



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola a Střední škola CREDO, o.p.s

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2963



## KONDIČNÍ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ

Výukový materiál č.: VY\_32\_INOVACE\_148\_Kondiční cvičení v tělocvičně

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

**Určeno pro:** 9. ročník, ZŠ praktická

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Tělesná výchova

**Tématický okruh:** Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – kondiční formy cvičení

**Vytvořeno dne:** 7.10.2012

**Odpilotováno dne:** 15.1.2013

**Anotace:** Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Učební materiál tvoří cvičební karty, na kterých jsou zobrazeny požadované pohybové úkoly. Cvičební karty slouží jako didaktická pomůcka podporující aktivitu žáků při kolektivní i individuální pohybové aktivitě v rámci hlavní části vyučovací jednotky v tělesné výchově. Cvičební karty je možné využít ke strukturalizaci činností v hlavní části vyučovací jednotky tělesné výchovy. Pohybové úkoly jsou zaměřeny na rozvoj a upevnění pohybových dovedností žáka s využitím tělocvičného náradí a náčiní.

**Použité zdroje:**

Vlastní tvorba autora

### **Metodický pokyn k učebnímu materiálu:**

1. Učební materiál tvoří čtyři cvičební karty. Každá karta představuje jeden pohybový úkol (stanoviště), obsahuje jednoduchý slovní popis daného pohybového úkolu a je doplněna fotografií, která znázorňuje správné provedení cviku.
2. Rozmístění karet, a tím i posloupností jednotlivých pohybových úkolů, může být nejprve na učiteli. Při dalším použití cvičebních karet si mohou překážkovou dráhu sestavit i samotní žáci.
3. Časový interval provádění cviků je možné přizpůsobit.

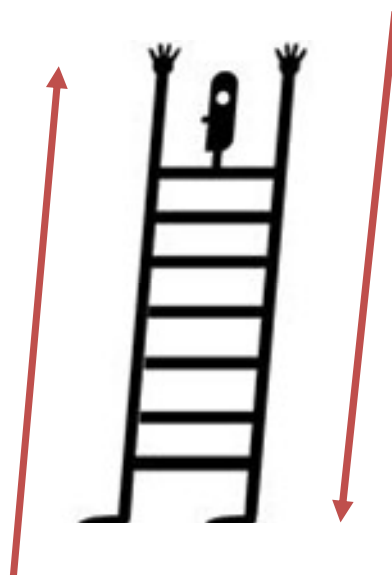
## Cvičební karty:

### SEDY – LEHY U ŽEBŘIN

- U žebřin s pomocí thera-bandu provádíme sedy - lehy



### NA ŽEBŘINÁCH VYLÉZT A SLÉZT



## JÍZDA NA ROTOPEDU



## TRAMPOLÍNA

- Možnost zvolit počet výskoků

