



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

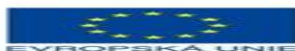
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 18
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-18
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 18



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

CVIK 1

PROVEDENÍ

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

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Podmínkou správného provedení jsou dostatečně protažené svaly zadní strany stehen.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Overball pod lopatkami.
- Dolní končetiny v přednožení.
- Chodidla ke stropu.
- Prsty rukou přidržují míč.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem přitáhneme pupík k páteři.
- Přiblížíme hrudník ke stehnům.
- Overall nám to usnadňuje.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na břiše na míči.
- Dlaně se opírají o podložku.
- Dolní končetiny v prodloužení trupu.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem přitahujeme paty k hýždím.
- Nevysazujeme.
- Neprohýbáme.
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Nezapadejte do ramen.
- Hlavu udržujte v prodloužení.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.
- Dlaň pravé ruky na levém spánku.
- Levá paže je v protažení.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem zatlačíme spánkem do dlaně.
- Následuje krátké uvolnění s nádechem.
- S dalším výdechem ukloníme.
- Tlakem paže úklon prohloubíme.
- Totéž na druhou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Neměňte osu trupu a ramen.

DĚKUJI ZA POZORNOST

