

VZOR!!!! Příprava na vyučovací jednotku zdravotní TV :

Student: Ivona Zálešáková Rutarová

UČO: 128 317

Téma: posilování břišních svalů (šikmý zevní)

Pomůcky: overball, aqua nudle, gymnastické obruče, CD-přehrávač, hudební CD, (básnička)

ČÁST VJ/ doba trvání	Část cvičební jednotky (pomůcky)	Počet opakování	Obsah - poznámky
10 min	ÚVOD (docházka, nástup, bezpečnost...)		Dbáme na správnou techniku a důkladné prohřátí svalů. Zejména velkých svalových skupin. Uvolnění kloubů.
	Rušná část: (zahřátí):		Pravidla:
	- „Utopenci“ (obruče)	5x	Podle počtu žáků rozmístíme určitý počet obručí po tělocvičně. Žáci ztroskotali a snaží se dostat se na ostrůvky a zachránit se. Pustí se hudba a žáci běhají po tělocvičně (popředu, pozadu, po čtyřech, cvalem atd.). Jakmile vyučující zastaví hudbu, řekne číslo (např. 5) a žáci se v tomto počtu musí rozmístit do obručí. na koho obruč nezbyde je utopenec. A kdo není v obruči v určitém počtu, potopí se i s ostrovem.
	- „Kovbojové“ (aqua nudle)	1x	Podle počtu žáků dáme vybraným jedincům aqua nudle – to jsou kovbojové (3-6). Ostatní žáci jsou kravičky a pasou se na louce. Úkolem kovbojů je chytit kravičku do „lasa“. Kovbojové běží a aqua nudlí točí jako lasem nad hlavou. Když se nudlí dotknou nějaké kravičky, kravička je chycena do lasa a musí nudli 3x přeskočit. Poté se z kravičky stává kovboj a z kovboje kravička.
- soutěž družstev (aqua nudle)	1-2x	Rozdělíme žáky do družstev. V každém družstvu je jedna aqua nudle. Na povel vyučujícího vybíhá první z družstva s nudlí. Na každé bílé volejbalové čáře praští nudlí o zem, na třetí čáře se otočí a běží zpět, kde vyzvedne druhého v pořadí a běží spolu. Na každé ze tří volejbalových čar udělají oba dřep, pak se otočí, běží zpět a předávají nudli dalšímu. Toto se opakuje. Vyhrává to družstvo, které se takto vystřídá jako první.	
- soutěž družstev (overbally)	1-2x	V každém je jeden overball a v každém družstvu se žactvo rozdělí do dvojic. První dvojice má mezi sebou v oblasti pasu overball. Na povel vyučujícího tato dvojice vybíhá, na cílové metě si overball vymění na druhou stranu, vrací se zpět a předávají overball další dvojici.	

	<p>- básnička</p> <p>Text: Jede vláček, jede krajem; také my si na vlak hrajem. Jeden vagón, ruhý, třetí; zapojme se všechny děti. Pára syčí, vláček houká, pan výpravčí s okna kouká.</p> <p>5-8 min Průpravná část: (protažení)</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvolnění krční páteře - protažení svalů krční páteře - uvolnění pletence ramenního - protažení prsních sv. - protažení bederní části páteře + zadní strana stehen - protažení přední str. stehen - protažení lýtkových sv. <p>15-20 min Hlavní část: Posilování břišních svalů</p> <ul style="list-style-type: none"> - šikmý zevní <p>10 min Závěrečná část: (protažení)</p> <p>Shrnutí a závěrečné zhodnocení hodiny</p>	<p>2x</p> <p>2x</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>4x</p> <p>3x</p> <p>Viz. zásobník cviků</p>	<p>1-8 step touch single/single/double P//L/P</p> <p>1-8 Vstep (2x) L</p> <p>1-8 side to side (2x) L/P/L/P dtto od L</p> <ul style="list-style-type: none"> - půlkruhy hlavou v P/L - otáčení hlavy v P/L - úklon hlavy v P/L - předklon hlavy - kruhy rameny vpřed/vzad (výdrž) - v upažení mírně zapažit - z mírného stoje rozkročného rolováním do hlubokého předklonu - zanožit skrčmo patou k hýždí, ruka na nárt P/L - stoj zánožný, špičky vpřed, zadní pata na zemi P/L <p>důraz na správné provedení cviků a dýchání</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Připomínky vyučujícího:

Obrázek cviku	Popis cviku	Fyziologický účinek cviku
	<p>Výchozí poloha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mírný stoj rozkročný - L ruka vbok, P připažena <p>Provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s nádechem úklon stranou (v P) - s výdechem zpět do VP <p>Počet opakování:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16x dolů/nahoru - dtto na L stranu 	<p style="text-align: center;">posílení šikmého zevního svalu břišního</p>
	<p>Výchozí poloha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - leh pokrčmo - ruce v týl, hlava se nedotýká podložky <p>Provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s výdechem šikmo vzhůru – ramenem proti kolenu - s nádechem zpět do VP <p>Počet opakování:</p> <ul style="list-style-type: none"> - střídavě P/L 32x - jen v P 16x / jen v L 16x 	<p style="text-align: center;">posílení šikmého zevního svalu břišního</p>
	<p>Výchozí poloha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vzpor klečmo P na straně - podpor na P předloktí, L ruka vbok <p>Provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s výdechem pánev od podložky - s nádechem vracím zpět <p>Počet opakování:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x nahoru/dolů - výdrž na 8 dob nahoře - dtto na L stranu 	<p style="text-align: center;">posílení šikmého zevního svalu břišního</p>