



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



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.
- Paže ve vzpažení.

CVIK 1

PROVEDENÍ

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

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Nepředklánějte se ani nezaklánějte.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech na míči.
- Kostrč a hlava na míči.
- Chodidla opřená o podložku.
- Ruce v týl.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem stahujeme hýždě.
- Zvedáme pánev.
- Hlavu vedeme do prodloužení trupu.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Lokty stále držíme stranou.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Roznožte na šířku pánve.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Stoj únožný pravou.
- Pravá ve vzpažení.
- Levá paže přidržuje míč.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- Dosednutím na levou hýždi a překulením vlevo na pravou hýždi vstáváme do stoje únožného levou.
- Levá ve vzpažení.
- Celé opakujeme na druhou stranu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Provádějte cvik dynamicky.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči.
- Upažit.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem přetočíme trup stranou.
- Protlačíme pánev.
- Paže spojíme v předpažení.
- Břicho zůstává zpevněné.
- S nádechem vracíme zpět.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Důsledně dokončete přetočení pánve.

DĚKUJI ZA POZORNOST

