



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



UVOLŇOVACÍ A PROTAHOVACÍ CVIČENÍ NA TRAMPOLÍNĚ - I. DÍL

Výukový materiál č.: VY_32_INOVACE_149_Uvolňovací a protahovací cviky na
trampolíně I. díl

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

Určeno pro: 9. ročník, ZŠ praktická

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Tématický okruh: Činnosti ovlivňující zdraví – Příprava organismu před pohybovou činností

Vytvořeno dne: 22.3.2013

Odpilotováno dne: 30.4.2013

Anotace: Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Výukový materiál je tvořen cvičebními kartami, které seznamují žáky se cviky zaměřenými na uvolnění a protažení krční páteře. Cviky jsou vhodné zařazovat před cvičením na trampolíně. Cvičební karty je možné využít ke strukturalizaci činností v úvodní části vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Použité zdroje:

Vlastní tvorba autora

Metodický pokyn k učebnímu materiálu:

1. Žáky seznámíme s cviky na cvičebních kartách
2. Při dalším použití cvičebních karet, je možné je využít k názornému vytvoření struktury v rámci rozcvičky. (Karty je možné ze zadu opatřit suchým zipem a v různém pořadí připevnit přímo na síť trampolíny. Žák tak získá informaci o struktuře činností v rámci úvodní části hodiny a může cvičit i samostatně).

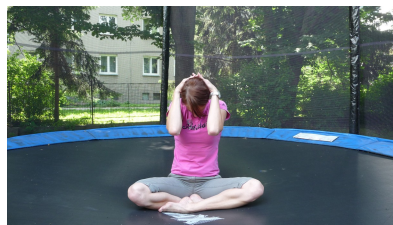
ÚKLONY HLAVOU NA STRANU

- V tureckém sedě s výdechem ukloníme hlavu k pravému rameni (protažení na pět dob),
- s nádechem se vrátíme do původní pozice,
- s výdechem ukloníme hlavu k levému rameni (protažení na pět dob).



PŘEDKLON HLAVY

- Sedíme v tureckém sedě (narovnané záda).
- Dáme si ruce v týl, s výdechem pomalu předkloníme bradu až k hrudníku, s nádechem se znovu narovnáme.
- Cvik provedeme 3x



PŮLKROUŽKY

- Sedíme v tureckém sedě (narovnané záda).
- Provádíme 6 půlkroužků skloněnou hlavou.

