



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

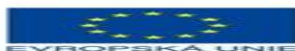
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 20
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-20
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 20



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELAVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

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

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem rolujeme míč na kolena.
- Postupně od podložky odvíjíme obratel po obratli.
- Nahoře nadechneme.
- S výdechem vracíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Pupík musí zůstat přitažený k páteři po celou dobu provedení.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na míči.
- Míč pod stehny.
- Dlaně na zemi.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- Aktivací břišních svalů přitáhneme s výdechem kolena k hrudníku.
- Vytvoříme „ježka“.
- S nádechem vrátíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- V základním postavení je nutné mít zpevněné celé tělo.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lopatky na podložce.
- Pánev a bedra nad podložkou.
- Pravé lýtko na míči.
- Paže podél těla.
- Levá dolní končetina v přednožení slouží jako zátěž.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem přitáhneme míč k hýždím.
- S nádechem vracíme zpět.
- Pohyb je prováděn pouze v kolenním kloubu.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Je obtížné udržet pánev nad podložkou.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.
- Vzpažit.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Ohneme pravou paži v lokti.
- Prsty ruky položíme mezi lopatky.
- S výdechem tlakem levé ruky do lokte pravé posuneme její prsty směrem ke kostrči.
- Břicho držíme zpevněné.
- Hlavu nepředkláníme.
- Totéž provádíme opačně.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Prodýchejte v krajní poloze.

DĚKUJI ZA POZORNOST

