



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 4
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-12
Anotace	Posilování: břicho, hýždě + nohy, ruce, záda. Pomůcky: podložka.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sekunda, třída 2.E, dne 16.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, HÝŽDĚ + NOHY, RUCE,
ZÁDA

BŘICHO

PŘÍMÉ BŘIŠNÍ SVALSTVO

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * ruce v týl
- * nohy pokrčíme a zvedneme ze země – pravý úhel v koleni
- * špičky přitáhneme k bérce



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedneme horní část hrudníku
- * předpažíme
- * ruce v týl a zpět do lehu
- * bedra přitisknutá k podložce
- * břicho stažené







PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

HÝŽDĚ, NOHY

SKVOTY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * stoj rozkročný
- * špičky vytočené ven
- * břicho stažené
- * lopatky k sobě



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * děláme podřepy
- * zadek mírně vystrčený
- * kolena nesmí jít přes špičku
- * dolů max pravý úhel
- * při pohybu dolů ruce před sebe



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

RUCE

TRICEPSONÝ SVAL

VÝCHOZÍ POLOHA

- * sedneme si na podložku
- * kolena pokrčíme, chodidla na podložce
- * opřeme se rukama za zády, prsty směřují k patám
- * zvedneme boky, zafixujeme je



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * provádíme kliky
- * s boky nehýbeme



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

ZÁDA

STŘEDNÍ ČÁST ZAD

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * ruce složíme pod čelo
- * nohy mírně roznožíme



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedáme hlavu a nohy současně
- * hlava po celou dobu cvičení spočívá na ruce



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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