



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

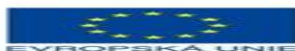
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 10
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-10
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, 9.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 10



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÝ
fond pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Šikmé břišní svaly ve zkrácení – hrudník nad podložkou.
- Lýtko na míči.
- Druhá dolní končetina opřená o chodidlo.
- Ruce v týl.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem napínáme levou paži.
- Pohyb vedeme ke kolenu pravé dolní končetiny, která je opřená o míč.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.
- Pánev zůstává na podložce (nezvedat bok).

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Podmínkou pro správné provedení je udržet šikmé břišní svaly ve zkrácení.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Pravé lýtko na míči.
- Paže podél těla.
- Levá dolní končetina v přednožení slouží jako zátěž.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedneme pánev do prodloužení těla.
- S nádechem vracíme zpět.
- Pohyb je prováděn pouze v kyčelním kloubu.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Přednožená dolní končetina zůstává ve vertikále.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Míč ve vzpažení.
- Pokrčené dolní končetiny v přednožení.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- Vyhodíme míč.
- Chytíme mezi kotníky.
- Stiskneme.
- Totéž zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Záda, hlava, ramena celou dobu spočívají na podložce.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed roznožný na podložce.
- Míč mezi koleny.
- Ruce přidržují míč.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem provádíme rovný předklon.
- Míč rolujeme ke kotníkům.
- Prodýcháme.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Hlavu udržujte v prodloužení páteře.
- Nehmítejte.
- S každým výdechem se pokuste o zvětšení rozsahu předklonu.

DĚKUJI ZA POZORNOST

