



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

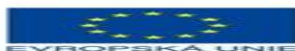
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 17
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-17
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., 3.A, 16.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 17



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 zádech na míči.
- Bedra opřená o míč.
- Chodidla opřená o podložku.
- Paže v upažení.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem přednožíme skrčmo jednu končetinu.
- Zvedneme hrudník zkrácením břišních svalů.
- Předáme overball pod kolenem.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- V případě potíží s rovnováhou zvolte lehčí variantu, kdy ruce pouze přidrží míč.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Ruce v týl.
- Hlava a ramena jsou odrolovány od podložky.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem vzpažíme.
- S nádechem vracíme ruce v týl.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Pupík je přitažený k páteři po celou dobu provedení.
- Dýchejte do hrudníku.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na břiše na míči.
- Dlaně se opírají o podložku.
- Levá špička na zemi.
- Pravá dolní končetina v prodloužení trupu.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem přitahujeme pravou patu k hýždím.
- Nevysazujeme.
- Neprohýbáme.
- S nádechem vracíme zpět.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Při skrčení koleno zůstává v prodloužení trupu.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na míči.
- Míč pod stehny.
- Dlaně se opírají o podložku.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Provádíme odrazy těla od míče.
- Celé tělo musí být zpevněné.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Podmínkou tohoto cvičení je dostatečná síla paží a ramen.

DĚKUJI ZA POZORNOST

