



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	Tělesná výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	Cvičení na velkém míči Cvičení 1
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-1
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	3., 3.A, 2.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 1



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Operační program
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na míči.
- Míč pod stehny.
- Dlaně na zemi.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- Aktivací břišních svalů s výdechem vytlačíme bedra ke stropu.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- V základním postavení je nutné mít zpevněné celé tělo.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na míči na břiše.
- Míč pod hrudníkem.
- Dlaně na podložce.
- Špička opřená o podložku.
- Druhá končetina pokrčená.
- Chodidla ke stropu.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- Stahem hýžd'ového svalu zanožujeme.
- Pohyb probíhá pouze v kyčelním kloubu.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Pro ztížení pohybu můžeme použít zátěžový pásek připnutý na kotníku.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem předkopáváme.
- Špička ke stropu.
- Udržujeme vzpřímenou polohu trupu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Pokud v předkopu napnete špičku, posílíte lýtkový sval.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed únožný na míči.
- Loket se opírá o koleno.
- Druhá paže v upažení pokrčmo.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem vzpažujeme.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte.
- Osy ramen a trupu se nemění.

DĚKUJI ZA POZORNOST

