



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

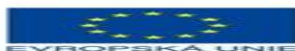
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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 8
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-8
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 8



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Operační program
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtko na míči.
- Druhá dolní končetina opřená chodidlem o podložku.
- Ruce v týl.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem přitahujeme protější rameno ke kolenu končetiny, které je opřené o míč.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Pánev zůstává na podložce (nezvedat bok).

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Paže ve vzpažení.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem zpevněním pánevního dna a hýždí odrolujeme od podložky pánev.
- Bederní část páteře, hrudní část páteře až po lopatky pomalu obratel po obratli.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Cvik provádějte s maximální koncentrací na odvíjení obratlů.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech na míči.
- Pánev mimo míč.
- Chodidla opřená o podložku.
- Ruce v týl.
- Kolena svírají overball.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem stáhneme hýždě.
- Zvedneme pánev.
- Koleny stiskneme overball.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Lokty stále držíme stranou.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Krátká výdrž v kontrakci zvýší intenzitu cviku.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed roznožný.
- Levá dolní končetin skrčená.
- Levá ruka přidržuje míč vpravo za dolní končetinou.
- Pravá ruka je na levém koleni.

CVIK 4

PROVEDENÍ

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

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Udržujte čistý úklon.
- Nehmítejte.

DĚKUJI ZA POZORNOST

