Název: VYUŽITÍ PROTAHOVACÍCH CVIČENÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.

Název v angličtině: APPLYING STRETCHING AT THE ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION PROCESS.

Cíle práce: Cílem naší diplomové práce je využití poznatků o protahovacích cvičení při sestavení souborů cvičení, jejich využití v hodinách tělesné výchovy na základní škole a ověření účinnost vytvořených souborů v praxi u žáků druhého stupně základní školy.

Metoda: Poznatky jsou testovány metodou experimentu. Testování proběhlo pomocí předem připraveného souboru protahovacích cvičení, provedeného na začátku a na konci pedagogické praxe u žáků sedmých a osmých tříd základní školy.

Výsledky: Porovnávají účinnost protahovacích cvičení u žáků provádějících tato cvičení, oproti žákům, kteří tato cvičení neprovádějí.

Klíčová slova: Protahovací cvičení, svalová dysbalance, tělesná výchova, zdraví.