



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	SILOVÁ CVIČENÍ Silový čtyřboj
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-05
Anotace	Silový čtyřboj dívky– hod plným míčem - pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třída 1.A, dne 29.11.2012, tělesná výchova

SILOVÝ ČTYŘBOJ – DÍVKY KATEGORIE V. ŠŠ

HOD PLNÝM MÍČEM

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * plný míč má hmotnost tři kilogramy
- * hod provádíme obouruč z místa ve vymezeném odhodovém sektoru
- * odhodový sektor – šířka 1,20 m, délka 11,00 m, odhodová čára – délka 1,20 m, šířka 5 cm
- * za odhodovou čárou musíme mít volný prostor alespoň 1,00 m

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * za odhodovým sektorem musíme mít volný prostor alespoň 2,00 m
- * délka měřicího pásma = délka odhodového sektoru
- * pásmo máme zafixované po delší straně odhodového sektoru
- * pravítko (laťka) o délce 1,00 – 1,50 m – určíme jím místo dopadu míče a odčítáme délku hodu



ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- * základní postavení - za odhodovou čarou
- * žádná část se nesmí dotýkat čáry
- * postavení nohou - libovolné
- * jakmile zaujmeme základní postavení, musí naše chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do ukončení odhodu/dopadu míče
- * na povel zahájíme pokus





POPIS POKUSU

- * házíme plným míčem z čelného postavení ve směru odhodu
- * při zahájení pokusu - přemístíme míč obouruč za hlavu (ve vertikální ose těla) se záklonem těla a plynule pokračujeme v odhodové fázi (ve vertikální ose těla)

POPIS POKUSU

- * žádnou částí těla nesmíme přešlápnout čáru odhodu
- * po dokončení pokusu odcházíme ze základního postavení za odhodový sektor
- * míč nám musí dopadnout v odhodovém sektoru
- * výkon měříme od vnějšího okraje odhodové čáry po místo dopadu míče, kolmo na odhodovou čáru a to v centimetrech

POPIS POKUSU

- * v soutěži máme celkem tři pokusy
- * pro hodnocení se nám započítává nejdelší pokus
- * výkon v centimetrech se pro hodnocení (bodování) v soutěži zaokrouhlí na desítky, vždy směrem dolů

NEPLATNÝ POKUS

- * dotkneme se jakoukoliv částí těla odhodového prostoru
- * dotyk čáry - přešlap
- * po odhodu míče vstoupíme do odhodového sektoru
- * změníme základní odhodové postavení, před ukončením pokusu/dopadu míče/ naše noha (-y) opustí podlahu
- * míč nedopadne do sektoru odhodu