



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 5
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-5
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	4., 4.A, 3.10.2012, tělesná výchova

ČÁSTĚNÍ 5



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Operační program
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

OK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Míč pod bedry.
- Chodidla se opírají o podložku.
- Ruce v týl.

OK 1

PROJEKT

- S výdechem přitahujeme střídavě rameno k protějšímu kolenu.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

OK 1

DOPORUČENÍ

- Lokty držte otevřené stranou.

OK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVÍ

- Leh na zádech.
- Míč pod hrudníkem.
- Chodidla na podložce.
- Ruce v týl.

OK 2

PROJEKT

- S nádechem spustíme ťžišť.
- Dřep.
- S výdechem stažením hýždí vracíme zpět.

OK 2

DOPORUČENÍ

- Dbejte, aby pánev byla mimo míč.

OK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Overball mezi koleny.

OK 3

PROJEKT

- S výdechem stlačujeme overball.

AK 3

DOPORUČENÍ

- Krátká výdrž v kontrakci zvýší intenzitu cviku.

OK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed únožný, špičkou ke stropu.
- Loket se opírá o koleno natažené končetiny.
- Druhá paže ve vzpažení.

OK 4

PROVEDENÍ

- Přetočením trupu předkloníme k natažené končetině.
- Ruce se dotýkají lýtka.

OK 4

DOPORUČENÍ

- V předklonu se snažte srovnat ramena rovnoběžně s podložkou.

DĚKUJI ZA POZORNOST

