



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 6
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-14
Anotace	Posilování: břicho, záda, hýždě, ruce. Pomůcky: podložka, činky jednoručky.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sekunda, třída 2.E, dne 23.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, ZÁDA, HÝŽDĚ, RUCE

BŘICHO

PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * zvedneme natažené nohy
- * předpažíme



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedneme horní část těla
- * prsty se dotknou špiček nohou
- * zpět



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

ZÁDA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * vzpor klečmo
- * dlaně pod rameny
- * stáhnout břicho
- * neprohýbat v bedrech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pravou paži upažíme vzhůru ke stropu
- * levou dlaní tlačíme do podložky
- * nepřetáčíme pánev
- * totéž na druhou stranu





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech dolů
- nádech nahoru

- * počet opakování

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

HÝŽDĚ

VÝCHOZÍ POLOHA

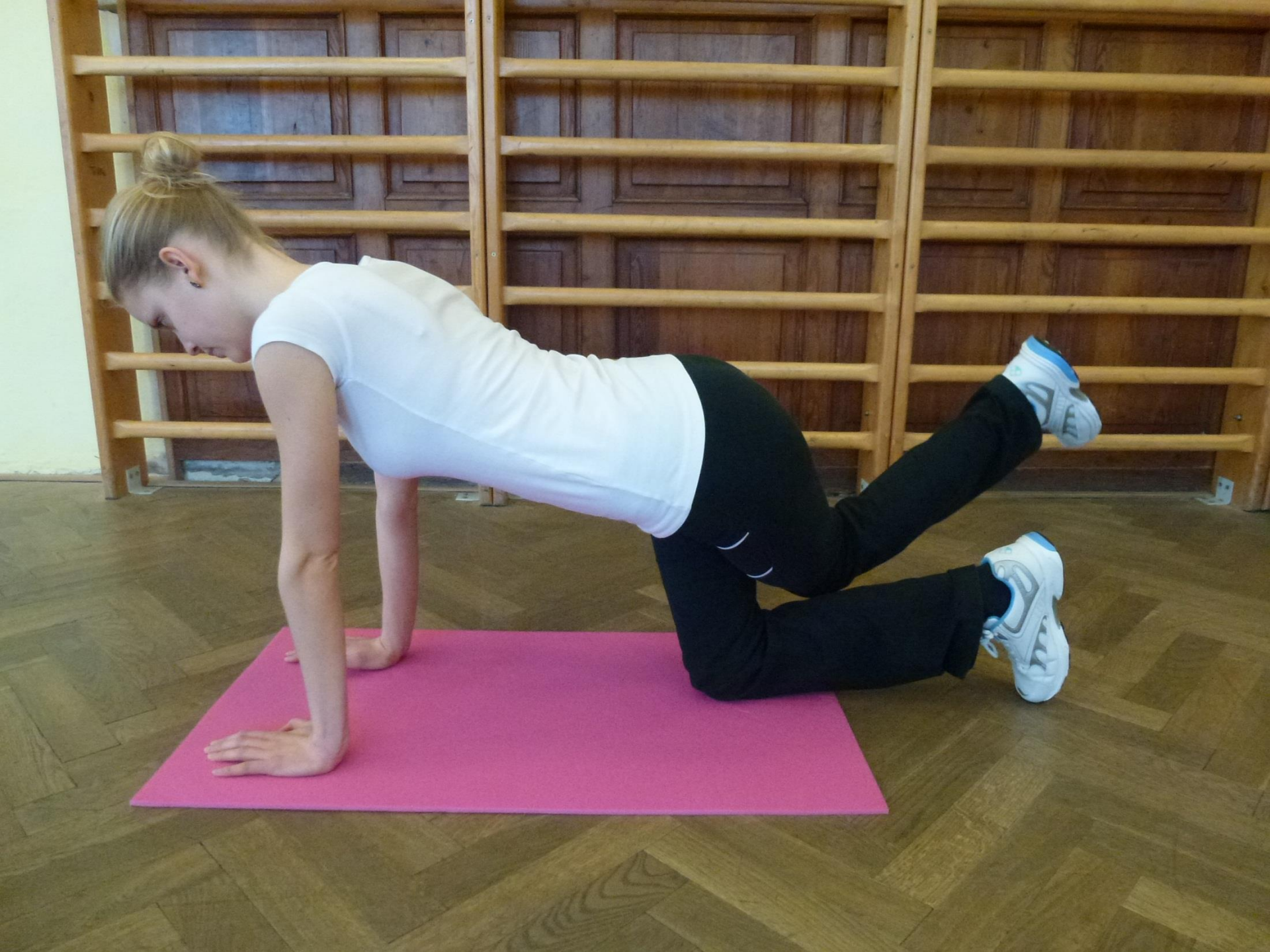
- * vzpor klečmo
- * nezaklánět
- * stáhnout břicho, neprohýbat v bedrech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedáme pokrčenou nohu
- * pata ke stropu, špička k bérce
- * stojná noha ne do strany
- * obměna: nohu přes nohu
nahore nohu natahujeme a krčíme
nahoru zvedáme nataženou nohu
nahore výdrž









PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech nahoru
- výdech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 8 pokrčená + 8 přes nohu + 8 natahovat + 8 natažená + 8 výdrž na každou nohu
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RUCE

TRICEPSOVÝ SVAL

VÝCHOZÍ POLOHA

- * boční postavení
- * levá noha vpřed, mírně pokrčená
- * levá ruka se opírá o levou nohu
- * pravou ruku lehce zapažíme
- * hlava v prodloužení trupu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pravou ruku lehce zapažujeme
- * horní část paže držíme v jedné lajně
- * neprohýbat v zádech
- * břicho stažené
- * tahem, ne švihem



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech pohyb vpřed
- výdech zapažení

- * počet opakování

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