



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

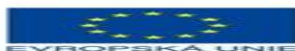
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 14
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-14
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 14



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 boku.
- Míč mezi kotníky.
- Levá paže skrčená pod hlavou.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedáme míč mezi kotníky nad podložku.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Trup udržujte zpevněný, v ose.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Ruce spojené ve vzpažení.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem odvíjíme hrudník od podložky.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na boku na míči.
- Kotníky, kolena u sebe.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem unožujeme maximálně do úhlu 45°.
- Chodidlo je ohnuté.
- Špička směřuje vpřed.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Rovnováhu udržujte zpevněním trupu.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Klek levou stranou vedle míče.
- Pravá paže v upažení.
- Levá přidržuje míč.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Rolujeme bokem na míč.
- Pravá paže do vzpažení.
- Levá se opírá o podložku.
- Tělo musí zůstat zpevněné.
- Totéž na druhou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Stranu vystřídejte po několika opakováních.

DĚKUJI ZA POZORNOST

