



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/2-10-2-06
Anotace	Silový čtyřboj dívky– lehy sedy – pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třída 1.A, dne 6.12.2012, tělesná výchova

SILOVÝ ČTYŘBOJ – DÍVKY KATEGORIE V. SŠ

SEDY - LEHY

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * sedy-lehy s oporou nohou provádíme na žíněnce nebo jiné podložce (oporu nohou nám poskytují žebřiny, vyučující atd.)
- * doba cvičení - 60 sekund
- * čas - měříme na stopkách

ZÁKLADNÍ POLOHA

- * základní poloha - leh na žíněnce (podložce)
- * na žíněnce (podložce) nám spočívá celé tělo
- * prsty obou rukou máme pevně spojeny v týlu hlavy
- * spojenými prsty rukou a lopatkami se dotýkáme žíněнки (podložky)
- * nohy máme pokrčené v kolenou a chodidla nám spočívají na žíněnce (podložce) s oporou
- * na povel zahájíme pokus



POPIS CVIČENÍ

- * z lehu zvedáme trup do sedu (svislé polohy)
- * kterýmkoliv loktem (jeho vnitřní stranou) se dotkneme vnitřní strany opačného kolena
- * zpět si leháme tak, abychom se dotkli žíněnky (podložky) oběma lopatkami
- * krajní polohy cviku
 - * dolní – poloha v lehu, dotýkáme se žíněnky (podložky) oběma lopatkami
 - * horní - poloha v sedu, dotýkáme se vnitřní stranou lokte vnitřní strany opačného kolena





POPIS CVIČENÍ

- * přechod z dolní polohy do horní - jeden pokus
- * opakujeme pokusy po dobu 60 sekund
- * při každém následujícím přechodu z lehu do sedu otáčíme trup střídavě, vpravo s dotykem levým loktem vnitřní strany pravého kolena a vlevo s dotykem pravým loktem vnitřní strany levého kolena
- * v poloze vleže můžeme cvičení přerušit

UKONČENÍ CVIČENÍ

- * můžeme ukončit svůj pokus sami před časovým limitem
- * vyučující vydá povel k ukončení cvičení po uplynutí 60 sekund

NEPLATNÝ POKUS

- * v horní poloze (sedu) se nedotkneme loktem vnitřní strany opačného kolena
- * rozpojíme prsty a rukama se nedotýkáme týlu hlavy (rukama ztratíme kontakt s hlavou)
- * v dolní poloze (lehu) se nedotkneme lopatkami

NEPLATNÝ POKUS

- * v dolní poloze (lehu) se odrážíme úderem hlavy o žíněнку (podložky)
- * v dolní poloze (lehu) oddalujeme pánev od žíněanky (podložky)
- * nestřídáme lokty k opačným kolenům, provádíme „rovné“ sedy - lehy