



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

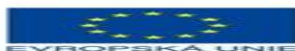
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 19
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-19
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., 7.E, 17.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 19



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 na podložce.
- Ruce v týl.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedáme hrudník.
- Bedra tlačí do míče.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Lokty držte stále stranou.
- Hlava v prodloužení trupu.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Dolní končetiny v přednožení.
- Míč mezi kotníky.
- Ruce v týl.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem přitáhneme kolena k hrudníku.
- Zvedáme kostrč od podložky.
- S nádechem vracíme.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Po celou dobu provedení cviku hlava, paže i ramena spočívají na podložce.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

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

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem odrolujeme od podložky pánev, bedra a hrudník až po lopatky.
- Přitahujeme míč k hýždím.
- Nevysazujeme.
- Neprohýbáme.
- Vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Pozor na neúměrné zatížení krční páteře.
- Pohyb končí na lopatkách.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.
- Upažit.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Předpažíme.
- S výdechem tlakem pravé ruky do lokte levé, posuneme prsty levé ruky směrem za rameno.
- Břicho držíme zpevněné.
- Ramena tlačíme od uší.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Udržte protahovanou paži vodorovně.

DĚKUJI ZA POZORNOST

