

## Pokyny pro vypracování

- V rušné části stručně, ale jasně popište Vámi zvolenou pohybovou aktivitu **(nezapomeňte na postupné zvyšování intenzity cvičení, zapojení nejlépe všech žáků do dané aktivity, ...)**.
- V průpravné části pohybové jednotky se využívá **dynamické** formy rozcvičení, což by mělo být patrné z Vaší volby cviků.
- Do průpravné části zvolte 10-12 cviků tak, aby bylo došlo k **dynamickému protažení** svalů celého těla, byly **uvolněny** jednotlivé **kloubní struktury** a v závěru došlo vhodně zvolenými 2 komplexními cviky (viz. příklad v tabulce) ke **stimulaci svalů pro následující aktivitu**. Nezapomeňte na zásady rozcvičení („hlavy k patě“, z vysokých poloh do nízkých.....).
- Nákres, terminologický popis a fyziologický účinek jednotlivých cvičení pište z důvodu případné opravy **tužkou (pište čitelně a bez pravopisných chyb)**.
- Ve sloupci fyziologický účinek **doplňte hlavní svaly, na které je cvik zaměřen** (u mobilizačních/uvolňovacích cviků není nutné doplnění).
- Nezapomeňte na „**kritická místa**“ cviku, tzn. zdůraznění správného provedení.
- Z grafického záznamu musí být zcela jasné, z jaké polohy cvik vychází a v jaké končí. V případě nutnosti zaznamenejte i průběh cviku.
- Tabulku se zásobníkem cviků si z hlediska grafické úpravy či formátování můžete libovolně upravit.
- Přípravu na rozcvičení **odevzdávejte** pouze na pouze na **1 listě A4** (využijte obou stran☺)!!!

# Příprava na rozcvičení

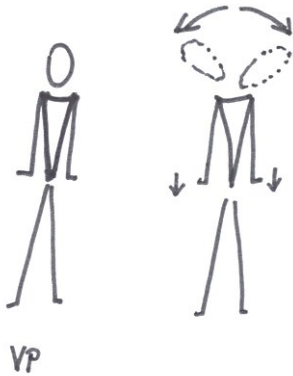
**Jméno:**

**Skupina (den/hodina):**


**Rušná část:**

**Stručný, jasný popis zvolené pohybové aktivity**

**Průpravná část:**

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Kritická místa
příklad	 VP	<b>Výchozí postavení (VP):</b> Mírný stoj rozkročný, připažit, ruce vztyčit <b>Provedení:</b> úklony hlavy vlevo/vpravo	Protažení svalů krku <b>Doplnění</b> konkrétních cílových svalů Protažení horní části trapézového svalu a zdviháče hlavy	- dlaněmi tlačíme směrem k podložce - obě ramena zůstávají po celou dobu provádění cviku ve stejně výšce
1.				
2.				
3.				

4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

		<p><b>Výchozí postavení (VP):</b> Vzpor stojmo (vzpor ležmo vysazeně)</p> <p><b>Provedení:</b> Ručkováním vzpor ležmo přes polovinu tělocvičny (úměrně vyspělosti cvičících)</p>	<p>Stimulace svalstva celého těla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- výchozí postavení závisí na úrovni protažení svalů zadní strany stehů každého žáka/studenta.</li> <li>- v poloze vzpor ležmo neprohýbat v oblasti beder</li> </ul>
13.				
14.				