



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

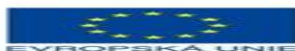
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 13
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-13
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	4., 4.A, 10.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 13



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELAVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na levém boku.
- Míč mezi kotníky.
- Levá paže se opírá o podložku.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem se vzepřeme na předloktí.
- Zvedneme pánev z podložky.
- S nádechem vracíme zpět do základního postavení.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Trup udržujte zpevněný.
- Hlava v prodloužení.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Ruce v týl.
- Overball mezi koleny.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem stlačíme overball.
- Od podložky odrolujeme hlavu, ramena, lopatky.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Dbejte, aby lokty směřovaly stranou po celou dobu provedení cviku.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

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

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem unožujeme.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Unožujte maximálně do úhlu 45°.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na boku na míči.
- Kotníky a kolena u sebe.
- Jedna paže se opírá o míč.
- Druhá ve vzpažení.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem uvolníme paže, trup i hlavu – uvolníme horní polovinu těla.
- Pravidelně dýcháme.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Bříško zůstává zpevněné.

DĚKUJI ZA POZORNOST

