

Gymnastická hra jako podnět k modernizaci výuky gymnastiky ve školní tělesné výchově

Gymnastic game as an incentive to modernize teaching of gymnastics in physical education at schools

Jitka Vorálková, Viléma Novotná, Iveta Šimůnková

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova v Praze

Abstrakt

V předmětu tělesná výchova je na všech stupních škol zařazena gymnastika. Gymnastické dovednosti osvojované v rámci gymnastických her se mohou specifickým způsobem podílet na rozvíjení jednotlivých kompetencí žáků, podporovat úroveň pohybové gramotnosti, přispívat k rozvoji vybraných složek tělesné zdatnosti a podněcovat pohybovou tvořivost. V současnosti však gymnastika jako cvičení na nářadí není dostatečně zařazována do školních programů tělesné výchovy. Důvodem je neuspokojivý rozsah přípravy učitelů, tradiční metody výuky a zastaralé nebo nulové vybavení školních tělocvičen. Jednou z možností změny v přístupu k výuce je využití gymnastických her, nově konstruovaných typů nářadí a programů vytvářených na základě koncepce vzdělávacího programu Gymnastika pro všechny (GFA). Gymnastické hry spolu s moderními pomůckami jsou pro nácvik specifických dovedností pro žáky atraktivní a inspirativní. Zvyšují bezpečnost nácviku a rozšiřují množství impulsů pro podněcování tvořivosti. Předpokládáme, že modernizace výuky gymnastiky prostřednictvím gymnastických her bude rozvíjet kompetence žáka, zvýší úroveň pohybové gramotnosti, rozšíří počet osvojených dovedností a stane se důležitou motivací k celoživotní pohybové aktivitě vedoucí ke zdravému životnímu stylu.

Abstract

Gymnastics is included in the physical education at all school levels. Gymnastic skills learned in the gymnastic games may specifically contribute to the development of pupils' skills, promote physical literacy level, contribute to the development of selected components of physical fitness and stimulate movement creativity. Nowadays the concept of gymnastics as an apparatus exercises, is not enough included in school physical education programs.

The reasons are: unsatisfactory range of teachers preparation, traditional teaching methods or no equipment and apparatus at school gyms. One possible significant changes in the approach of teaching is to use gymnastic games and newly designed types of equipment and programs created under the concept of curriculum Gymnastics for all (GFA). Gymnastic games along with modern apparatus are attractive, appealing and inspiring for specific movement skills. They improve safety of training, and expand the range of creativity. We assume that the modernization and inovation of teaching gymnastics through gymnastic games will develop pupils' competence, increase the level of physical literacy, increase the number of skills and becomes an important motivation for lifelong physical activity leading to a healthy lifestyle.

Klíčová slova: *Kompetence, pohybová gramotnost, gymnastické dovednosti, tvořivost, inovace, hra*

Keywords: *Competence, physical literacy, gymnastic skills, creativity, innovation, game*

Príspevek je súčasťou projektu PRVOUK P 15 a P 39, Univerzity Karlovy v Praze, FTVS.

ÚVOD

V předmětu tělesná výchova je na všech stupních škol zařazena gymnastika. Původní osnovy pro výuku uváděly jako závazné učivo jednotlivé gymnastické dovednosti. V současnosti je v Rámcových vzdělávacích programech (RVP) uvedena gymnastika ve formě oblastí souborů gymnastických cvičení nebo programů (např. cvičení průpravná, koordinační, kondiční, akrobatická, s náčiním, na nářadí a tance). Další doporučené okruhy výuky jsou formulovány ještě obecněji (např. vyjádření melodie a rytmu pohybem, pohybová tvořivost). Na všech stupních škol jsou ale vždy uvedeny v rámci obsahu učiva Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností „pohybové hry“ s různým zaměřením.

Jednou z inovací školské reformy je zavedení klíčových kompetencí a jejich osvojování ve vzdělávacím procesu, které mají žákům usnadnit plnohodnotný život ve 21. století (Belz & Siegrist, 2001). Gymnastika a gymnastické dovednosti osvojované v rámci gymnastických her se mohou specifickým způsobem podílet na ovlivňování jednotlivých kompetencí, podporovat úroveň pohybové gramotnosti, současně přispívat k rozvoji vybraných složek tělesné zdatnosti a podněcovat pohybovou tvořivost.

Jedna z částí disertační práce zabývající se procesem přípravy učitelů v oblasti gymnastiky je zaměřena na nové pojetí výuky gymnastiky a její začlenění v předmětu tělesná výchova. Z výsledků různých šetření (např. Sigmund et al., 2009; Bučar, 2010; Živčič, 2011; Solan, 2007) je možno konstatovat negativní skutečnost, že gymnastika pojatá jako cvičení na nářadí není často v potřebném rozsahu zařazována do školních programů tělesné výchovy a že patří mezi málo oblíbené a vyhledávané činnosti. Důvodů této nepříznivé situace je několik. Za prvé to je nedostatečná připravenost učitelů na výuku daná stále se zmenšujícím rozsahem teoreticko-praktické přípravy učitelů na fakultách a mnohdy i „tradičními“ metodami výuky, zejména cvičení s využitím „tradičního typu“ nářadí. Dalším neduhem je zastaralé, někde téměř nulové vybavení tělocvičen pro školní tělesnou výchovu. Uvedené okolnosti vyvolávají potřebu výrazné změny v přístupu k výuce gymnastiky. Jednou z možností oživení je využití gymnastických her, nově konstruovaných typů nářadí a programů vytvářených na základě koncepce vzdělávacího programu Mezinárodní gymnastické federace (FIG), realizované prostřednictvím komise Gymnastics For All (Gymnastika pro všechny). Cílem cvičení je myšlenka, že není důležitý výkon, ale že gymnastika je vhodná pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví a výkonnost.

METODIKA

Cílem příspěvku je na základě analýzy, výběru a komparací teoretických východisek z kurikulárních dokumentů RVP, procesu přípravy učitelů, významů hry pro proces vzdělávání, využití koncepce Gymnastics for all (GFA) a možností ovlivňování kompetencí žáků prostřednictvím gymnastických her navrhnout inovaci programu výuky gymnastiky, a to cvičení na netradičním nářadí. Představit učitelům, jak přiblíží žákům a studentům takový typ gymnastické pohybové aktivity, která by podporovala pohybovou gramotnost a pohybovou tvořivost, kultivovala pohybový projev, přinášela nové dovednosti přenositelné do dalších pohybových aktivit, přiměřeně ovlivňovala úroveň tělesné zdatnosti a motivovala k dlouhodobé potřebě pohybu.

VÝSLEDKY A DISKUSE

Kurikulární dokumenty

Obor Tělesná výchova (TV) tvoří společně s oborem Výchova ke zdraví vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Obsahuje charakteristiku vzdělávací oblasti, její cílové zaměření a obsah. Předmět tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání na všech stupních vzdělávání – základním (ZŠ), středním (SŠ) i vysokoškolském (VŠ). Tělesná výchova je v učebních plánech ZŠ a SŠ zařazována v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně, téměř není využívána pravomoc ředitelů umožňující jeho zvýšení. Evropský doporučovaný standard je vyšší, např. Francie a Rakousko mají počet hodin TV za školní rok 102–108, což jsou 3 hodiny týdně (Eacea, 2013).

Podle Balady (2007) je v RVP pro základní vzdělávání učivo gymnastiky vymezeno pro 1. stupeň: *Pohybové hry* – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost; *Rytmičké a kondiční formy cvičení pro děti* – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance; *Základy gymnastiky* – průpravná cvičení; jednoduchá akrobatická cvičení; cvičení s náčiním a na nářadí. Pro 2. stupeň: *Pohybové hry* – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; *Gymnastika* – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí; *Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičkým doprovodem* – základy

rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro gymnázia je obsah učiva gymnastiky vymezen:

Průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení; Pohybové hry různého zaměření; Gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním;

Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků).

Každá škola má právo zpracovat svůj konkrétní školní vzdělávací program (ŠVP) přizpůsobený podmínkám a potřebám školy. Tento ŠVP si vytváří podle zásad stanovených v příslušném RVP. Bylo by zajímavé porovnat obsah ŠVP na stejném stupni na různých školách, ale tyto materiály nejsou v dostatečném počtu dostupné. Zařazování gymnastiky do výuky záleží na zaměření učitele a jeho vztahu ke gymnastickým aktivitám.

Jednou z inovací školské reformy je zavedení klíčových kompetencí a jejich osvojování ve vzdělávacím procesu. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové kompetence žáků považovány: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní. Zatímco v učebních osnovách před školskou reformou je učivo TV děleno na základní, rozšiřující či výběrové a jsou odlišena cvičení pouze pro chlapce nebo dívky, v rámcových vzdělávacích programech se již tato diference nevysskytuje.

Příprava učitelů a praxe školní TV

V nově strukturovaných programech učitelství se na většině fakult připravujících učitele snižuje rozsah praktické didaktické výuky jednotlivých „sportovních“ předmětů. Například na UK FTVS je výrazně změněn rozsah a v důsledku toho i obsah předmětů gymnastiky podílejících se na vytváření profesních kompetencí učitele TV. Nižší hodinové dotace vedou ke značné diferenci jak v Evropě, tak i v našich institucích připravujících budoucí učitele tělesné výchovy (odlišné názvy, obsah i rozsah přímých vyučovacích lekcí, počty kreditů (Rychtecký et al., 2008).

Volnost ve výběru učiva dává učitelům možnost se v rámci tvorby školních programů některým tematickým celkům vyhnout. Například Chrudimský (2011) uvádí výčet argumentů, které jsou základem neoblíbenosti gymnastiky. Patří mezi ně právě problémy při organizaci cvičenců – zvláště používání tradičních stylů výuky na nářadí (jeden žák cvičí, ostatní sedí nebo sledují). Dále také nedostatečné kompetence učitele (specifické znalosti a dovednosti) a v neposlední řadě finanční, prostorová a materiálně technická náročnost výuky. Negativní odezvy na cvičení na nářadí i ze strany žáků uvádí Sigmund a kol. (2009). Domnívají se, že k ztraktivnosti i méně preferovanému obsahu školní TV může přispět vyšší pestrost nabízených aktivit, střídání intenzivnějších částí vyučovacích jednotek TV s méně intenzivními částmi a především herní forma rutinně prováděných cvičení.

Hry a jejich využití

Průcha, Walterová a Mareš (1995) definují hru jako formu činnosti, která se liší od práce i od učení. Hra má řadu aspektů: aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický, terapeutický. Zahrnuje činnosti jednotlivce, dvojice, malé skupiny i velké skupiny. Existují hry, k jejichž provozování jsou nutné speciální pomůcky (hračky, herní pomůcky, sportovní náčiní, nástroje, přístroje). Většina her má podobu sociální interakce s jasně formulovanými pravidly. Ve hře je velká pozornost věnována jejímu průběhu, zaměřenému na spolupráci nebo na soutěžení. Účelem her není jen zábava, ale v oblasti vzdělávání představuje zajímavou výukovou metodu. Hru jako výchovný prostředek zdůrazňovali v historii například Rousseau a Locke, v současnosti Němec (2004), Neuman (2007) a další.

Za důležité považujeme připomenout J. A. Komenského, podle kterého bylo cílem her cvičení těla i ducha. Hry měly podporovat sílu a mrštnost těla, veselost mysli, smysl pro řád, měly bystřit lidský rozum a upevňovat charakter. Ve své pedagogické praxi i v teoretických úvahách zdůrazňoval, že prostřednictvím hry si dítě osvojí potřebné znalosti snáze a lépe, než zastrašováním a přílišnou přísností, a proto se škola má stát hrou. Stanovil sedm podmínek, dokládajících, že „hra jest hrou“. Na první místo stavěl pohyb. Druhým rysem hry byla naprostá volnost a svoboda rozhodnutí účastnit se hry, třetím společenský charakter hry, čtvrtým soutěžení, pátým řád a pravidla, šestým snadnost a sedmým pak její časová omezenost (Olivová, 1979).

Pojem hra a hrát si

Perič (2004) poukazuje na nezbytnost odlišení významu pojmů hra a hrát si. Potřeba hrát si je nejméně stejně vnímána u malých dětí a začátku mladšího školního věku. U starších dětí přání hrát si přechází plynule do potřeby hry, kde už je cílem určitý pohybový výkon a kde jsou jasně vymezena pravidla hry. Podobně Mazal (2000) pod pojmem hraní chápe záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel, vymezených obsahem pohybové aktivity. Jsou charakterizována vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraní se dá soutěžit i spolupracovat. Hraní je velmi široký pojem, má velmi blízko ke kreativnímu přístupu a kooperačním aktivitám. Je naší snahou vytvářet takové podmínky a vybírat hry, které budou jak zdrojem zábavy, tak prožitkem z výkonu.

Gymnastické hry

Prostřednictvím gymnastických her zlepšujeme a upevňujeme známé, v procesu pohybového učení již osvojené dovednosti. Zejména jsou-li ve hře používány nějaké pomůcky, např. náčiní jako míče, švihadla nebo nářadí lavičky, bradla apod., je nezbytná jistá dovednostní úroveň jejich ovládnutí. Poněkud odlišný přístup má Perič (2012), který kategorizuje hry užívané v tréninku do čtyř tematických skupin. Jednou skupinou jsou hry tzv. dovednostní, jejichž cílem je jak nácvik nových dovedností, tak aplikace již naučených dovedností ve větších motorických celcích (sériové či paralelní dovednosti) či v proměnlivých podmínkách. Gymnastické hry je možno využít v kterékoliv části vyučovací jednotky. Uplatnění najdou buď v úvodu jako prostředek k zahřátí organismu nebo naopak v závěru k jeho částečnému uklidnění. Vhodně do hry zařazené dovednosti mohou přispívat k pohybové gramotnosti, ovlivňovat vybrané složky tělesné zdatnosti a přispívat k motoricko-funkční připravenosti cvičence (tzv. akrobatická příprava) potřebné k provádění dalších pohybových aktivit. Gymnastické hry výrazně přispívají k rozvoji pozornosti, vnímání prostoru, důvěry mezi cvičenci, ale také k optimální rytmizaci pohybu a k pohybové paměti.

Mazurovová a Vlasáková (1992) uvádějí, že není zanedbatelný ani přínos gymnastických her při rozvoji morálních vlastností, jako je soudržnost s kolektivem, společná touha po vítězství, důslednost a vytrvalost při překonávání obtíží v průběhu plnění pohybových úkolů, samostatnost v rozhodování, spolupráce a ochota pomoci jeden druhému. Činnosti prováděné závodivou formou jsou přitažlivé a zvyšují zájem o pohybové aktivity. Velké množství inspirací pro obsah pohybových her nacházíme např. v publikaci Zábavná cvičení (Kos, 1992; Chrudimský et al., 2012; Novotná et al. 2011). Při osvojování gymnastických dovedností nelze jednoznačně vymezit poměr formy hry vzhledem k „drilovému“ způsobu nácviku. Volba přístupu se odvíjí především od věku cvičenců, jejich úrovně tělesné zdatnosti, míry zvládnutých dovedností, očekávaného typu výkonu a podmínek prostředí.

Pro tvorbu gymnastických her je východiskem komplexní vzdělávací systém realizovaný prostřednictvím komise Gymnastiky pro všechny (GFA). Propracovaný gymnastický program je doporučován trenérům, cvičitelům, instruktorům sportovních organizací i učitelům tělesné výchovy zabývajícím se gymnastickými aktivitami. Je v něm naplňována myšlenka, že není důležitý výkon, ale že gymnastika je vhodná pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví a výkonnost (Ahlquist, Russell & Fink, 2010). Základní filosofie GFA pro všechny pohybové aktivity je nazvána „4 F“: 1) Fun – bavte se a užijte si legrace, 2) Fitness – získejte přiměřenou tělesnou zdatnost, 3) Fundamentals – osvojte si dobré pohybové základy, 4) Friendship – užijte si přátelské vztahy a vytvářejte nová přátelství.

Inovace ve školní tělesné výchově

Do prostředí pro výuku tělesné výchovy je nezbytné integrovat moderní technologie a inovovat přístupy k výuce pohybových aktivit. Značná část výuky gymnastiky, zejména cvičení s využitím nářadí, se dosud odehrává v podmínkách, které jsou učiteli i žáky považovány za nevhodné z důvodu nedostatečné kvality vybavení. V mnoha školách zůstalo pouze původní „historické“ nářadí, se kterým se velmi špatně manipuluje, zatímco mimo školu jsou dnes zájemcům běžně dostupná sportovní centra s moderními pomůckami pro nácvik specifických dovedností. Používané nářadí je atraktivní, pro děti lákavé a inspirativní. Manipulace se všemi pomůckami je snadná a časově nenáročná. Zvyšuje se bezpečnost nácviku jednotlivých dovedností a rozšiřuje se množství impulsů pro podněcování tvořivosti. Vstřícnou atmosféru pro přijímání cvičení je možno podpořit hudbou ke cvičení.

Nácvičné nářadí

Nové nářadí přináší gymnastickým hrám další zatraktivnění. V současné době je možné pořídit do škol i nářadí vyrobené z molitanu (pěnového polyuretanolu). Povrch je omyvatelný, různobarevný, usnadňuje provedení vybraných gymnastických prvků a zvyšuje bezpečnost nácviku gymnastických dovedností. Příkladem je stavebnicová souprava EducGym obsahující pěnové modely – válce, kvádry, šikmé žíněny, kruhové výseče (malé i velké díly); dřevěné díly – žebříky, schůdky, lavičky a kladiny (díky dokonalému bezpečnostnímu systému do sebe díly perfektně zapadají); díly pro základní gymnastické dovednosti jako jsou jednoduchá akrobatická cvičení – malá trampolína, pěnový kůň, nácvičné kladiny; žíněny – velký výběr, lehké, ohebné, snadno se s nimi manipuluje; malé vzdělávací díly či předměty – hranoly, tyče, míčky. Pro každou lekci lze postavit „nový svět“, který si děti prožijí s nadšením.

Dalším nářadím jsou různé velké molitanové kostky, na kterých je možno provádět základní akrobacii, např. kotouly a sudy při vytvoření šikmé plochy. Mohou být použity jako překážka ke zdolávání různými způsoby lokomoce, např. přelézáním, vylézáním, slézáním, ale i k vyskakování a seskakování, nebo také jako přeskokové nářadí (skrčka, přemet, rondát). Lze provádět i další činnosti ve vzporu, jako je ručkování kolem nářadí nebo komihání mezi dvěma kostkami.

Místo obávané „kozy“ nebo „koně“ je možno použít molitanovou bednu, popř. stůl. Její nespornou výhodou je snadná manipulace, možnost změny výšky nebo i změna tvaru. Stává se, že při překonávání překážek se u některých cvičenců objevují negativní pocity jako je úzkost a strach. Změkčené nářadí může tyto pocity minimalizovat. Obměnou jsou i úkolové žíněny, které doplňují nebo nahrazují tzv. úkolové karty, na kterých je pohybový úkol graficky nebo jinak znázorněn. Jsou vhodné jak pro cvičení jednotlivců, tak i pro skupinové nebo hromadné formy výuky a pro hry.

Zcela novým nářadím, často využívaným ve školách v zahraničí, je „AirTrack“. Nafukovací akrobatickou dráhu tvoří dlouhý pás různé výšky. Kompresorem je do něj vhnán vzduch upravující „tvrdost žíněny“. Na AirTracku lze snadněji formou hry (např. na „zvířátka“ žábu, králíka, kobyly, apod.) nacvičovat různé akrobatické dovednosti, procvičovat jednotlivé prvky akrobatické přípravy, bezpečně zdokonalovat i další gymnastické dovednosti.

ZÁVĚR

Gymnastické hry se mohou stát významným podnětem k modernizaci výuky gymnastiky ve školní tělesné výchově. Využití her mohou provázet i případná rizika, která je nutno předem eliminovat. Je třeba mít na paměti, že by se do hry měli zapojit všichni cvičenci a je vhodné vyhnout se takovým, kde jsou ti slabší rychle vyřazeni, nebo nedostačuje počet potřebných pomůcek. Je důležité vytvářet takové podmínky pro výuku, aby mohli být cvičenci úspěšní po většinu času své pohybové aktivity a dostávali pozitivní zpětnou vazbu.

Gymnastické hry mohou přispívat k ovlivňování celého komplexu klíčových kompetencí žáků. Je možno uvést některé konkrétní příklady: Kompetenci k učení posiluje zdokonalování pohybového projevu vycházejícího z potřebných znalostí o provedení pohybu a pravidlech hry. Kompetenci k řešení problémů představuje zejména cvičení s využitím nářadí, navozující různé problémové situace a provokující hledání vhodného způsobu řešení pohybového úkolu. Žáci zde dostávají příležitost ke spolupráci a pomoci při řešení pohybového úkolu, a také si uvědomují vzájemnou součinnost a spoluzodpovědnost za svá rozhodnutí. Komunikativní kompetence se projevuje ve skupinových hrách a soutěžích týmů, dochází k pohybové komunikaci a ke sdílení spoluprožívání. Sociální kompetenci podporuje spolupráce při gymnastických hrách, začlenění do kolektivu a vlastní přínos, který nemusí být vždy vyjádřen výkonem, jako například tvůrčí činnost při vzniku a prezentaci pohybové skladby. Zvládnutí společných gymnastických her přispívá k sebevědomí a sebedůvěře. K občanské kompetenci patří výchova k fair play, a to nejen ve sportu, ale i přenesení těchto zásad chování a jednání do všedního života. Pracovní kompetenci posiluje překonávání námahy při osvojování gymnastických cvičení zvyšujících celkovou odolnost a podporujících přípravu jednotlivce i skupiny na budoucí profesi.

V gymnastických činnostech se ovlivňování všech klíčových kompetencí vzájemně prolíná a doplňuje. Předpokládáme, že modernizace výuky gymnastiky prostřednictvím gymnastických her může ovlivnit úroveň pohybové gramotnosti, zvýšit počet osvojených dovedností, a tím se stát důležitou motivací k celoživotní pohybové aktivitě vedoucí ke zdravému životnímu stylu.

LITERATURA

- Ahlquist, S. M., Russell, K. & Fink, H. et al. (2010) *Foundation of Gymnastics*. Ruschkin: Saskatoon.
- Balada, J. et al. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha: VÚP.
- Belz, H. & Siegrist, M. (2001). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: východiska, metody, cvičení a hry*. Praha: Portál.
- Bučar, P. M., Čuk, I., Kovač, M. & Jakše, B. (2010). Implementation of the Gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia. *Science of Gymnastics Journal*, 2 (3), 15-27.
- Eacea. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydica/thematic_studies_en.php
- Chrudimský, J. (2011). Gymnastika pro všechny pomůže oživit školní tělesnou výchovu. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77 (1), 31-33.
- Chrudimský, J., Křištofič, J., Marek, J., & Vorálková, J. (2012). *Gymnastika v obrazech*. Multimediální učební text. Praha: UK FTVS.
- Kos, B. (1992). *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mazurovová, Z. & Vlasáková, N. (1992). *Pohybové hry ve sportovní gymnastice*. Praha: Gym Game.
- Němec, J. (2004). *S hrou na cestě za tvořivostí*. Brno: Paido.
- Neuman, J. (2007). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 4. vydání. Praha: Portál.
- Novotná, V., Panská, Š. & Šimůnková, I. (2011). *Rytmiická gymnastika a pohybová skladba – programy cvičení s hudbou*. Multimediální učební text. Praha: UK FTVS.
- Olivová, V. (1979). *Lidé a hry. Historická geneze sportu*. Praha: Olympia.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Techniques of Learning to Assist Coaching*. IIHF International Youth Coaching Symposium. IIHF, Helsinky (Fi). <http://www.hockeycentre.org/inEnglish/Seminars/2012IIHFInternationalYouthCoachingSymposium/tabid/3034/language/en-US/Default.aspx> (4.5.2012)
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (1995). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rychtecký, A., Hardman, K., Klein, G., et al. (2008). Trendy v přípravě učitelů tělesné výchovy v evropském kontextu. *Česká kinantropologie*, 12 (1), 5-27.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P. & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná kultura*, 32 (2), 45-63.
- Sloan, S. (2007). An investigation into the perceived level of personal subject knowledge and competence of a group of pre-service physical education teachers towards the teaching of secondary school gymnastics. *European physical educational review*. 13 (1), 57-80.
- Živčič, M. K., Sporiš, G. & Čavar, I. (2011). Initial state of motor skills in sports gymnastics among students at Faculty of Kinesiology. *Acta kinesiologica*, 5 (1), 67-72.