



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 9
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-17
Anotace	Posilování: břicho, hýždě, komplexní, ruce. Pomůcky: podložka, činky jednoručky.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	čtvrtý, třída 4.B, dne 24.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, HÝŽDĚ, KOMLEXNÍ, RUCE

BŘICHO

PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL

VÝCHOZÍ POLOHA

- * sed na zemi
- * opřeme se o ruce, prsty směřují k tělu
- * zvedneme pokrčené nohy kolmo k zemi



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * odtahujeme nohy od těla
- * současně lehký záklon
- * prodloužení výdrže na dvě doby



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nohy od těla
- nádech zpět

- * počet opakování

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

HÝŽDĚ

VÝCHOZÍ POLOHA

- * stoj, váha na levé noze
- * mírně pokrčíme kolena
- * ruce v bok
- * pravou nohu unožíme



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pravou nohou provádíme malé pohyby nahoru a dolů
- * koleno propnuté
- * díváme se před sebe
- * ramena dolů
- * zpevněný střed těla
- * totéž na druhou nohu





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

KOMPLEXNÍ CVIK

POSÍLENÍ SVALSTVA CELÉHO
TĚLA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * klek
- * srovnat záda
- * stáhnout břicho
- * neprohýbat v bedrech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zdvihneme levou paži – protáhneme ji vpřed
- * zdvihneme pravou nohu – propneme ji
 - zpevníme koleno
 - zatneme hýžd'ový sval
- * výdrž v poloze
- * plynule dýcháme
- * poté – pohyb lokte proti koleni
- * totéž na druhou stranu







PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech loket pod tělo
- nádech pohyb do protažení

- * počet opakování

- 3 série po 10 na každou stranu
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RUCE

TRICEPSONVÉ SVALY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * mírný stoj rozkročný
- * narovnat záda
- * činku uchopíme do jedné ruky
- * zvedneme ji nad hlavu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * ohýbáním paže v lokti spouštíme ruku za hlavu
- * pracuje pouze předloktí
- * rameno držíme co nejbližší hlavy



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech záběr nahoru
- nádech při spouštění

- * počet opakování

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