



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 - III. DÍL

Výukový materiál č.: **VY_32_INOVACE_151_ Uvolňovací a protahovací cvičení na trampolíně III. 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: 7.5.2013

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 zádových svalů a 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).

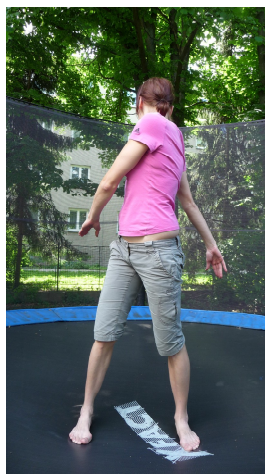
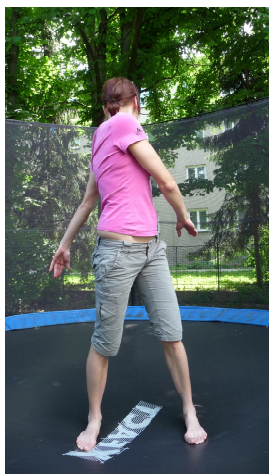
HLUBOKÝ PŘEDKLON

- Ze stoje se pomalu předkláníme do hlubokého předklonu.
- Vydříme v předklonu na pět dob a poté se pomalu vracíme do vzpřímeného stoje.



ROTACE TRUPU

- Stojíme na šíři boků, záda jsou rovná a tělo zpevněné.
- Pomalým pohybem provádíme rotaci trupu na pravou stranu (podíváme se za záda) a poté i na levou stranu.



KOLÉBKA

- V sedu pokrčíme kolena, kolena přitahujeme co nejdříve k bradě (sbalíme se). Zhoupneme se ze sedu na lopatky a zpět.

