



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 7
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-7
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	1., 1.B, 4.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 7



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Upažíme.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- Překlápíme končetiny vpravo a vlevo.
- S nádechem překlopíme.
- Vracíme s výdechem.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Lopatky udržujte v kontaktu s podložkou.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lopatky na podložce.
- Pánev a bedra nad podložkou.
- Lýtka na míči.
- Paže podél těla.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- Stahem hýždí zvedáme trup jen do prodloužení.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Vyvarujte se napětí v oblasti krční páteře.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Levé lýtko na míči.
- Pravá v upažení.
- Overball přidržujeme u levého kolena.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem přinožíme.
- Stlačíme overball.
- S nádechem vracíme zpět.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Rozsah pohybu by neměl být větší než 45° .

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed roznožný.
- Levá dolní končetina skrčená.
- Pravá ruka přidržuje míč vpravo za dolní končetinou.
- Levá paže je ve vzpažení.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S úklonem odrolujeme míč stranou.
- Nepředkláníme.
- Prodýcháme.
- Totéž na opačnou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Udržujte čistý úklon.
- Nehmítejte.

DĚKUJI ZA POZORNOST

