



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 5
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-13
Anotace	Posilování: břicho, záda, hýždě, ruce. Pomůcky: podložka, činky jednoručky.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	tercie, třída 3.E, dne 19.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, ZÁDA, HÝŽDĚ, RUCE

BŘICHO

BŘIŠNÍ SVALY
ZLEPŠENÍ DYNAMICKÉ
ROVNOVÁHY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * sed na podložce
- * pokrčíme nohy v kolenou
- * uchopíme se dlaněmi pod kolena



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu se zhoupneme na záda, hlava nad zemí
- * země se dotýkáme pouze rameny
- * zpět do sedu, chodidla nad zemí
- * začátečníci se zpočátku mohou chodidly dotknou země
- * krátká výdrž se zapojením břišních svalů



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech pád vzad
- výdech pohyb zpět

- * počet opakování

- 3 série po 16
- mezi sériemi pauza na prodýchání

ZÁDA

ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ
VZPŘIMOVAČE PÁTEŘE

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lehneme si na břicho
- * čelo si můžeme podložit malým složeným ručníkem
- * vzpažíme
- * dlaně směřují dolů



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu vedeme pohyb paží směrem dolů k tělu
- * paže opisují dva půloblouky
- * dlaně se v průběhu pohybu vytáčejí vzhůru



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech připažení
 - nádech vzpažení
- * počet opakování
 - 3 série po 8 až 12
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

HÝŽDĚ

STŘEDNÍ SVAL HÝŽĎOVÝ
VNĚJŠÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * ve stoji se opřeme o židli (žebřiny, zed',...)
- * zpevníme břišní svaly
- * neprohýbáme se v bedrech
- * stojná noha lehce pokrčená, zadní natažená



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zanožujeme nohu
- * nevytáčíme špičku zadní nohy (špička míří k zemi)
- * nepředkláníme se, neukláníme se
- * nevytáčíme se v bocích – oba kyčelní klouby v rovině
- * střídáme plný rozsah a tempo



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech nahoru
- výdech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 8 velký rozsah + 16 tempo
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RUCE

VÝCHOZÍ POLOHA

- * klek nebo mírný stoj rozkročný
- * břicho stažené
- * lopatky tlačíme k sobě



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * předpažujeme střídavě levou a pravou paži
- * ruka jde max do výšky ramen
- * ruce jsou mírně pokrčené





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech dolů
- výdech nahoru

- * počet opakování

- 3 série po 16 na každou ruku
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání