



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 9
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-9
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., 3.A, 9.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 9



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP VK
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

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

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem přitahujeme protější rameno ke kolenu končetiny, která je opřená o podložku.
- 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.
- Overball pod hýžděmi.
- Pravé lýtko na míči.
- Paže podél těla.
- Levá dolní končetina v přednožení slouží jako zátěž.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedneme pánev do prodloužení těla.
- S nádechem vracíme zpět.
- Pohyb probíhá v kyčelním kloubu.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Ramena držte od uší.
- Hlava zůstává v prodloužení krku.
- Nezvyšujte nadměrně napětí v oblasti krční páteře.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na míči na levém boku.
- Paže se opírají o míč.
- Pravé chodidlo na podložce.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem zvedáme levou dolní končetinu kotníkem ke stropu.
- S nádechem vracíme zpět.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Pro udržení rovnováhy držte trup zpevněný.

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Pravé lýtko na míči.
- Kotník levé dolní končetiny na koleni pravé.
- Levé koleno stranou.
- Levá dlaň na levém koleni.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- S výdechem zatlačíme levou dlaní do levého kolena.
- Totéž na druhou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Protažení nesmí být s bolestí.

DĚKUJI ZA POZORNOST

