



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 Posilování 1
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-09
Anotace	Posilování: břicho, ruce, nohy, hýždě. Pomůcky: podložka.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třída 1.A, dne 10.1.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, RUCE, NOHY, HÝŽDĚ

BŘICHO

PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL

LEHY SEDY

- * při cvičení nás nesmí bolet za krkem ani v oblasti bederní páteře
- * pokud ano – zastavit, soustředit se na správné provedení cviku, zpomalit nebo odpočinout
- * u břišních svalů – čím více tím lépe, začátečníci ale postupně

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * bedra přitisknutá k podložce
- * kolena pokrčená
- * ruce v týl – uvolněný krk, hlava v dlaních



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedáme trup do střední polohy
- * bedra stále na podložce
- * cvičíme pomalu a plynule
- * v průběhu cvičení nepřitahujeme lokty k uším



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech nahoru
 - nádech dolů
- * počet opakování
 - 3 série po 16
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání
 - střídat plný rozsah, krátký rozsah

RUCE

ZADNÍ STRANA PAŽÍ

VÝCHOZÍ POLOHA

- * vzpor klečmo
- * nohy lze lehce překřížit
- * ruce na šířku ramen
- * prsty směřují vpřed



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * provádíme kliky, lokty přitahujeme k tělu
- * břicho stažené
- * záda rovná
- * nevysazovat hýždě
- * hlava v prodloužení trupu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 8 - 12
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

NOHY

VNITŘNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zem, přetočit na bok
- * opřeme se o předloktí
- * tělo v jedné přímce
- * horní nohu opřeme vpředu
- * spodní nohu vytočíme patou ke stropu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedáme nataženou nohu vzhůru
- * pata míří ke stropu
- * pohyb provádíme plynule
- * opakujeme i na druhou nohu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 16 + 8 fázování na dvě doby
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

HÝŽDĚ

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lež na boku, natáhneme ruku
- * hlavu dáme na ruku (pokud nemáte potíže s krční páteří podložit ruku pod hlavu)
- * pokrčíme nohy, stehno a trup úhel pravý, lýtko stehno úhel pravý
- * koleno horní nohy opřeme o spodní, patu vytočíme nahoru



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedáme nohu nahoru, co nám kyčel dovolí
- * plynulý pohyb
- * horní nohu natáhnout, dolní pokrčená
- * horní nohu do úhlu 45 před tělo, dolní pokrčená
- * horní nohu před sebe, stehna v jedné rovině, dolní pokrčená









PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 8 pokrčená + 8 natažená + 8 do úhlu 45° + 8 před tělem
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání