



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

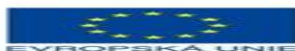
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 15
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-15
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	1., 1.B, 11.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 15



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 přitáhneme s výdechem kolena k hrudníku.
- Kolena směřují stranou.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- V základním postavení je nutné mít zpevněné především příčné břišní svaly.
- Nevysazujeme hýždě.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Chodidla na podložce.
- Kolena směřují ke stropu.
- Míč na prsou.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem rolujeme míč na kolena.
- Postupně od podložky odvíjíme obratel po obratli.
- Nahoře nadechujeme.
- S výdechem spustíme míč na nártu.
- S nádechem rolujeme míč zpět na kolena.
- S výdechem vrátíme do výchozí polohy.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte do hrudníku.
- Pupík je přitažen k páteři.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na levém boku na míči.
- Pokrčená pravá dolní končetina je skrčená v přednožení.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedáme skrčenou pravou dolní končetinu.
- Unožujeme.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Cvik je náročný na udržení rovnováhy, proto je důležité mít zpevněné celé tělo.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na boku na míči.
- Paže ve vzpažení.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Přetáčíme se na druhý bok.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Zpočátku se přidržíte míče.

DĚKUJI ZA POZORNOST

