



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 10
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-18
Anotace	Posilování: břicho, hýždě + pánevní dno, nohy, ruce. Pomůcky: podložka, činky jednoručky, over ball.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	čtvrtý, třída 4.B , dne 24.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, HÝŽDĚ, NOHY, RUCE

BŘICHO

ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALSTVO

VÝCHOZÍ POLOHA

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



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * nohy natahujeme střídavě na levou a pravou stranu
- * břicho stažené





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nohy do strany
- nádech zpět

- * počet opakování

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

HÝŽDĚ SVALY PÁNEVNÍHO DNA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * chodidla opřeme o zed'
- * over ball vložíme mezi kolena a pevně jej stiskneme



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu nadzvedneme pánev vzhůru (podsadíme ji)
- * stáhneme hýžd'ové svaly
- * pomalu dolů
- * sevření over ballu – vnitřní strana steh



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

NOHY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * širší stoj rozkročný
- * špičky vytočíme ven
- * ruce v bok



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * přetáčíme se o 90° do boku a výpad
- * totéž na druhou stranu
- * bříško stažené
- * záda rovná
- * hlava v prodloužení trupu
- * tahem ne švihem





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

RUCE

RAMENA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * mírný stoj rozkročný
- * rozpažíme
- * ramena od uší
- * lze vzít do rukou činky nebo lahve s vodou



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * napočítáme pomalu do 30, pak povolíme
- * neprohýbat v bedrech
- * nehrbit se
- * stáhnout břicho
- * obměna: malé hmyty nahoru a dolů

PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - pravidelně dýcháme
- * počet opakování
 - 6 sérií po 30 napočítání
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání