

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace Pohyb jako cesta ke zdraví - posílení odpovědnosti k sobě samému. Žáci by si měli uvědomit základní životní potřeby a jejich naplňování.

Autor Mgr. Ludmila Jakubcová

Jazyk Čeština

Očekávaný výstup Zvládnutí jednoduchých cviků s krátkou tyčí pro správné držení těla.

Speciální vzdělávací potřeby - žádné -

Klíčová slova Pohyb, člověk a zdraví
Tělocvičné názvosloví, krátká tyč

Druh učebního materiálu Prezentace

Druh interaktivity Aktivita

Cílová skupina Žák

Stupeň a typ vzdělávání základní vzdělávání 1. – 9. ročník

Typická věková skupina 7 - 15 let

Celková velikost 1 810 kB

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CVIČENÍ S KRÁTKOU TYČÍ

2.SÉRIE



*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.*

Cviky s krátkou tyčí kladou
současně zvýšené nároky na
 svalovou sílu a  pohybovou
koordinaci.

Při cvičení dbáme na vzpřímené
držení těla, cvičíme na obě strany
a střídáme končetiny!!

POPIS CVIKŮ 2.SÉRIE:

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.

Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.

Cvik č.1: držení tyče obouruč na konci, mírný stoj rozkročný – otáčení tyče nad hlavou – „kladivo“.



*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.*

Cvik č.2: stoj rozkročný, tyč vpředu dole rovně (tyč obouruč na koncích), tyč nad hlavu rovně a výkrutem vzadu souruč tyč vzadu dole rovně (paže napjaté) – opět výkrut vpřed – „přenášení tyče přes hlavu“.



*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.*

Cvik č.3: leh, tyč nad hlavu rovně , mírně zvednout trup a přednožit,(s dotykem tyče holeněmi), leh tyč nad hlavu rovně – „sklapovačky“.



*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.*

Cvik č.4: stoj spojný, tyč nad hlavou rovně. Úhybem vlevo podřep únožný levou a zpět, úhybem vpravo podřep únožný pravou a zpět.



*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.*

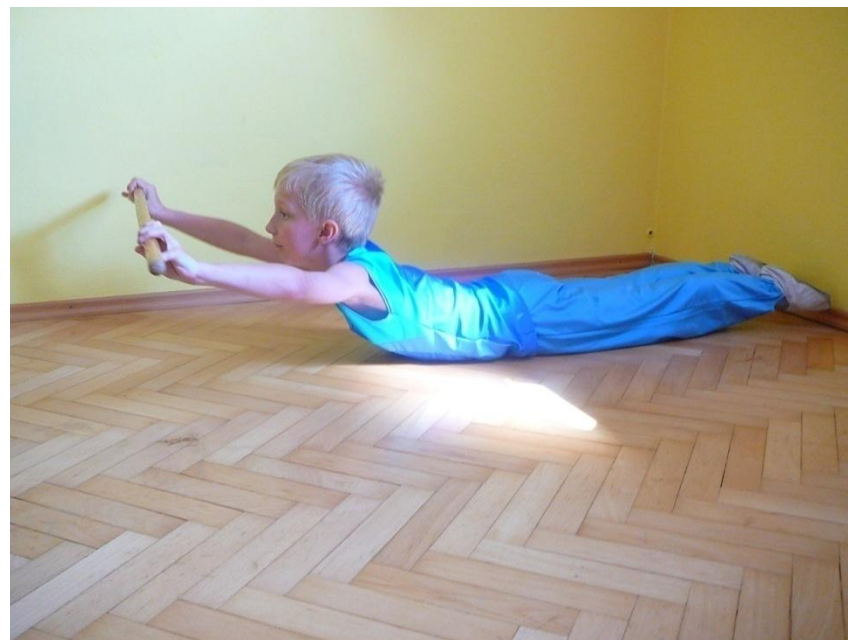
Cvik č.5: leh na břiše,mírný toporný záklon,tyč na lopatkách rovně, zvolna tyč na prsa rovně opakovaně.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR. Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.

**Cvik č.6: leh na břiše, tyč nad hlavou rovně, střídat zvolna toporný
záklon a mírný trupu – „zdvih trupu“.**



ZDROJE:

- TVSM 70, 2004, č.6
- VLASTNÍ FOTOGRAFIE

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR. Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.