumentace vybraných gymnastických cvičení.

2 GYMNASTIKA

Gymnastiku můžeme definovat jako uspořádané, koordinované pohyby celého lidského těla. Rozvíjí celý pohybový aparát a také udržuje a zlepšuje zdraví člověka.

Kos (1990) definuje gymnastiku „jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“.

Hlavními úkoly gymnastiky jsou: správné držení těla a přirozený projev pohybu, pochopení, že pravidelné cvičení má zásadní vliv na zdraví člověka, zlepšení tělesné zdatnosti a motivace ke stále lepším výkonům.

Podle Kose (1990) gymnastika pochází z řeckého slova „gymnos“ tj. nahý a „gymnasein“ tj. cvičiti nahý. Ve starověkém Řecku se prováděla různá tělesná cvičení zaměřená především na fyzickou sílu, rychlost a obratnost.

2.1 DĚLENÍ GYMNASTIKY

Dnes se s pojmem gymnastika setkáváme zcela běžně. Není dosud jasné, jak je tento termín chápán. Pojetí obsahu a dělení gymnastiky se liší podle individuálních přístupů jednotlivých autorů. Mezi nejvýznamnější přístupy, které řeší systematiku oboru, patří Kos (1990), Svatoň (1992), Appelt (1995), Peřečinská (2000), Novotná (2003).

Kos (1990) dělí gymnastiku na:

- základní gymnastiku,
- aplikované druhy gymnastiky,
- gymnastiku se sportovním zaměřením (sportovní odvětví).

Základní gymnastiku charakterizuje jako soubor tělesných cvičení, která jsou zaměřena jak na celkový, tak na všestranný tělesný rozvoj. Jako základní prostředky gymnastiky uvádí: cvičení pořadová, cvičení prostá, cvičení všeobecně rozvíjející, cvičení na nářadí hlavním a vedlejším, cvičení akrobatická, cvičení užitá, cvičení rytmická.

Aplikované, užité druhy gymnastiky Kos (1990) dělí do čtyř kategorií:

- gymnastika aplikovaná v léčebném procesu (gymnastická cvičení pro různá zdravotní oslabení),
- gymnastika aplikovaná v pracovním procesu („vyrovnávací gymnastika“),
- gymnastika aplikovaná ve sportovním tréninku („účelová gymnastika sportovce“),
- gymnastika aplikovaná v umění (rytmická, výrazová a taneční gymnastika).

Svatoň (1992) uvádí: „Gymnastické cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami“. Dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně, sportovní kulturistika, sportovní akrobacie, sportovní aerobik). Všeobecnou gymnastiku dělí na tři části:

- základní druhy (cvičení prostá, cvičení na nářadí, cvičení akrobatická, cvičení užitá, cvičení soutěživá, pořadová a cvičení s náčiním),
- účelové druhy (kondiční, gymnastika sportovce, zdravotní gymnastika, léčebná gymnastika apod.),
- rytmické druhy (gymnastika při moderní hudbě, rytmická gymnastika, džezgymnastika, aerobní gymnastika, kalanetika).

Podle Novotné (2009) se dá gymnastika dělit ze dvou různých pohledů:

- z pohledu mezinárodní gymnastické federace FIG a UEG,
- z hlediska charakteristiky obsahu – odlišné dělení jednotlivých autorů.

1) Podle FIG a UEG se gymnastika dělí:

- sportovní gymnastika mužů (sportovní olympijské odvětví - OH),
- sportovní gymnastika žen (OH),
- moderní gymnastika (OH),
- skoky na trampolíně (OH),
- všeobecná gymnastika,
- neolympijské sportovní odvětví – sportovní akrobacie, sportovní aerobic, akrobatický rock and roll, Euroteam (dnes TeamGym), Fitness, estetická gymnastika.

Sportovní gymnastika mužů - disciplíny: prostná, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazda

Sportovní gymnastika žen - disciplíny: přeskok, bradla, kladina, prostná

Moderní gymnastika – jedná se o ženskou disciplínu, kde se prolínají prvky gymnastiky, tance, baletu a akrobacie. Jsou používány různé druhy náčiní, jako obruč, švihadlo, kužely, míč a stuha. Tento sport je atraktivní i divácky, protože je s hudebním doprovodem a to zajistí dodá na zajímavosti.

Skoky na trampolíně – jedná se o sestavy akrobatických prvků na gymnastickém náčiní trampolíně. Cvičí se buď jednotlivě, nebo v párech na dvou trampolínách.

Všeobecná gymnastika - je určena pro ty, kteří se zabývají nezávodní gymnastikou. Je vhodná jako volnočasová aktivita a tato cvičení jsou většinou s hudebním doprovodem. Není věkově a ani výkonnostně ohraničená. Jako mnoho dalších sportů i tento ovlivňuje tělesnou a duševní rovnováhu. Tato cvičení jsou vhodná pro správné návyky držení těla i pro celkové ovládnutí těla.

Neolympijské sportovní odvětví:

Sportovní akrobacie – jedná se o sestavu, která je cvičena na klasickém gymnastickém koberci a trvá 2:30 minuty. Soutěží se v pěti disciplínách (mužská, ženská, smíšené páry, mužské a ženské trojice).

Sportovní aerobik – jedná se o cvičení na moderní hudbu. Soutěží se v mužských, ženských disciplínách, v párech a v tříčlenných týmech a v závodě Fitness-aerobik družstev o 5-8 členech. Soutěžní sestava trvá 2 minuty a cvičí se na ploše 7x7m. Jsou zde pevná pravidla povinných cviků a cviků volitelných.

Akrobatický Rock and Roll – jedná se o kombinaci tance a gymnastiky, kterou předvádí sportovní dvojice ve 2:30min dlouhé sestavě.

Teamgym – závodí družstva žen, mužů nebo smíšená a počet cvičících je 6-12 členů. Mezi závodní disciplíny patří pohybová skladba, která trvá 2-3 minuty a cvičí se na ploše 12x12m, akrobacie a malá trampolína.

Fitness – tato mužská a ženská soutěž vznikla z kulturistiky a závodí se ve dvou disciplínách:

Hodnocení postavy – posuzuje se zde celkový dojem (svaly, jejich rovnoměrnost a vyrýsovanost).

Sestava – nejsou určena pevná pravidla, co vše musí sestava obsahovat. Je to kombinace tance, aerobiku a gymnastických prvků. Trvá maximálně 2 minuty.

2) Appelt (1995) dělí gymnastiku na:

- Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým-základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, zdravotní a léčebná gymnastika.
- Druhy gymnastiky se zaměřením rytmickým-kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinačně estetická gymnastika, rytmická gymnastika.

- Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním-sportovní gymnastika (SG), moderní gymnastika (MG), sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik.

2.2 GYMNASTIKA A HRA

Gymnastika je gramatikou lidského pohybu. Učí člověka skládat jednodušší pohyb do komplexnějších celků a nebývá u toho mnoho legrace. Často chybí pobídka = iniciativa, někdy se nedostává úspěšného výsledku, což vede ke ztrátě motivace. Dříve napsal Dr. Miroslav Tyrš, že tělocvik není vždy krátkodobou činností. (Svatoň, 1992).

I přes to je tato gramatika lidského pohybu pro člověka potřebná. Je dána její hodnotou. Působením na přímé držení těla, na obratnost, jako schopnost učit se manipulovat tělem a tvořivě pohyb rozvíjet. Je dána potřebou být silný, pohyblivý, rychlý a vytrvalý. Gymnastika není hrou, ale herní motivací se může inspirovat. (Svatoň,1992).

3 HRA

Hra spolu s učením a prací patří mezi základní lidské činnosti, které se v rámci volnočasových aktivit uplatňují. Všechny tyto činnosti mají své vlastní zvláštnosti, které nejde v praxi od sebe přesně oddělit, neboť se navzájem prolínají. Hrou, ale i prací se člověk učí, učení může mít podobu hry a některé pracovní aktivity mohou mít hravý charakter. Důležitým aspektem v mé práci je hra. Hrou se snažíme motivovat děti k pohybu a zvyšovat jejich zájem o zábavná cvičení, která jim pomohou pečovat o svoji fyzickou a duševní zdatnost.

Hra zaujímá významné místo ve volnočasových aktivitách. Jedná se o činnosti, která je pro člověka příjemná, poskytuje nám pozitivní prožitky, radost ze hry, umožňuje relaxaci a rozvíjí nám všechny složky osobnosti. Nejdůležitější je průběh hry, samotný výsledek už není tak významný. Hra je převládající činností u dětí předškolního věku, nicméně má svůj význam i v ostatních věkových kategoriích. Mění se charakter hry a přístup ke hře. Hra je součástí našeho života prakticky už od dětství až po stáří. Díky hře se učíme a jsme schopni řešit konflikty a všechny různé složité situace, které mohou během života nastat. Je to činnost, kterou provádíme spontánně, pro vlastní uspokojení potřeb dále pro relaxaci, zábavu a pro naplnění volného času (Foster, Hartinger, & Smith, 1997).

Každá hra obsahuje řadu pohybových činností, které se snaží rozvíjet pohybové dovednosti. Rozvíjejí pozornost, postřeh a pohotovost, reakce a komunikativní dovednosti. Při volbě hry je důležité dávat pozor i na úroveň schopností a dovedností jednotlivých dětí a ohled na konkrétní podmínky např. prostor, počasí a současně respektovat potřeby a přání dětí (Nadeau, 2003).

Podstatou hry je neurčitost, nejistota o jejím výsledku a určitá přítomnost náhody (Hanuš, 2003).

Vztah hry a prožitku se definuje jako: *„Prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje všechny psychické jevy, to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Existuje i prožívání nevědomé. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá.“* (Nakonečný, 1995).

Hrou je aktivita, soutěž, relaxace, volnost, pohoda, zábava atd. (Mazal, 2007).

3.1 HERNÍ PRINCIP

Významem her v obsahu tělesné výchovy či sportovní přípravy se u nás i ve světě věnuje mnoho autorů (Mazurovová & Vlasáková, 1992; Mazal, 2000; Perič, 2012; Vorálková, Novotná & Šimůnková, 2013; Butler, 2005; Huizinga, 1955 aj.).

Herní princip je spojen se spontánností, emocionálností a pozitivním prožitkem dětí a možností jejich rozhodování o obsahu a intenzitě činnosti. Z obsahového hlediska je herní princip charakteristický zařazováním vysokého podílu her do vyučovacího, mimoškolního či tréninkového procesu.

Perič (2012) uvádí, že pro herní princip jsou charakteristické dva aspekty: 1) implicitní učení – které lze chápat podle Cleeremans (2002) jako osvojování nové informace, přesto, že bychom to neměli v úmyslu, kde výslednou znalost je těžké vyjádřit. 2) výrazný prožitek (ve smyslu FLOW), které Csikszentmihalyi (1996) popisuje jako provozování činnosti se zaujetím, motivací, pozitivním naladěním a bez uvědomění si času, který do činnosti vložíme.

Učitelé a trenéři jsou odpovědní za učení her, dovedností nebo sportovních činností a za naučení, jak hru hrát a tím přispět k rozvoji životních dovedností.

3.2 HRANÍ SI A POHYBOVÁ HRA

Mazal (2000), chápe hraní jako záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez výrazně složitých pravidel. Hraní nemá přesná pravidla, jsou pouze vymezena obsahem pohybové aktivity. Jsou charakterizována vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním dovedností. V procesu hraní se dá soutěžit i spolupracovat.

Berne (2011), přináší na pojem hraní velice zajímavý pohled, který ho popisuje jako součást života lidí a jejich každodenního chování.

Perič (2004), uvádí, že děti (5-9 let) si chtějí hrát a jejich hry jsou bez výjimky většinou nesoutěžního charakteru, nepotřebují srovnání vítěz – poražený. Podstatou jejich her je vlastní hraní si – tvůrčím způsobem rozvíjet nějaký motiv. U starších dětí (9+) dochází k přechodu potřeby hrát si do potřeby hry. Hra má skoro vždy, jasně vymezená pravidla, je zde určitý pevný průběh a hra končí vítězstvím či prohrou.

Mazal (2000) definuje pohybovou hru jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí nebo skupiny lidí, v prostoru a čase, s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Je charakterizována napětím,

radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často důležitou stránkou a tou je soutěživost.

3.3 ROZDĚLENÍ HER

Hry můžeme dělit dle různých kritérií, autoři používají různé přístupy, dělí hry podle vývojového, ontogenetického a fylogenetického hlediska, podle druhu zapojení psychických procesů, podle míry a způsobu pedagogického usměrňování, podle obsahu hry, počtu hráčů, délky trvání, prostředí, ve kterém se hra uskutečňuje apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Hrou se v minulosti zabývalo a v současné době se stále ještě zabývá celá řada autorů. Existuje mnoho odlišných přístupů k dělení her. Rozdělení her není vždy jednotné a jejich rozřazení do jednotlivých kategorií se stále častěji ukazuje jako problematické. Třídění her je velice rozdílné a vychází z odlišných modelů různých autorů.

Zapletal (1985–1988) ve své encyklopedii her dělí hry na Hry v přírodě, Hry ve městě, Hry v klubovně, Hry na hřišti a v tělocvičně.

Dostál & Opravilová (1988) klasifikují hry podle schopností, na smyslové, pohybové a speciální nebo z hlediska předmětů, které se v každé hře vyskytují, rozlišují hry funkční, konstruktivní a fiktivní. Další možností, jak rozdělit hry je dle autorů například podle místa na interiérové a exteriérové, z hlediska počtu hráčů na individuální, párové a skupinové.

Bakalář (1989, 1995) své vlastní pojetí her sdružuje do Psychoher a dělí je na Hry seznamovací, rozehrívací, Hry didaktické, Hry pro rozvoj tvořivosti, Hry sebepoznávací a Hry s kombinovaným zaměřením.

Neuman (1998, 2001) přispěl do členění her, který je třídí na Seznamovací hry, Zahřívací a kontaktní hry, Hrátky a zábavné soutěžení, Hry na rozvoj důvěry, Iniciativní a týmové hry, Hry na rozvoj komunikace a spolupráce, Hry a cvičení v přírodě, Ekohry, Závěrečné hry a ceremoniály, Hry na reflexi a závěrečné hodnocení.

Výrazně odlišný přístup uvádí Perič (2012), který kategorizuje hry užívané ve sportovní přípravě dětí do čtyř tematických skupin:

- Hry dovednostní, jejichž cílem je jednak nácvik nových dovedností, tak i aplikace již naučených dovedností ve větších motorických celcích (sériové či paralelní dovednosti) či v proměnlivých podmínkách.
- Hry pro rozvoj schopností, které dělí na zábavné a stimulační.

- Hry, které navozují rozhodovací procesy v soutěžních situacích a dělí je na hry s řešením problémů a hry na řešení soutěžně situačních rolí.
- Hry zaměřené na nácvik spolupráce, tedy skupiny her komunikačních a kooperačních.

Pro pedagoga volného času je nejdůležitější znalost her a jejich rozmanitost, dovednost je řídit, ale i radost ze hry a určitá hravost. Zaujmout děti, dospívající, ale i dospělé správně zvolenou hrou zvyšuje přirozenou autoritu pedagoga a pozitivní vztah jedinců k jeho osobě. Nejlepší pedagogové si dokážou vymýšlet nebo přizpůsobovat hry sami. Důležité stránky mohou být i vzpomínky z dětství, osobní zkušenosti nebo zkušenosti kolegů či jiných osob.

3.4 GYMNASTICKÉ HRY

Zítka (2004) dělí gymnastické hry na hry bez náčiní a nářadí a hry s využitím nářadí (hry na kladině, hry na žebříku, hry na kruzích, hry na šplhacím nářadí, hry v akrobacii) a náčiní. Tyto dvě skupiny her ještě dále člení na honičky (honičky se změnou lokomoce, honičky se stálým chytačem, honičky s „hradou“ – využívají možnosti honěného zachránit se před chytačem tím, že splní určitý stanovený pohybový úkol, způsoby záchrany jsou předem dohodnuté a jsou určovány s didaktickým záměrem), závodivé hry a napodobivé hry. Díky možnosti použití různorodého náčiní a nářadí, mohou mít gymnastické hry také dobrodružný charakter. Tak se cvičenci klidnou a nenásilnou formou učí překonávat strach a obavy z nových dovedností.

3.5 ZÁBAVNÁ CVIČENÍ

Zábavná cvičení můžeme chápat, jako drobné pohybové činnosti nebo úkoly, které můžeme zařazovat do různých částí tréninkové jednotky na odvedení pozornosti od daleko vážnějších úkolů, bývají podnětem k určitému druhu experimentování s vlastním tělem a rovněž k získání nových pohybových zkušeností i dovedností. Mohou vyžadovat určitý druh komunikace (pohyby se zvuky, předávání zpráv poklepem rukou, opakování určitých pohybů), který většina hráčů není schopna přesně dodržovat díky nezvyklé koordinaci či humorné stránce. Zábavná cvičení vnáší do prostředí, kde se provozuje radost a uspokojení ze zdravého pohybu. Při správném zařazení zpestří tréninkovou jednotku a přispějí ke snazšímu dosažení výcvikového cíle. (Dohnal, Kos, Lopata, 1961; Kos, 1992; Neuman, 1998).

Kos (1992) dělí zábavná cvičení do tří hlavních skupin na:

- cvičení bez náčiní: jednotlivci, dvojice, trojice, družstva,
- cvičení s náčiním: krátká tyč, míč, plný míč, obruč, švihadlo, dlouhé švihadlo, kužele,
- cvičení na nářadí: lavička, bedna, žebřiny, žebřík, šplhací tyč, kruhy, hrazda, bradla, koza, kůň, trampolínka.

Cvičení musí mít výcvikovou hodnotu, musí být srozumitelně a řádně vysvětleno a předvedeno. Pohybový úkol by měl každý jednotlivec chápat. Pokud cvičenci neztrácí zájem o konkrétní pohybový úkol, tak není potřeba vymýšlet nové obměny.

4 VOLNÝ ČAS

Volný čas je pravý opak práce a každodenních povinností. Je to čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod nátlakem, které vyplývají ze sociálních rolí. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností - tzv. zbytková reziduální teorie volného času. Tento čas by měl zahrnout zábavu, odpočinek a jiné zájmové činnosti. Ve volném čase bychom měli dělat to co nás nejvíce baví, co nám jde nejlépe a co nám přináší příjemné zážitky a uspokojení. Do této doby nepatří vyučování ani povinnosti sním spojené. Povinnosti v domácnosti a ani základní biofyziologické potřeby člověka, jako je spánek, jídlo, osobní hygiena, atd. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Mezi hlavní funkce volného času se udává odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševní síly) a rozvoj osobnosti (vytváření kultury). (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Věda o volném čase zkoumá vznik volného času, rozvoj jeho rozsahu a funkcí. Řeší jeho pronikání mezi mladou populaci. Pedagogika volného času se zabývá výchovou ve volném čase, cíli, podmínkami a prostředky výchovy ve volném čase. (Hofbauer, 2004).

Nejdůležitější a největší vliv na volný čas dítěte má rodina a společnost v níž dítě vyrůstá. Rodina je pro dítě jistě nepostradatelnou a nenahraditelnou institucí a funguje jako nejvýznamnější socializační činitel. Rodina je první sociální skupinou, ve které se dítě učí přizpůsobovat životu. Předává hodnoty z generace na generaci. V rodině se uskutečňuje prvotní zájem o aktivity ve volném čase, přispívají k tomu i rodinné podmínky ve kterých děti žijí. Je rozdíl, když dítě žije v úplné rodině nebo když žije v rodině se střídavou péčí nebo dokonce s jen s jedním z rodičů. Vliv rodičů nebo celé rodiny na dítě je obrovský a někdy zásadní, především výchovou a množstvím volného času, který jsou rodiče schopni svým dětem věnovat. Určitou výhodou nebo omezením je jistě sociální postavení rodiny a její finanční situace.

Další velký vliv na volný čas dítěte má zajiště škola, do které dítě chodí. Pro dítě jsou důležití, jak rodiče, tak učitelé, protože po nástupu do školy se dítě ocitá v nové roli, a to především v roli žáka. Tato změna se netýká pouze dítěte, ale celé rodiny, která se musí přizpůsobit. Jako jedno z prvních se dítě musí začít osamostatňovat a přijmout odpovědnost za své jednání. V rodině dítě často bývá středem pozornosti na rozdíl od školy, kde se stává jedním z mnoha. Dítě nemá jasně danou pozici, postupem času si ji musí nějakým způsobem

vydobýt. Poté škola pomáhá rozvíjet žákovu schopnost a dovednost, to se projeví ve výkonu i v sociálním chování.

Významný vliv na dítě má i skupina žáků ve které dítě žije tzv. vrstevnická skupina. Nejenže dítě musí zvládat roli žáka tak především musí zvládnout i roli spolužáka. Musí se zařadit do mezi vrstevníky stejného věku, kteří navštěvují stejnou třídu. Mezi školáky se vytváří jisté emoční vztahy, které se stále více prohlubují. Bohužel si dítě nemůže vybírat své spolužáky, stane se členem skupiny, ve které mají všichni stejná práva a povinnosti. Dítě chodí do třídy, která významně ovlivňuje vývoj žáka v oblasti socializace, spolupráce, komunikace, atd. Dítě se často nechá ovlivnit, jak v negativním, tak v pozitivním smyslu svými vrstevníky. Nechá se inspirovat nebo má touhu kopírovat své vzory z rodiny a jejich způsoby trávení volného času, dokonce se snaží žít stejný život jako jeho spolužák (chce mít stejné hračky, oblečení nebo chce navštěvovat stejné kroužky).

Volný čas dítěte je ovlivňován i prostředím. Prostředí dítě obklopuje a je s ním ve vzájemné interakci. Dítě je především ovlivňováno prostředím, ve kterém žije např. obec a také mikroprostředím tj. bezprostřední prostor neboli místo, ve kterém dítě pobývá. Prostředí můžeme ještě rozdělit na městské, velkoměstské nebo venkovské. V městském prostředí se nabízí více příležitostí k využití volného času, jak v kladném, tak v záporném využití. Je zde i větší anonymita, která může spouště lidí pomoci. V městském prostředí upadá i význam tradic, oproti vesnici, kde jsou tradice stále ještě dodržovány. Nedá se jistě říci jaké prostředí je lepší či horší, každé má své pozitiva a negativa. Vliv na volný čas dětí má i makroprostředí tj. politika státu nebo obce. To se zakládá na financování zařízení volného času dětí a mládeže, nebo na podpoře klubů či spolků. Jde zvláště o Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo financí.

4.1 FUNKCE VÝCHOVY VE VOLNÉM ČASE

Výchovně-vzdělávací funkce je dneska považována za primární. V podstatě spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti vychovávaných jedinců a dosahování reálných cílů prostřednictvím promyšleně zvolených pedagogických prostředků. Úspěchy v aktivitách ve volném čase přinášejí pocit uspokojení, a hlavně ke kladnému sebehodnocení. Pomocí pestrých a rozmanitých činností můžeme děti motivovat k osobnostně a společensky toužebnému využívání volného času a k získávání nových

vědomostí a dovedností. Prostřednictvím zajímavých činností si lidé utvářejí názor na život, společnost a svět kolem nás.

Zdravotní funkce je více méně stejně důležitá. Výchovné působení, v době mimo vyučování musí podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj dítěte. Toho můžeme dosáhnout různými způsoby. Důležité je třeba regulovat režim dne tak, aby odpovídal lidským biorytmům a vyhovoval individuálním zvláštnostem člověka. Musí se střídat duševní a tělesné činnosti, aktivity organizované i spontánní, individuální či vykonávané ve skupinách. Důležité je poskytovat také příležitosti k vydatnému pohybu, nejlépe venku na zdravém vzduchu. Jedním z cílů výchovy ve volném čase je to, aby se pro lidi pohybové aktivity staly běžnou součástí života. Neméně důležité je také vedení ke zdravému stravování vytvářením a upevňováním stravovacích návyků, také vypěstováním a dodržováním hygienických návyků. Nakonec je třeba dbát na zásady bezpečnosti práce.

Sociální funkce v době mimo vyučování můžeme chápat několika způsoby. Nejčastěji ji můžeme chápat jako péči o děti, zajištění jejich bezpečnosti a dohledu v době, kdy skončilo vyučování a rodiče jsou v zaměstnání nebo jinak zaneprázdnění. Sociální funkci plní zvláště školská zařízení, která pracují s dětmi mimo vyučování (školní družina). Ve velké míře plní sociální funkci i výchovná a ubytovací zařízení (domov mládeže, internát, atd.) a zejména zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu nebo zařízení sociální péče. Tím děti získávají i příležitosti k rozvoji sociálních kompetencí, kumulativních dovedností a sociálních interakcí. Ve svém volném čase se děti dostávají do různých rozmanitých sociálních prostředí, kde mají možnost navazovat nové vztahy, hlavně s lidmi, se kterými mají podobné zájmy, postoje a názory. Můžeme to chápat i jako příležitost k vyrovnávání rozdílů mezi nestejnými materiálními či psychologickými podmínkami dětí v rodinách. Tím můžeme i do jisté míry pomoci dětem z méně podnětného nebo problematického rodinného prostředí.

Preventivní funkci plní zařízení, která se podílejí na výchově ve volném čase, a pracují v oblasti nespecifické primární prevence. Ta je s ohledem na efektivnost výhodná. Je lepší problémům předcházet, než je řešit. Je to také levnější a zaručenější způsob než převýchova. Proto bychom měli dbát na primární prevenci a jí věnovat velkou pozornost, včetně materiálních prostředků. Společenská situace však tuto skutečnost nedostatečně akceptuje.

4.2 INSTITUCE VOLNÉHO ČASU

Pro děti, mládež a jiné zájemce se nabízí řada zařízení, institucí a organizací. Dneska se tyto zařízení hodně využívají, neboť většina rodičů tráví i odpolední čas v zaměstnání a o jejich děti není postaráno.

Mezi tyto zařízení se řadí:

Školní družiny - jsou hlavně určena žákům prvního stupně základních škol. Jsou umístěny v základních školách nebo mohou být zřízeny jako samostatná zařízení a slouží pro žáky jedné či více škol. Tato zařízení nabízejí různé druhy činností (odpočinkovou činnost, výchovu, přípravu na vyučování, zájmovou činnost). Zajišťují sociální a bezpečnostní péči o děti rodičů, kteří jsou v zaměstnání nebo jinak zaneprázdněni. Organizují i jiné aktivity například kroužky a umožňují účast i dětem, které družinu pravidelně nenavštěvují. Hlavní činností školní družiny je hra, která přináší kladné zážitky.

Školní kluby – jsou přístupny žákům druhého stupně základních škol nebo žákům gymnázií, kteří chodí nanejvýše do devátého ročníku. Jedná se o pravidelné zájmové aktivity, které jsou organizované formou různých kroužků nebo jiných akcí nebo aktivit. Do klubu se mohou přihlásit žáci k pravidelné docházce, nebo jen do některých kroužků. Tyto činnosti jsou zcela dobrovolné.

Střediska volného času - nabízejí širokou škálu zájmových činností, které vedou odborní pedagogové a dějí se v bezpečném prostředí. Činnosti jsou organizované pravidelně a vybrané děti se mohou zúčastnit různých soutěží, pořádá pro ně soustředění, kurzy, tábory jednorázové aktivity nebo třeba vzdělávací akce. Zúčastňovat se mohou jak děti a mládež, tak rodiče s dětmi.

Domovy mládeže - jsou to školské zařízení určené pro žáky středních škol nebo pro studenty vyšších odborných škol a umožňuje jim ubytování, stravování a výchovně-vzdělávací činnosti navazující na činnost škol. Domov umožňuje podílet se na příležitostných zájmových a rekreačních činnostech. Ubytování mají svá pravidla, hlavně práva a povinnosti, které se musejí dodržovat. V domovech je vlastní denní režim - rání budíček, čas na osobní hygienu, úklid, snídane, oběd, večeře, čas na osobní volno nebo studium a večerka. Každý domov mládeže si může upravit denní režim domova. Pro první ročníky je zde pevná studijní doba, ale záleží na studijních výsledcích každého dítěte nebo na přáních rodičů. Je důležité, aby žáci získali studijní návyky a naučili se učit. Vychovatelé žákům vyšších ročníků určují rozsah a způsob přípravy na vyučování, která vychází hlavně z

individuálních studijních výsledků a studijního zaujetí. Ti mají upravený denní režim podle jejich věku, avšak nesmí rušit okolní spolubydlící. Mezi vychovatelem a studentem by měl být pozitivní vztah, svěřenec by se neměl bát s čímkoli svěřit svému vychovateli, ale zároveň mu důvěřovat a respektovat ho. Vychovatel neplní pouze roli pedagoga, ale také rodiče. Pro dítě je, které přechází ze základní školy na střední školu to není vůbec jednoduché období. Musí se zorientovat, naučit se novým návykům, přizpůsobit se sociálnímu prostředí a pevnému režimu domovu. Studenti mohou vykonávat zájmové činnosti přímo v domovech nebo mohou navštěvovat jiné zájmové organizace samostatně popřípadě s doprovodem vychovatele. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

4.3 ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ ÚSTAVNÍ A OCHRANNÉ VÝCHOVY

Ústavní výchova je nařizována tehdy, když rodina neplní funkce a vývoj dítěte je ohrožen. Je nařizována soudem. Ochranná výchova je uložena soudem, pokud dítě trpí závažnou poruchou chování.

Mezi tyto zařízení patří:

Diagnostické ústavy přicházejí sem děti, které z vážných důvodů nemohou vyrůstat v rodině. Tyto ústavy plní diagnostické, výchovně-vzdělávací, sociální a zdravotní úkoly. Na základě vyšetření, ústav rozhodne o umístění dítěte do rodiny nebo do příslušného zařízení. Setrvání v těchto ústavem trvá z pravidla osm týdnů.

Dětské domovy se starají o děti, které netrpí žádnou závažnější poruchou chování. Jsou zde situovány děti dysfunkčních či afunkčních rodin, děti rodičů, které jsou dlouhodobě nemocni nebo děti, o které se jejich rodiče nedokázali, nemohli nebo nechtěli postarat. Přijímají sem děti ve věku od 3 do 18 let, nebo do ukončení přípravy na povolání tzn. do 26 let. Vzdělání probíhá v běžných mateřských, základních, středních či speciálních školách spolu s dětmi, které žijí v rodinách. Mohou být zde i nezletilé matky se svými dětmi.

Dětské domovy se školou jsou určeny pro děti se závažnými poruchami chování, mentální retardací nebo duševními poruchami. Jsou sem umísťovány nejčastěji děti od 6 let nebo ve věku povinné školní docházky.

Výchovné ústavy pečují o děti, které jsou starší 15 let se závažnými poruchami chování. Mimořádně sem mohou být zařazeny i děti starší 12 let pro které není možné být v dětském domově se školou. Zde je zajištěna výchovně-léčebná péče pomocí speciálních

pedagogických a psychologických metod. Děti tráví volný čas přímo ve výchovném ústavu a mají stanovený pevný režim. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

4.4 ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

Zájmové činnosti společenskovední mají za cíl poznávání významných objektů v místě školy, bydliště, seznámení se s osobnostmi, které mají vztah k našemu kraji, seznámení se s politickou situací, dodržování tradic, svátků, poznávání historických objektů v kraji, pořádání plesů, atd.

Zájmové činnosti pracovní-technické má možné cíle jako: vyrábění z různých materiálů, drobné opravy, práce s výpočetní technikou, modelářství, práce se stavebnicemi, atd.

Zájmové činnosti přírodovědné jsou cílené na pozorování rostlin, zvířat, zahrádkářství, chov zvířat, hry v přírodě, používání přírodních materiálů, ochrana životního prostředí, atd.

Zájmové činnosti esteticko-výchovné mají jako cíle výtvarné, hudební či literární činnosti.

Zájmové činnosti tělovýchovné, sportovní a turistické mají za úkol všeobecná cvičení, pěstování jednotlivých sportů, turistiku, sportovní hry, atd. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2008).

Typy, které vyjadřují míru organizovanosti výchovného působení ve volném čase:

Činnosti spontánní - jsou to spontánní aktivity, kterých se můžou zúčastnit všichni zájemci a nemají přesně stanovený čas začátku ani konce. Aktivity probíhají v přírodních prostředích, na volně přístupných hřištích nebo sportovištích nebo v knihovnách, apod. Když je ustanoven pedagogický pracovník, tak při těchto aktivitách vystupuje jako rádce nebo konzultant, který zároveň zajišťuje bezpečnost všech zúčastněných.

Zájmová činnost příležitostná - jsou to jednorázové, organizované, oddechové a vzdělávací aktivity, například soutěže, sportovní turnaje, závody, exkurze, výlety nebo jiné činnosti. Je časově ohraničena a řízena pedagogem. Tyto aktivity mohou probíhat v místním, regionálním, celostátním i mezinárodním měřítku.

Zájmová činnost pravidelná - tato činnost se uskutečňuje celoročně pod vedením kvalifikovaného vedoucího. Jsou to kroužky, umělecké soubory, sportovní družstva nebo kluby. Cílem je osvojit si vědomosti, dovednosti a zvětšit kladný vztah k danému předmětu.

4.5 VÝCHOVA MIMOTŘÍDNÍ, MIMOŠKOLNÍ, MIMO VYUČOVÁNÍ

Výchova mimotřídní - jsou to aktivity uskutečňované školou mimo povinnou školní výuku. Aktivity dobrovolné, mimo třídu, mimo učební osnovu, avšak realizované ve škole například ve školní knihovně nebo realizované prostřednictvím žákovské samosprávy (školní noviny).

Výchova mimoškolní - činnost uskutečňující se mimo školu, třeba v sítích společenských organizací, kulturních zařízení a v zařízení volného času.

Výchova mimo vyučování - probíhá mimo povinné vyučování, bezprostředně mimo vliv rodiny a uskutečňující se hlavně ve volném čase.

4.6 VÝCHOVA FORMÁLNÍ, INFORMÁLNÍ, NEFORMÁLNÍ

Výchova formální - je to systém aktivit realizovaných ve školách nebo v odborných vzdělávacích zařízeních. Je podporována státem, věkově ohraničena od základní po vysokoškolské vzdělání, je zakončena stupněm vzdělání a potvrzována dokladem o absolvování. Patří sem vzdělání uskutečňované ve škole, dálkové studium na středních a vysokých školách a distanční vzdělání.

Výchova informální - je to učení získávané z každodenního kontaktu a zkušeností s rodinou, prací, přáteli, medii a s dalšími činiteli, kteří působí v životních prostředích. Může probíhat jednak cíleně, ale obvykle probíhá nezáměrně, neorganizovaně, nesystematicky a nekoordinovaně.

Výchova neformální - je to cílená a strukturovaná aktivita mimo formální výchovný systém. Například činnosti v útvarech zájmových činností, jako je, umělecký soubor, sportovní družstvo, různé kroužky nebo ve sdružení dětí a mládeže. Neměla by probíhat ve škole nebo v jiném vzdělávacím zařízení a neměla by být zakončena ziskem osvědčení. Význam neformální výchovy roste, protože ostatní systémy nemohou dostát všem dnešním požadavkům na přípravu mladé generace. Neformální výchova přejímá doplňující, ale přesto nezastupitelnou úlohu. Neformální výchova je pokládána za jeden ze způsobů rozvoje demokratické společnosti a respektování lidských práv člověka.

Hofbauer (2004) říká, že neformální výchova občanům dává příležitosti:

- Rozvíjet zvědavost a nadšení pro věc, získávat zkušenosti a přebírat odpovědnost.
- Společně pracovat, učit se demokraticky jednat, rozhodovat a osvojovat si zásady aktivního občanství.

- Prostřednictvím zkušenosti získané v sociálním prostředí rozšiřovat osobní, sociální profesní kompetence.
- Učit se solidaritě, motivaci a iniciativnosti, toleranci, kritickým postojům, intelektuální nezávislosti, sebedůvěře a dalším žádoucím rysům osobnosti.

Důležitým rozdílem mezi informální a neformální výchovou je, že informální výchova je dána postavením dítěte nebo mladého člověka ve společnosti a neuskutečňuje se z jeho vlastního rozhodnutí, neformální výchova od dítěte nebo mladého člověka vychází a uskutečňuje se prostřednictvím jeho dobrovolné činnosti.

5 HISTORIE TĚLOCVIČNÉHO NÁZVOSLOVÍ

V českých zemích vzniká terminologie tělesných cvičení od druhé poloviny 19. století a kým jiným než dr. Miroslavem Tyršem, který vytvořil tělovýchovný systém. Tělesnou výchovu chápal v absolutní jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Tento systém uznával pravidlo všestrannosti. Dílo Tělocvičné názvosloví vytvořil dr. Miroslav Tyrš pro tělovýchovné hnutí Sokol. V tomto díle se zabývá tělesným cvičením a jeho názvoslovím z hlediska turnerovského pojetí tělocviku a nářaďové gymnastiky, ale i z jiných systémů. Je stručný a výstižný a obsahuje mnoho termínů, které jsou i pro nezainteresovaného člověka do tělovýchovy nebo sportu srozumitelné. Toto dílo zůstává základem dodnes a je využívaným nástrojem i přes značný časový odstup a velký rozmach tělesného vývoje. (Skopová, Zítko, 2006).

Appelt, Horáková, Novotný (1989) názorně zpracovali názvy směrů a pravidla písemných popisů. Důkladně se věnují popisu poloh, pohybů do stojů, do kleků, do sedů a pohybům do podporů. Věnují se navíc i popisu akrobatických cvičení a cvičení na nářadí.

V knize Základní gymnastika popisují Hájková a Vejražková (1994) vývoj gymnastiky, dělení gymnastiky, cíle, úkoly, význam a prostředky gymnastiky. Rozebírají problematiku pohybových schopností a zásady správného držení těla.

V dosavadně nejnovější publikaci této problematiky Skopová a Zítko (2006) popisují spektrum základní gymnastiky – její vývoj, zdravotně orientovanou zdatnost, posouzení držení těla, posouzení základních pohybových stereotypů. Řeší posuzování kloubní pohyblivosti, zásady a metody rozvoje kloubní pohyblivosti.

5.1 ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ NÁZVOSLOVÍ

Když chceme používat názvosloví tak bychom měli zachovávat následující pravidla a doporučení a tvrdě dbát na jeho zásady, aby nedošlo k nejasnostem a porušování určité logiky v tomto systému. Dalším důležitá nezbytnost je správné vystižení podstaty jednotlivých cviků. Od nejjednoduššího cvičení ke skupinám cvičení stále větším a pojmům stále obecnějším, vede k přesnému utřídění tohoto názvosloví a vzniká přehledný systém. Tělocvičné názvosloví může být rozčleněno do skupin:

- 1) Názvosloví cvičení prostných
 - polohy a pohyby celého těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, převraty, chůze, běhy, skoky, obraty, pády, mety),

- polohy a pohyby částí těla (trup, hlava, končetiny).
- 2) Názvosloví cvičení akrobatických
- pohyby celého těla – pády, mety, převraty, akrobatické skoky,
 - polohy celého těla rovnovážné postoje, kleky akrobatická cvičení v sedu akrobatická cvičení v podporu,
 - skupinová cvičení akrobatická.
- 3) Názvosloví cvičení s náčiním
- náčiní základní gymnastiky,
 - náčiní rytmické a moderní gymnastiky.
- 4) Názvosloví cvičení na nářadí
- visy a pohyby do visů (visy prosté, smíšené, oporem, závěsem),
 - podpory a pohyby do podporů (podpory prosté, smíšené),
 - sedy a pohyby do sedů,
 - ručkování, lezení, šplhání,
 - komíhání a houpání,
 - obraty,
 - přechody z nižších poloh do vyšších,
 - toče,
 - mety (mety v podporu, ve visu, jiné nářadí),
 - převraty,
 - přechody z poloh vyšších do nižších (spády, odkmihy, sešiny, seskoky, podmety).

Ve vztazích pohybů a poloh ke cvičenci nebo k prostoru popisujeme:

- polohy a pohyby (ke vzpřímenému cvičenci),
- názvosloví podle anatomických názvů (temeno, týl, bedra, atd.),
- při popisu vycházíme ze základny (zem, nářadí, atd.),
- popis polohy celého těla, pak částí (vzpor klečmo - zanožit pravou, vztyčit chodidlo).

V názvosloví je též důležitá orientace v prostoru vzhledem k osám, směrům a rovinám.

Rozdělujeme je na:

- osy – pravolevá, předozadní, délková (tvoří základní směry),
- roviny tvoří základní rovinu a 2 osy:
 - čelná (délková a pravolevá),
 - bočná (délková a předozadní),

- pasová (pravolevá a předozadní).
vedlejší rovina – příčná (délková osa, odchýlena od roviny boční a pasové o 45°).
- směry – základní osy a roviny tvoří základ směrů (vpravo, vzhůru, vpřed, atd.).
 - roviny – směry šikmé (dovnitř, povýš, atd.),
 - základní rovina s vedlejší rovinou – směry dvojšikmé (povýš vpřed, vzhůru zevnitř, atd.).

V názvosloví tělesných cvičení mají také důležitou úlohu předpony a přípony u některých názvů.

Jde o následující předpony:

- před - označuje pohyby vpřed, např. předpažit, přednožit,
- za - označuje pohyby vzad, např. zanožit, záklon, zapažit,
- u – označuje pohyby stranou, např. unožit, úklon, upažit,
- roz – označuje pohyby nohou od sebe, např. roznožit, rozkročit,
- vz - označuje pohyby vzhůru , např. vzpažit, vzepření,
- po - označuje zmenšení pohybu (úhlu v daném kloubu), např. pokrčit, podřep.

Dále přípony:

- ný - zpřesňuje názvy poloh, např. stoj únožný, sed zkřížný, roznožný,
- mo - je využívána v názvech visů, podporů a metů, např. shyb stojmo, vzpor ležmo,
- ka - označuje přeskok náradí, např. skrčka, odbočka, schylka,

Pro usnadnění komunikace mezi dětmi a pedagogy můžeme používat jednak značkové názvy (most, překážkový sed, turecký sed, stojka, hvězda, svíčka), nebo přirovnáním cviku k dané poloze nebo ke známým věcem (stoleček - vzpor ležmo, bobek - dřep, hříbek - vzpor ležmo, aj.).

5.2 PÍSEMNÝ, ÚSTNÍ, GRAFICKÝ POPIS

Písemný popis je vystavený jistým pravidlům, při popisování se musejí oddělovat:

- pomlčkami polohy a pohyby těla a částí (stoj rozkročný - předpažit),
- středníkem cvičební složené z několika cvičebních druhů (stoj spatný; přemetový poskok),
- spojkou „a“ plynule následující pohyby (přemetový poskok a dva přemety vlevo).

Ústní popis popisujeme:

- polohy celého těla (stoj, vzpor, podpor, atd.),
- polohy částí těla (hlava, končetiny, trup),

- přesné části těla (chodidlo, prsty, dlaně, atd.).

Grafický záznam sdělujeme figurou hůlkovou nebo anatomickou. Hůlkový záznam je pro praktické znázornění nejjednodušším způsobem, jak zakreslit lidské postavy. Každý učitel tělesné výchovy by měl hůlkový záznam ovládat. Při předozadním pohledu je trup tvořen trojúhelníkem, končetiny souvislou čarou, hlava oválem, který je od trupu odsazen. Při pohledu zepředu je plocha trupu i hlavy volná. Pohled zezadu vyjádříme slabší svislou čarou uprostřed trupu (naznačení páteře), případně vyplnění plochy hlavy. Při pohledu z boku je trup tvořen silnější čarou rovnou nebo lehce zakřivenou jako je příslušná část páteře a stejně tak i končetiny. Hlavu tvoří opět ovál, který není s trupem spojen. Figury hůlkové používáme běžně pro vlastní přípravy cvičení, doplněné popisem dle stávající normy. Je nutné upozornit na to, že nakreslená figura popisuje skutečnost, není to tedy zrcadlový obraz (Hájková, Vejražková, 2002).

5.3 VÝZNAM GYMNASTICKÉHO NÁZVOSLOVÍ

Gymnastické názvosloví vychází z tělocvičného názvosloví a popisuje gymnastické činnosti. Pojmenování cvičení tvoří východisko pro komunikační proces, který pořád probíhá mezi učitelem a žákem nebo trenérem a cvičencem. Pojmenování cvičení je nezbytným předpokladem odborného vyjadřování v každé teoretické práci.

Gymnastická terminologie umožňuje sdělovat pohybový obsah verbálně. Prostřednictvím terminologie se cvičenci, cvičitelé, trenéři a učitelé seznamují s metodickými materiály, s popisem sestav či pohybových skladeb, a to v rozměru národním i celosvětovém.

Úplný a přesný popis gymnastického pohybového obsahu, sestavený podle platné názvoslovné normy, se stává nejdůležitějším a vlastně jediným literárním dokumentem, podle něhož může být posuzován stav a vývoj gymnastiky v daném historickém období (Appelt, Libra, 1998).

6 METODIKA ZPRACOVÁNÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Níže definovaná cvičení jsou vybrána tak, aby na děti působily formou hry. Jsou to cvičení, která mladou populaci budou především bavit, cvičení, se kterou zažijí zábavu. Cvičení byla vybrána jednak z vlastní praxe a zkušenosti, které jsem nasbíral vysoké škole a dále z použitých zdrojů a literatury. Fotodokumentace zvolených cvičení byla pořízena z vlastního zdroje.

Jsou zde označeni cvičenci „A“, „B“ a popřípadě „C“. Cvičenec „A“ provádí výkon a je spodní cvičenec (nosič). Cvičenec „B“ dává dopomoc a je vystupující cvičenec (nesený). Cvičenec „C“ je pouze jako dopomoc u některých cvičení.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se nachází fotodokumentace vybraných gymnastických cvičení. Jsou seřazeny podle obtížnosti od nejjednoduššího po nejtěžší. U každého cvičení se nachází tabulka, kde je popsána pozice cvičení a případné poznámky k cvičení.

7.1 CVIČENÍ Č. 1



Obrázek 1

Pozice	A - vzpor vzadu sedmo skrčmo B – vzpor ležmo roznožmo za „A“ – nártý na ramena „A“
Poznámky	B – cvik se provádí ze vzporu dřepmo-nejdříve jednou a pak druhou nohou-zpevnit trup- toporně

7.2 Cvičení č. 2



Obrázek 2

Pozice	A – vzpor ležmo B – vzpor ležmo mírně roznožný na patách „A“, nohy na ramenou „A“
Poznámky	Cvičenci A i B provádí vzpor ležmo toporně, prohnutě nebo vysazeně

7.3 CVIČENÍ Č. 3



Obrázek 3

Pozice	A – leh skrčmo–předpažit B – vzpor klečmo na kolenou „A“, bérce v dlaních
Poznámky	B – ze stoje pokrčného-dohmatem na bérce klek nejdříve jednou poté druhou nohou

7.4 CVIČENÍ Č. 4



Obrázek 4

Pozice	A – leh-pokrčit přednožmo, bérce vodorovně-předpažit B – vzpor klečmo sedmo na kolenou „A“-kolena v dlaních „A“
Poznámky	B – ze stoje rozkročného-dohmatem na bérce, klek nejdříve jednou poté druhou nohou

7.5 CVIČENÍ Č. 5



Obrázek 5

Pozice	A – leh-pokrčit přednožmo, stehna svisle, bérce vodorovně-předpažit B – vzpor ležmo na kolenou „A“, bérce v dlaních „A“
Poznámky	B – provádíme ze stoje rozkročného dohmatem na bérce cvičence „A“

7.6 CVIČENÍ Č. 6



Obrázek 6

Pozice	A – leh-předpažit B – vzpor ležmo na kotnících „A“, bérce v dlaních „A“
Poznámky	B – ze stoje rozkročného a předklonu dohmat na kotníky a pak položit nohy na ruce cvičence „A“

7.7 CVIČENÍ Č. 7



Obrázek 7

Pozice	A – leh-pokrčit přednožmo, bérce vodorovně-předpažit B – vzpor klečmo na dlaních „A“ dohmatem na ruce „A“
Poznámky	Cvičenci A i B musí zpevnit polohy-nohy těsně u sebe

7.8 CVIČENÍ Č. 8



Obrázek 8

Pozice	A – leh mírně roznožný-předpažit B – čelem k „A“-vzpor ležmo na rukou „A“
Poznámky	B – ze stoje rozkročného předklonem dohmat na ruce a srovnat trup

7.9 CVIČENÍ Č. 9



Obrázek 9

Pozice	A – vzpor vzadu sedmo skrčmo B – vzpor ležmo na kolenou „A“
Poznámky	B – ramena by měli být téměř kolmo na dohmat rukou

7.10 Cvičení č. 10



Obrázek 10

Pozice	A – B – sed-přednožit vzhůru-předpažit, uchopit se za ruce
Poznámky	A – úchopem „B“ za zápěstí ze sedu skrčmo-oporem o chodidla-propnout nohy v kolenou, nikdy ne přes bolest B – totéž jako cvičenec „A“

7.11 CVIČENÍ Č. 11



Obrázek 11

Pozice	A – vzpor sedmo vzadu-přednožit B – vzpor stojmo za „A“ na ramenou („A“ trup šikmo)
Poznámky	B – přednožení se provádí se současným oporem „A“

7.12 Cvičení č. 12



Obrázek 12

Pozice	A – leh skrčmo B – přednos ve vzporu na kolenou „A“
Poznámky	A – velké zpevnění, které vyžaduje značnou sílu

7.13 Cvičení č. 13



Obrázek 13

Pozice	A – vzpor ležmo pokrčmo B – vzpor ležmo na ramenou „A“, nohy na chodidlech „A“
Poznámky	B – provádí ze stoje rozkročného dohmatem na kolena cvičence „A“

7.14 CVIČENÍ Č. 14



Obrázek 14

Pozice	A – leh-přednožit mírně roznožmo-předpažit B – vzpor ležmo na chodidlech „A“, bérce v dlaních „A“
Poznámky	A – musí mít nohy a ruce kolmo k zemi

7.15 CVIČENÍ Č. 15



Obrázek 15

Pozice	A – leh mírně roznožný-předpažit B – stoj rozkročný za „A“, hluboký záklon-záklon hlavy-vzpažit (trupem do dlaní „A“)
Poznámky	B – z podřepu, záklonem a oporou o ruce „A“, dopnout nohy

7.16 CVIČENÍ Č. 16



Obrázek 16

Pozice	A – vzpor vzadu sedmo skrčmo B – stoj rozkročný před „A“, hluboký záklon-záklon hlavy- vzpažit dlaně na kolenou „A“
Poznámky	B – z podřepu, záklonem a oporou o kolena „A“, dopnout nohy

7.17 Cvičení č. 17



Obrázek 17

Pozice	A – sed-vzpažit B – za „A“-stoj na ruku prohnutě- lýtka do dlaní „A“
Poznámky	B – musí se ve stoji prohnout a přepadat až se opře o „A“

7.18 Cvičení č. 18



Obrázek 18

Pozice	A – sed roznožný-vzpažit B – stoj rozkročný za „A“-hluboký záklon- záklon hlavy-vzpažit zevnitř (trupem do dlaní „A“)
Poznámky	A – provádí se ze sedu vzepřením B – z podřepu, záklonem a oporou o ruce „A“ dopnout nohy

7.19 Cvičení č. 19



Obrázek 19

Pozice	A – sed roznožný-předpažit povýš, uchopit „B“ za boky B – stoj na rukou (dohmat mezi nohy „A“)
Poznámky	B – musí provést toporný stoj s mírným přepadáváním na „A“

7.20 Cvičení č. 20



Obrázek 20

Pozice	A – leh-předpažit B – váha předklonmo na pravé- upažit
Poznámky	B – výstup na obě nohy s postupným zanožením a upažením paží

7.21 CVIČENÍ Č. 21



Obrázek 21

Pozice	A – leh skrčmo mírně roznožný- předpažit poníž B – stoj na ramenou v dlaních „A“- kolena v dlaních „A“ C – stoj rozkročný- drží „B“ za boky (slouží pouze jako dopomoc)
Poznámky	B – z předklonu položí ramena do dlaní „A“ s dohmatem na kolena se odrazí a současně dopne paže v loktech

7.22 Cvičení č. 22



Obrázek 22

Pozice	A – leh skrčmo-předpažit B – stoj rozkročný, jedna noha na kolenou
Poznámky	A – kolena u sebe-chodidla mírně od sebe (stabilita nohou)

7.23 Cvičení č. 23



Obrázek 23

Pozice	A – vzpor levou vzadu ležmo pokrčmo, bérce svisle-předpažit pravou B – čelem k „A“-stoj na stehnech „A“ uchopit pravou rukou „A“ za pravou-upažit vzad povýš levou
Poznámky	B – větší záklon odlehčí cvičence „A“

7.24 CVIČENÍ Č. 24



Obrázek 24

Pozice	A – stoj na lopatkách- dlaně dolů na zemi B – stoj spojný- uchopit „A“ za kotníky
Poznámky	A – provede leh na zemi, poté „B“ uchopí „A“ za kotníky a cvičenec „A“ se zpevní

7.25 Cvičení č. 25



Obrázek 25

Pozice	A – vzpor ležmo B – stoj spojný-drží „A“ za kotníky
Poznámky	A – provede vzpor ležmo a cvičenec „B“ uchopí „A“ za kotníky a zdvihne chodidla do úrovně brady

7.26 Cvičení č. 26



Obrázek 26

Pozice	A – vzpor vzadu ležmo B – stoj spojný- kotníky „A“ v dlaních
Poznámky	A – provede vzpor vzadu ležmo a cvičenec „B“ ho uchopí za kotníky a vyzdvihne do úrovně prsou

7.27 Cvičení č. 27



Obrázek 27

Pozice	A – vzpor ležmo B – stoj rozkročný-uchopí „A“ za kotníky
Poznámky	A – provede vzpor ležmo a cvičenec „B“ ho uchopí za kotníky a zvedne do úrovně pasu

7.28 Cvičení č. 28



Obrázek 28

Pozice	A – dřep-předpažit povýš B – stoj spojný vychýleně vzad- předpažit poníž uchopit „A“ za ruce
Poznámky	B – vychýlení provádět s „A“ v držení za ruce, udržet zpevněný stoj

7.29 Cvičení č. 29



Obrázek 29

Pozice	A – stoj rozkročný pravá vpřed- předpažit pokrčmo poníž B – stoj spojný-předpažit poníž
Poznámky	A – začíná v pozici a „B“ se na „A“ položí

7.30 Cvičení č. 30



Obrázek 30

Pozice	A – B – čelem k sobě-stoj na předloktích prohnutě-dotyk chodidly
Poznámky	A – provede stoj na předloktí s mírným prohnutím a tak se dotkne cvičence „B“ B – totéž jako u cvičence „A“

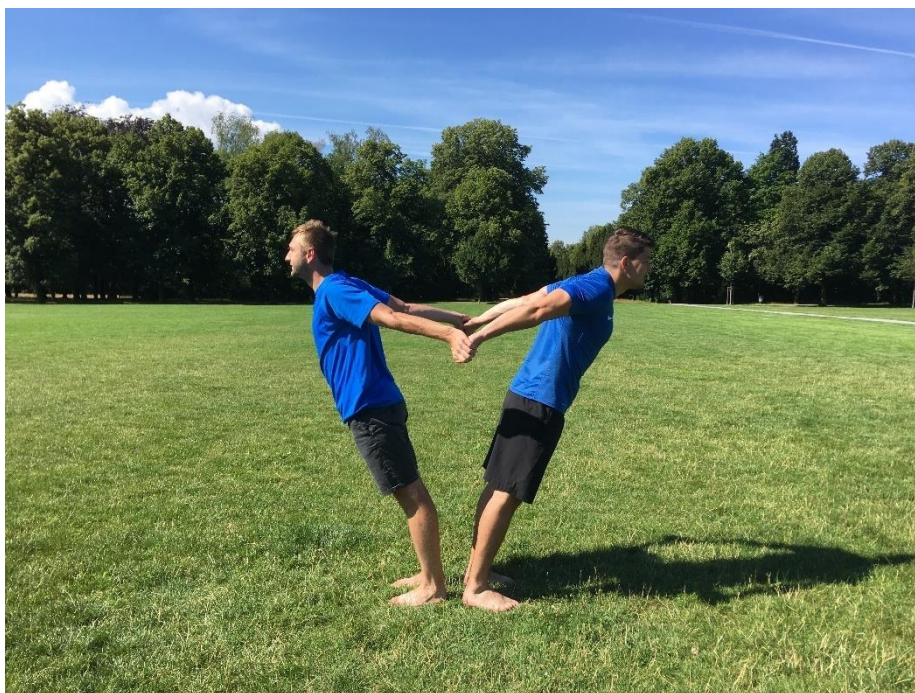
7.31 Cvičení č. 31



Obrázek 31

Pozice	A – stoj na ruce B – stoj spojný- předpažit uchopit „A“ za bérce
Poznámky	A i B stojí čelem k sobě a cvičenec „A“ provede stoj na ruce, cvičenec „B“ ho uchopí za bérce

7.32 CVIČENÍ Č. 32



Obrázek 32

Pozice	A – B -stoj spojný vychýleně vpřed-zapažit uchopit se za ruce
Poznámky	A – v zapření uchopit „B“ v zápěstí B – v zapření uchopit „A“ v zápěstí

7.33 Cvičení č. 33



Obrázek 33

Pozice	A – váha předklonmo na levé- předpažit uchopit „B“ za ramena B – váha předklonmo na pravé- předpažit uchopit „A“ za ramena
Poznámky	A – B – ze stoje spojného předklon, je nutné odměřit vzdálenost

7.34 CVIČENÍ Č. 34



Obrázek 34

Pozice	A – před „B“ stoj spojný vychýleně vpravo-upažit B – stoj rozkročný-upažit vzhůru pravou, předpažit dovnitř dolů levou, uchopit „A“ za levou ruku
Poznámky	A – musí se trochu vyklonit trupem vlevo-úchop je za zápěstí B – závěs úchopem za zápěstí- je třeba se zpevnit

8 DISKUZE

Tato práce je zaměřena na gymnastiku formou hry a vybraný zásobník statických cvičení je fotodokumentován. Při bližší analýze dostupných zdrojů a literatury, jsem se setkal se zajímavou literaturou, která řeší hru jako takovou. Je spousta zdrojů, které se zaobírají hrou v přírodě, v tělocvičně a v jiných zařízeních. Bohužel jsem nenašel žádnou literaturu, která by řešila gymnastiku ve formě zábavy. Možná proto není v populaci gymnastika tolik oblíbená, jako ostatní sporty, což je velká škoda. Proto si myslím, že je důležité vytvořit zásobník gymnastických cvičení, který pomůže vyzdvihnout gymnastiku na takovou úroveň, kterou si zaslouží.

Gymnastika je krásný sport, který bohužel upadá, možná i díky tomu, že už nemáme dlouhodobě úspěchy v tomto sportovním odvětví. Proto mladou populaci nic nepřitahuje k tomuto sportu. Gymnastika by měla být základem pro všechny druhy sportu, její základní přípravou by měl projít každý z nás. Gymnastické cvičení protáhne celé lidské tělo, naučí nás správné držení těla, zpevní celé tělo, zdokonalí nejen motoriku a koordinaci, ale i fyzickou a soustředěnost.

Kvalitní trávení volného času je moc důležité. Při volnočasové aktivitě rozvíjíme to, co nás zajímá a baví. Jako jedna z forem volnočasové aktivity je sport. Sportování je velice důležité jak pro děti a mládež tak pro dospělé. S přispěním rodičů, nás sportování může začít bavit, ale i naopak přestat. Díky nesprávnému výběru sportu mohou rodiče pozastavit nebo dokonce zničit dětské sny.

Z vlastní zkušenosti musím říct, že je gymnastika velice užitečný sport, při kterém člověk zažije spoustu srandy a zábavy. Myslí, že je nejdůležitější vytrvat a nekončit hned jak se něco nepovede, ale to platí i pro ostatní sporty.

Praktická část je zaměřena především na gymnastické cvičení, které slouží jako vizuální podnět. U každého cvičení je popis pozice formou gymnastického názvosloví, díky kterým se dítě o tomto sportu i něco naučí.

9 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvořit zásobník gymnastických cvičení, které mohou využít učitelé a studenti tělesné výchovy nebo třeba trenéři, kteří mohou zapojit tyto cviky do své tréninkové jednotky a tím zpestřit celý trénink.

V první části se práce zabývá významem gymnastiky a jejím dělením. Dále hrou a jejím dělením, zábavným cvičením, ale i volnočasovou aktivitou a sní spojené i volnočasové organizace a instituce. V neposlední řadě se práce zabývá i vývojem gymnastického názvosloví a zásadami jejího používání.

V praktické části jsou vybrané gymnastické cvičení, které slouží pro učitele nebo studenty tělesné výchovy, kteří chtějí zapojit více gymnastických prvků do svých hodin a tím i vyzdvihnout význam gymnastiky. Gymnastika je důležitá pro každého z nás, neboť nám napomáhá při rozvoji schopností, které potřebujeme v každém sportovním odvětví i když si to málokdo z nás uvědomuje. Myslím, že tento zásobník cvičení může pomoci vedoucí kroužků a oddílů zpestřit jejich tréninky nebo jiné sportovní aktivity, ale může pomoci i dětem, kteří tyto cviky budou provádět, neboť při těchto cvičeních zažijí zábavu a zapomenou třeba na starosti ve škole, v rodině, apod.

Výběr gymnastických cvičení nebyl jednoduchý, ale věřím, že se to povedlo. Doufám, že mladá populace začne chápat důležitost gymnastiky a uvěří, že právě gymnastika může být perfektní základ jejich sportovní kariéry.

Zpracování bakalářské práce bylo pro mě velice zajímavé a také přínosné. Samotné vytváření praktické části a s tím spojená fotodokumentace vybraných cvičení byla velice zábavná, což jen potvrzuje to, že tyto cviky budou sloužit pro mladou populaci formou hry a budou pro ně zábavné, neboť to byl cíl této práce.

10 RESUMÉ

Tato práce se zabývá gymnastickými cvičeními, které je možno použít formou hry a zábavy. Cílem této práce je vytvoření zásobníku cvičení, které budou děti dělat rády, a to sami od sebe. Práce je rozdělena do dvou částí. V první části je shrnut termín gymnastika, hra, volnočasová aktivita a gymnastické názvosloví.

Druhá část obsahuje zásobník vybraných cvičení pro děti formou hry a zábavy. Vybraná cvičení jsou fotodokumentována a popsána.

Klíčová slova: Gymnastika, hra, volnočasová aktivita, názvosloví

11 SUMMARY

This work is preoccupied with gymnastics exercises that can be used in the form of play and entertainment. The aim of this work is to create a reservoir of exercise that children will enjoy doing, on their own. The work is divided into two parts. The first section summarizes the term gymnastics, play, leisure activity and gymnastics naming.

The second part contains a stack of selected exercises for children in the form of play and entertainment. Selected exercises are photo-documented and described.

Keywords: Gymnastics, game, leisure activity, name-calling

12 SEZNAM LITERATURY

1. APPELT, K., D. HORÁKOVÁ, L. NOVOTNÝ. *Názvosloví pro cvičitele*.1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
2. APPELT, K., M. LIBRA. *Gymnastické názvosloví: cvičení prostá a akrobatická*.1. vyd. Praha Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-714-3.
3. BAKALÁŘ, E. *Psychohry: moderní společenské hry s psychologickou tematikou*.1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1989. ISBN 80-204-0079-6.
4. BALAKÁŘ, E. *Psychohry 2*.1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1995. ISBN 80-7021-139-3.
5. BERNE, E. *Jak si lidé hrají*.1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7367-992-7.
6. CLEEREMANS, A. Models of implicit learning. In: NADAL, L. (ed.). *Encyclopedia of cognitive sciences*. London: Macmillan Publishers, 2002.
7. CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*1. vyd. Praha: Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5.
8. DOSTÁL, A. M., E. OPRAVILOVÁ. *Úvod do předškolní pedagogiky*.2. vyd. Praha: SPN, 1988. ISBN 14-514-88.
9. FORSTEROVÁ, E. R., K. HARTINGEROVÁ, K. A. SMITHOVÁ a E. LOKŠOVÁ. *85 her pro zlepšení kondice dětí*.1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 1997. ISBN 80-7178-177-0.
10. HANUŠ, R. *Fenomén hry: teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*.1. vyd. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0669-1.
11. HÁJEK, B., B. HOFBAUER, J. PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*.2. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
12. HÁJKOVÁ, J., D. VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*.1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-895-4.
13. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*.1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-927-5.
14. KOLEKTIV AUTORŮ. *Gymnastika*.2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
15. KOS, B. *Zábavná cvičení*.1. vyd. Praha: Olympia, 1992. ISBN 80-7033-180-1.

16. NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*.1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-712-4.
17. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*.1. vyd. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
18. NEUMAN, J., P. ĎOUBALÍK. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*.3. vyd. Praha: Portál s.r.o., 1998. ISBN 80-7178-405-2.
19. NEUMAN, J., P. ĎOUBALÍK. *Dobrodružné hry v tělocvičně*.1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2001. ISBN 80-7178-555-5.
20. MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*.1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
21. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*.1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
22. PÁVKOVÁ, J., B. HÁJEK, B. HOFBAUER, V. HRDLIČKOVÁ, A. PAVLÍKOVÁ. *Pedagogika volného času*.4. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
23. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*.1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2004. ISBN 80-247-0908-2.
24. SKOPOVÁ, M., M. ZÍTKO. *Základní gymnastika*.1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0973-8.
25. SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*.1. vyd. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 80-900925-4-3.
26. ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her*.2. vyd. Praha: Olympia, 1975. ISBN 27-008-75.
27. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: hry v klubovně*.1. vyd. Praha: Olympia, 1986. ISBN 27-053-86.
28. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: hry na hřišti a v tělocvičně*.1. vyd. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-021-87.
29. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: hry ve městě a na vsi*.1. vyd. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-035-88.
30. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: hry v přírodě*.1. vyd. Praha: Olympia, 1985. ISBN 27-017-085.
31. ZÍTKO, M. *Všeobecná gymnastika*.1. vyd. Praha: ČASPV, 2004. ISBN 80-86586-08-1.

Internetové zdroje:

1. VORÁLKOVÁ, Jitka, Viléma NOVOTNÁ a Iveta ŠIMŮNKOVÁ. *Gymnastická hra jako podnět k modernizaci výuky gymnastiky ve školní tělesné výchově*. *Studia sportiva* [online]. 2013, **7**(2), 111-116 [cit. 2020-07-18]. DOI: 10.5817/StS2013-2-13. ISSN 2570-8783. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7442>.
2. VORÁLKOVÁ, Jitka a Tomáš PERIČ. *Pohybové hry jako metoda nácviku gymnastických dovedností ve školní tělesné výchově*. *Studia sportiva* [online]. 2016, **10**(2), 155-163 [cit. 2020-07-18]. DOI: 10.5817/StS2016-2-17. ISSN 1802-7679. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7569>.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

OBRÁZEK 1	32
OBRÁZEK 2	33
OBRÁZEK 3	34
OBRÁZEK 4	35
OBRÁZEK 5	36
OBRÁZEK 6	37
OBRÁZEK 7	38
OBRÁZEK 8	39
OBRÁZEK 9	40
OBRÁZEK 10	41
OBRÁZEK 11	42
OBRÁZEK 12	43
OBRÁZEK 13	44
OBRÁZEK 14	45
OBRÁZEK 15	46
OBRÁZEK 16	47
OBRÁZEK 17	48
OBRÁZEK 18	49
OBRÁZEK 19	50
OBRÁZEK 20	51
OBRÁZEK 21	52
OBRÁZEK 22	53
OBRÁZEK 23	54
OBRÁZEK 24	55
OBRÁZEK 25	56
OBRÁZEK 26	57
OBRÁZEK 27	58
OBRÁZEK 28	59
OBRÁZEK 29	60
OBRÁZEK 30	61
OBRÁZEK 31	62
OBRÁZEK 32	63
OBRÁZEK 33	64
OBRÁZEK 34	65