



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

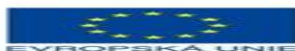
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 11
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-11
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., 7.E, 10.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 11



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÝ
fond pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed roznožný.
- Míč zevnitř u pravého kolena.
- Protější ruka přidržuje míč.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem přetočíme trup od pasu vzhůru vpravo.
- Odkutáme míč k pravému chodidlu.
- Druhá paže do zapažení.
- S nádechem vrátíme zpět do základního postavení.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Spodní břicho zůstává na celou dobu provedení cviku zpevněné.
- Pro usnadnění sedu roznožného se posaďte na overball.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Prsty rukou přidržují míč.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem odrolujeme od podložky hlavu, ramena, lopatky.
- S nádechem postupně vracíme zpět do výchozí polohy.
- Pupík je přitažen k páteři po celou dobu provedení.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Ramena udržujte stažená od uší.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Klek za míčem.
- Hrudník na míči.
- Ruce se lehce opírají o podložku.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem unožujeme skrčmo.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Unožujeme maximálně do úhlu 45°.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech na podložce.
- Dolní končetiny přednožené.
- Míč mezi kotníky.
- Paže v upažení.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem pokládáme míč vpravo.
- Hlavu otáčíme vlevo.
- Lopatky jsou ve stálém kontaktu s podložkou.
- Prodýcháme.
- S výdechem se vracíme do výchozí polohy.
- Totéž na opačnou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Cvičte plynule.

DĚKUJI ZA POZORNOST

