



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

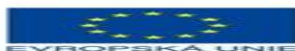
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 16
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-16
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 16



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 na míči.
- Upažit.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedáme koleno k hrudníku (předáme overball pod kolenem, pokud nemáme overball, tleskneme).
- S nádechem vracíme zpět.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Hrudník je stále otevřený.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed.
- Míč mezi koleny.
- Ruce přidržují míč.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem přitiskneme pupík k páteři.
- Předkláníme hrudní páteř.
- Rolujeme míč ke kotníkům.
- S nádechem vracíme zpět do sedu.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Nezadržujte dech.
- Dýchejte do hrudníku.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech na podložce.
- Lýtka na míči.
- Paže podél těla.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem tlakem pat do míče přitahujeme míč k hýždím.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Klek na míči.
- Ruce se opírají o podložku.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem přitlačíme pupík k páteři.
- Prodýcháváme do hrudníku.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte.
- Nedoporučuje se setrvávat v této poloze více než 2 – 3 nádechy a výdechy.

DĚKUJI ZA POZORNOST

