



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

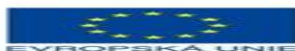
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 3
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-3
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, 3.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 3



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Operační program
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.
- Ruce v týl.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- Střídavě ukláníme vpravo a vlevo.
- S úklonem nádech.
- Zpět výdech.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Nepředklánějte se ani nezaklánějte.
- Ramena držte stažená od uší.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na břiše na míči.
- Kolena pokrčená.
- Chodidla ke stropu.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem stažením hýždí zanožíme.
- Chodidla stále ke stropu.
- Udržujeme správné postavení trupu a hlavy (vytažení z ramen, ramena od uší, hlava v prodloužení trupu).

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Soustředte se na práci hýždňových svalů a zpevnění břišních svalů při pohybu.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- Vztyk.
- Levá dolní končetina kříží přes pravou - váha na pravé.
- Levou paži vytahujeme kolmo vzhůru.
- Druhá paže přidržuje míč.
- A celé provádíme opačně.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Při vztyku nevysazujte.
- Nezaklánějte se.
- Nezůstávejte v podřepu.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.
- Pokrčené paže v upažení.
- Lokty vzad.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem přitlačíme pupík k páteři.
- Zatlačíme do beder.
- Vytáhneme paže do dálky.
- S nádechem vracíme zpět.
- Protažení směřuje do oblasti bederní páteře.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Pravidelně dýchejte.

DĚKUJI ZA POZORNOST

