

Úvodem

Vzpomínání učitelů TV na školní tělesnou výchovu

Ve druhém čísle časopisu Tělesná výchova a sport mládeže se o své poznatky s profese učitele tělesné výchovy podělí Mgr. Jakub Koráb, který pracuje jako zástupce ředitele na Gymnáziu Jaroslava Heyrovského v Praze 5 a již 10 let zde učí tělesnou výchovu. Mgr. Jakub Koráb absolvoval magisterský obor v rámci jednooborového studia tělesné výchovy a sportu na pražské Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Kromě jiného je Mgr. Jakub Koráb bývalý úspěšný brankář florbalového klubu Předvýběr.CZ Florbal Mladá Boleslav a také juniorský, mužský a akademický reprezentant České republiky ve florbalu. V průběhu své florbalové kariéry získal s týmem medaile na Mistrovství České republiky starších žáků, juniorů, akademiků, mužů i veteránů. Medaile má i z Mistrovství světa juniorů a akademiků, kdy jako brankář byl oporou reprezentačního týmu. V roce 2021 se Mgr. Jakub Koráb stal semifinalistou GTP CZ 2021, což je národní varianta ceny Global Teacher Prize, která každoročně oceňuje inspirativní pedagogy na základních a středních školách ve všech regionech České republiky. Mgr. Jakub Koráb vidí jako svůj hlavní cíl motivovat žáky a žákyně k pohybu a vést je ke zlepšování v rámci jejich individuálních dispozic. V rámci svého volného času se Mgr. Koráb věnuje cestování a dále se stále vzdělává, což je podle něj důležité z hlediska rozšiřování obzorů a náhledů na výchovně vzdělávací proces, kde žák je tou hlavní prioritou.

Jak jste vnímal jako žák školní tělesnou výchovu?

Sport byl od malička nedílnou součástí mého života. Na hodiny tělesné výchovy jsem se vždy těšil a vnímal jsem je jako nejoblíbenější hodiny ve škole. Chodil jsem na ZŠ Weberova v pražských Košířích, kde jsme měli i bazén a výborné tělocvikáře (Davida Zlatníka, Jaroslavu Holubovou a Petru Diblíkovou), kteří moji zálibu ve sportu jen prohloubili. David Zlatník mě navíc díky sportovnímu kroužku nasměroval na florbal, ve kterém jsem několik let reprezentoval Českou republiku.

Kde jste vystudoval tělesnou výchovu a jak Vás studium ovlivnilo pro budoucí učitelskou profesi?

Vystudoval jsem jednooborové studium Tělesná výchova a sport na pražské Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Už na vysokou školu jsem se hlásil s představou o budoucím povolání tělocvikáře. Jsem moc rád, že jsem Fakultu tělesné výchovy a sportu úspěšně absolvoval a získal skvělé vzdělání pro své zaměstnání.

Jaké jste měl a máte podmínky pro školní tělesnou výchovu v průběhu Vaší učitelské kariéry? Jací byli a jsou žáci?

Učím na Gymnáziu Jaroslava Heyrovského v Praze, kde máme perfektní sportovní podmínky (bazén, atletický ovál, dvě tělocvičny, posilovnu, tenisové kurty a víceúčelové hřiště). Při dni otevřených dveří se mě zájemci o studium na naší škole často ptají, zda nejsme sportovní škola. Na žáky mám obrovské štěstí. Stále mě inspirují a nutí na sobě pracovat. Vnímám, že jsem si s řadou absolventů vytvořil přátelský vztah, chodí mě do školy navštěvovat nebo zvou na své oslavy.

Jak se díváte na školní tělesnou výchovu v roli učitele?

Tělesnou výchovu vnímám jako důležitou součást vzdělávání mladých lidí. Úkolem učitele tělesné výchovy není vychovávat mistry světa. Tyto sny ať si žáci plní na specializovaném tréninku. Mými hlavními cíli jsou motivace žáků k pohybu a zlepšování v rámci individuálních dispozic. Přeji si, aby jim sport dělal radost a uvědomili si jeho potřebu v životě.

Jak se díváte na současnou úroveň školní tělesné výchovy?

Vnímám, že se více rozevírají nůžky v úrovni motivace, ale i v úrovni pohybových schopností a dovedností žáků. Jedna polovina je zvyklá sportovat, překonávat se, a je vidět, že je k tomu vedou rodiče.

Stejně tak je nutné pracovat s různou kvalitou vyučujících. Každý máme svoje limity, ale je to o vůli na sobě pracovat a stále se učit novým věcem, které žáky během hodin budou bavit...

Jménem výkonné redakce velice děkuji za rozhovor.

Aleš Kaplan

Možnosti propojení výuky tělesné výchovy s dalšími školními předměty

Kamil Kotlík, katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy a sportu, UK FTVS, Praha

V současné době se často skloňuje propojování školních předmětů, resp. jejich učiva formou různých projektů, mezipředmětových spoluprací, skupinových prací, praktických cvičení atp. Praxe ve školním prostředí je samozřejmě různá, neboť záleží především takzvaně na lidech, v tomto případě učitelích jednotlivých předmětů, jejich ochotě a motivaci spolupracovat, vytvářet nové studijní materiály, inovovat zažité (a tedy v zásadě již málo pracné) postupy atd.

Uvedenou aktivitu považujeme za uskutečnitelnou obecně v jakémkoliv prostředí a podmínkách. I když je zde nutno postupovat striktně v souladu s GDPR, což může vytvářet jistou administrativní zátěž, dle našeho názoru klady a přínosy jednoznačně převažují. Samotná administrace výsledků a náročnost vedení soutěže ze strany učitelů je minimální. Aktivitu považujeme za vhodnou pro žáky druhého stupně základní školy a žáky škol středních. Důvodem je jednak skutečnost, že předmět Zeměpis je zařazován od 6. třídy základní školy, případně 1. ročníku osmiletého gymnázia, dále pak možnost žáků pohybovat se v terénu nejen s rodiči, ale i samostatně, a především pak jejich schopnost posoudit, zda se aktivity chtějí zúčastnit a chtějí zasílat škole své fotografie.

Literatura

Ministerstvo vnitra České republiky. *Ochrana osobních údajů* [online]. 2018. Dostupné z <https://www.mvcr.cz/gdpr/clanek/co-je-gdpr.aspx>.

Národní ústav pro vzdělávání. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT, 2017. Dostupné z http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf.

Balanční cvičení pro zlepšení posturální stability

Jaroslav Křištofič, UK FTVS, Praha

Udržování rovnováhy vyžaduje dosažení nejvíce mechanicky účelné polohy těla, kdy se snižuje opotřebení kloubních ploch a snižuje se tlak na vazy spojující klouby páteře, proto se stává užitečnou dovedností pro každodenní život (Mellos et al., 2014). Vysoká úroveň rovnováhových schopností snižuje riziko zranění ve sportu i v běžném životě. Balanční programy mohou být vhodným doplňkem běžného tréninku u výkonnostních sportovců a kromě zmiňované zdravotní prevence přispívají ke zlepšení některých motorických schopností. Mimo jiné hrají také důležitou roli ve zlepšování a upevňování specifických pohybových návyků, a proto by měly být zařazovány i v rámci školní tělesné výchovy. Gymnastická cvičení, mezi která lze zařadit i balanční programy, zlepšují držení těla a pozitivně ovlivňují fyziologické funkce včetně koordinační kapacity. S jistou nadsázkou lze říci, že „balancovat lze téměř všude a téměř na všem“, stačí se dívat kolem sebe a umět využít daných možností.

Bibliografické citace

- ACCORNERO, N., CAPOZZA, M., RINALDUZZI, S. & MANFREDI, G. M. Clinical multi segmental posturography: age-related changes in stance control. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology/Electromyography and Motor Control*, 1997, 105, 213–219.
- GAUCHARD, G. C., GANGLOFF, P., VOURIOT, A., MALLIÉ, J. P., & PERRIN, P. H. P. Effects of exercise-induced fatigue with and without hydration on static postural control in adult human subjects. *Int. J. Neurosci.*, 2002, 112, 1191–1206.
- HIRTZ, P. Acht Thesen zu den koordinativen Fähigkeiten zwischen Tradition und Perspektive. *Leipziger sportwissenschaftliche Beiträge*, 2002, 43(2), 107–115.
- JUDGE, J. Balance training to maintain mobility and prevent disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 2003, 25, 107–217.
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, 2004. 192 s. ISBN 80-247-1006-4.
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování – motoricko-funkční příprava*. Praha: UK FTVS, 2014. 160 s. ISBN 978-80-87647-15-8.
- MELLOS, V., DALLAS, G., KIRIALANIS, P., FIORILLI, G., & DI CAGNO, A. Comparison between physical conditioning status and improvement in artistic gymnasts and non-athletes peers. *Science of Gymnastics Journal*, 2014, 6(1), 33–43.
- NASHNER, L. M. Practical biomechanics and physiology of balance. In: G. P. Jacobson, C. W. Newman, J. M. Kartush (Eds.) *Handbook of balance function testing*. San Diego (CA): Singular Publishing Group, 1997, 261–279.
- SILBERNAGL, S., & DESPOPOULOS, A. *Atlas fyziologie člověka*. Praha: Grada Publishing, 2004.
- UCHIYAMA, M. & DEMURA, S. The role of eye movement in upright postural control. *Sport Sciences for Health*, 2009, 5, 21–27.
- VAŘEKA, I., & VAŘEKOVÁ, R. *Kineziologie nohy*. Olomouc: Vydavatelství UP, 2009.

Charakteristika a prínosy veslovania na veslárskom tréningu pre študentov

Michal Tokár, Farmaceutická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave, Slovensko

Veslovanie na veslárskych tréningoch je jednoduchou, univerzálnou a jednou z najefektívnejších kondičných aktivít pre všetkých, bez ohľadu na vek, pohlavie, hmotnosť a pod. Tréning vznikol ako tréningový nástroj pre veslárov, ale vďaka svojej komplexnosti pohybu a zapojenia väčšiny

svalových skupín sa stal i ideálnym nástrojom pre tréning bežnej populácie, ktorá nevesluje (Jermář, 2019). Všetkým známe veslovanie sa vykonáva na veslárskych trenažéroch, známých taktiež ako ergometer, ktorý najlepšie simuluje veslársky pohyb (Omcirk, 2015). Je to celosvetovo obľúbený druh pohybovej kontinuálnej činnosti a každoročne sa organizujú majstrovstvá sveta, akademické súťaže, medzinárodné stredoškolské preteky a školská liga vo veslovaní na trenažéri. Cieľom článku je charakterizovať a vytýčiť prínosy veslovania na trenažéri, ktoré môže byť organizovanou, ale aj neorganizovanou formou pohybovej aktivity pre študentov stredných a vysokých škôl.

Referenčný zoznam

- BÖHMEROVÁ, L. & ŠMÍDA, M. *Intenzita aeróbného zaťaženia na veslárskom trenažéri a hladina krvného cukru*. Vedecké práce KSSaP. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Fakulta sociálnych vied, 2015, s. 32–40.
- IMLAUF, J. *Porovnání zimní přípravy veslařů a veslařů lehkých vah*. Bakalárska práca. Praha: PedF UK, 2013. 50 s.
- JANÁČEK, P. *Fyziologie veslování a vybrané tréninkové metody*. Bakalárska práca. Brno: FSpS MU, 2009. 43 s.
- JANÁČEK, P. *Porovnání srdeční frekvence a výkonu při specifických testech na veslařském trenažéru*. Diplomová práca. Brno: FSpS MU, 2011. 74 s.
- JERMÁŘ, A. *Veslařský trenažér ve sportovní přípravě veslařů*. Bakalárska práca. Praha: PedF UK, 2019. 71 s.
- MOCEK, K. *Porovnání veslařského tréninku mládeže a dospělých*. Bakalárska práca. Praha: PedF UK, 2011. 62 s.
- OMCIRK, D. *Rekreační veslování jako forma volnočasové pohybové aktivity*. Bakalárska práca. Praha: UK FTVS, 2015. 61 s.
- RÉDR, A. *Komparace výsledků diagnostických metod anaerobních prahů ve veslování*. Diplomová práca. Praha: UK FTVS, 2020. 90 s.
- ZITTA, V. *Specifika tréninkového procesu vrcholového, výkonnostního a rekreačního sportovce*. Bakalárska práca. Praha: UK FTVS, 2012. 68 s.
- ZITTA, V. *Trénink na veslařském trenažéru*. Diplomová práca. Praha: UK FTVS, 2019. 118 s.

Posturální korekce v TV

Jitka Vařeková¹, Kateřina Fiedlerová^{1,2}, Markéta Křivánková¹

¹ UK FTVS, Praha

² ARPIDA, České Budějovice

Máme zkušenost, že někdy i dospělí jedinci po výzvě k posturální korekci (např. postavíme se vzpřímeně, narovnáme se) namísto osového napřímění zvednou hrudník vpřed a vzhůru za cenu prohnutí bederní páteře a anteverze pánve. A naopak podrobně vedené doporučení jak správně stát je provázené silnými pocity nepřírozenosti. Cit pro držení těla je vhodné celoživotně budovat a začít s tím již v předškolním věku. Postura je základ pohybu a patří k mistrovským dovednostem učitele TV, pokud v ní umí číst a umí s ní pracovat.

Literatura

BERÁNKOVÁ, L. a kol. *Zdravotní tělesná výchova: Multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita [2012] [cit. 2021-02-15]. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/ztv/doc/ztv.pdf>.
JEŠINA, O. a kol. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I. aneb Inkluzivní tělesná výchova pro I. stupeň základních škol s přesahem do mateřských škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020, 146–159. ISBN 978-80-244-5719-2.
KOLÁŘ, P. et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009.
TICHÝ, M. *Funkční diagnostika pohybového aparátu*. Praha: Triton, 2017. ISBN 978-80-7553-307-4.
VOJTÍKOVÁ, L., VAŘEKOVÁ, J. Hodnocení držení těla v tělovýchovné praxi (I. část). Posouzení stoje aspekci. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2016, 82(2) 37–42.

Modifikace tělovýchovných aktivit pro inkluzivní kolektivy (IV. část)

Kužely

Karina Šírerová, Klára Daďová, Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Ve čtvrtém pokračování ze série článků o modifikacích běžných i méně obvyklých pohybových aktivit pro inkluzivní kolektivy se budeme věnovat inkluzivním tipům při využití trasovacích kuželů.

Kužely různých velikostí a barev jsou primárně využívány k vytyčování tras a můžeme je využít k vymezení hřiště či dráhy, při stavbě překážkových drah či slalomů. Mohou se použít v tělocvičně, na hřišti i louce, na silnici i dopravním hřišti.

Využití kuželů je však mnohem širší. Následující tipy na aktivity zahrnují úvodní běhací hry, využití ve zdravotní tělesné výchově (ZTV) pro posturální korekci i psychomotorické aktivity. Pro některé hry je možné použít i velké kelímky od jogurtu. Pokud zařadíme také základy žonglování, můžeme použít malé plastové kužely spolu s malými míčky (žonglovacími, molitanovými, případně tenisovými).

Literatura

DAĐOVÁ, K. et al. *Kapitoly z praxe aplikované tělesné výchovy*. Příručka pro učitele tělesné výchovy a asistenty pedagogů [online]. Praha: Falon, 2020.
DAĐOVÁ, K. et al. *Nebojte se žáka se SVP*. Příručka pro učitele tělesné výchovy a asistenty pedagogů [online]. 1. vyd. Praha: Falon, 2020.
JEŠINA, O. et al. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020.
Motor coordination activities for kids (Cones) [2021]. Generate Skill. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=d53f5RhPbDU>.
Sport und Spiele für Kinder – Koordination mit Becher und Ball [2021]. GECKO Roth. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=AB6yFbZ_Rx8&t=623s.

Žák se sluchovým postižením v tělesné výchově (I. část)

Petr Kopřiva, Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Pojem vady sluchu, resp. sluchové postižení (SP), zahrnuje nehomogenní skupinu poruch, které vedou k poškození vnímání zvuku. Celosvětově se udává zhruba 10 % sluchově postižených v populaci (v ČR je zhruba 1 milion), z čehož větší část tvoří zhoršení sluchu z důvodu stárnutí. Sluchová vada se vyskytuje asi u 1–2 promile novorozenců, ročně se v ČR narodí kolem 100 až 150 dětí s těžkou sluchovou vadou. Celkem je sluchově postižených, kteří se s vadou sluchu narodili nebo jejichž vada vznikla v dětství, v ČR zhruba 15 000 (což odpovídá 0,15 % populace). Prelingválně neslyšících osob s praktickou a úplnou hluchotou (71 dB a více), jejichž vada sluchu trvá od narození nebo vznikla do tří let věku, bylo v ČR v roce 2009 podle tehdejšího odhadu asi 7 500, tj. asi 0,075 % populace (Hrubý, 2009). Prelingválně neslyšící jsou zpravidla uživatelé českého znakového jazyka. V současnosti uživatelé kochleárních implantátů (u nichž kochleární implantace proběhla před vývojem řeči) díky včasné a funkční náhradě specificky slyší, a pokud pocházejí ze slyšící rodiny (90 % dětí narozených se sluchovým postižením), jejich mateřským jazykem běžně bývá mluvená čeština. Nelze je proto považovat za prelingválně neslyšící a český znakový jazyk nepotřebují.

Sluchové vady mohou být klasifikovány podle různých hledisek, jako jsou například doba či lokalizace vzniku postižení nebo jeho závažnost.

Literatura

- COLLETI, L., MANDALÀ, M., COLLETI, V. Cochlear implants in children younger than 6 months. *Otolaryngol Head Neck Surg.*, 2012 Jul, 147(1), 139–146.
doi: 10.1177/0194599812441572. Epub 2012 Mar 27. PMID: 22454156.
- DOLEŽALOVÁ, L., HORÁKOVÁ, R. *Speciálně pedagogická diagnostika surdopedická*. Metodické texty k projektu MUNI 4.0. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1630>.
- GÁL, B. *Implantabilní sluchové systémy a zobrazení buněk HNSCC holografickou mikroskopií*. Habilitační práce. Brno: Lékařská fakulta MU, 2019. 171 s.
- HORÁKOVÁ, R. Uvedení do surdopedie. In: J. Pipeková et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3. přeprac. a rozšíř. vyd. Brno: Paido, 2010, 141–156. ISBN 978-80-7315-198-0.
- HRUBÝ, J. Tak kolik těch sluchově postižených u nás vlastně je? *Speciální pedagogika*, 19(4), 269–290. Praha: Univerzita Karlova, 2009. ISSN 1211-2720.
- HRUBÝ, J. *Velký ilustrovaný průvodce neslyšících a nedoslýchavých po jejich vlastním osudu*. 1. vyd. Praha: Federace rodičů a přátel sluchově postižených, 1997–1998. 2 sv. ISBN 80-7216-006-0.
- KOMÍNEK, P. a kol. Screening sluchu u novorozenců – jaká je role dětských lékařů? *Pediatric pro praxi*, 13(5), 326–328. Olomouc: SOLEN, 2012. ISSN 1803-5264.
- MYŠKA, P. Postižení sluchu v dětském věku, následná léčebně-rehabilitační péče. *Pediatric pro praxi*, 8(2), 92–94. Olomouc: SOLEN, 2007. ISSN 1803-5264.
- MYŠKA, P., a kol. Spolehlivost metody SSEP při vyšetřování sluchu u malých dětí. *Otorinolaryngologie a foniatrie*, 54(2), 82–86. Praha: Česká lékařská společnost J. E. Purkyně, 2005. ISSN 1210-7867.

Výuka tělesné výchovy pomocí praktického zeměpisu

Kamil Kotlík, katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy a sportu, UK FTVS, Praha

Během různých druhů omezení výuky v době koronavirové pandemie nad jiné vystoupila potřeba aktivního životního stylu a především pohybu na čerstvém vzduchu. I přesto, že tělesná výchova byla jednou z posledních školních aktivit z hlediska návratu k běžnému stavu, tj. bez omezení co do realizace konkrétních aktivit či ochrany dýchacích cest, Ministerstvo zdravotnictví České republiky i další aktéři často a veřejně vyzdvihovali potřebnost a prospěšnost pohybu v přírodě. Ten také ani v žádném z dosavadních nouzových stavů nebyl zakázán (např. Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví České republiky ze dne 10. 4. 2020).

Za velmi vhodnou aktivitu považujeme orientační závod, který nejen zpestří výuku tělesné výchovy a zeměpisu, ale který také velmi efektivně vtáhne žáky do fyzické aktivity v přírodě a zároveň cílí jak na očekávané výstupy RVP ZV, tak i na klíčové kompetence, navíc pomáhá budovat vztah žáků k místnímu regionu. Stejně jako u všech ostatních školních aktivit zde však platí především princip přiměřenosti. Je tedy třeba zvolit délku trati, terén a další parametry podle schopností a dovedností účastníků.

Literatura

Český svaz orientačních sportů. *O ČSOS* [online]. 2022. Dostupné z <https://www.orientacnisporty.cz/o-csos>.

Deník.cz. *Dopady zavření škol: Studie ukázala, že české děti jsou výrazně horší ve sportu* [online]. 2021. Dostupné z https://www.denik.cz/ostatni_sport/dopady-zavreni-skol-studie-ukazala-ze-deti-jsou-vyrazne-horsi-ve-sportu-202111207.html.

HNÍZDIL, J., VOJTÍKOVÁ, L., VAŘEKOVA, J. Využití orientačních aktivit jako podpory pohybu při distančním vzdělávání. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2020, 86(6), 31–37.

JETMAR, J. *Universitas* [online]. 2021. V pandemii jsme selhali: sebrali jsme dětem pohyb. Hodně z nich se k němu nevrátí. Dostupné z: <https://www.universonlineitas.cz/osobnosti/7600-v-pandemii-jsme-selhali-sebrali-jsme-detem-pohyb-hodne-z-nich-se-k-nemu-nevratí>.

KAPLAN, A., KOMÍNKOVÁ, L., VINDUŠKOVÁ, J., FEHER, J. Náměty pro školní atletiku (IV. část). *Atletika v době covidové inaktivity. Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2021, 87(2), 17–29.

KRBCOVÁ, L. *Vitalia.cz* [online]. 2021. Pozdě už bylo, situace je vážná. Odborníci o nedostatku pohybu u dětí. Dostupné z <https://www.vitalia.cz/clanky/odbornici-o-nedostatku-pohybu-u-deti/>. *Mapový portál ČSOS* [online]. 2022. Dostupné z <https://mapy.orientacnisporty.cz/>.

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví ze dne 10. 4. 2020* [online]. 2020. Dostupné z <https://www.mzcr.cz/mimoradne-opatreni-zakaz-volneho-pohybu-osob-s-vyjimkami/>.

Ministerstva zdravotnictví České republiky. *Dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 a duševního zdraví populace ČR – zpráva pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví* [online]. 2020. Dostupné z <https://www.mzcr.cz/rada-vlady-pro-dusevni-zdravi/>.

Národní ústav pro vzdělávání. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT, 2017. Dostupné z http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf.

Sekce orientačního běhu ČSOS [online]. 2022. Dostupné z <https://www.orientacnibeh.cz/>.