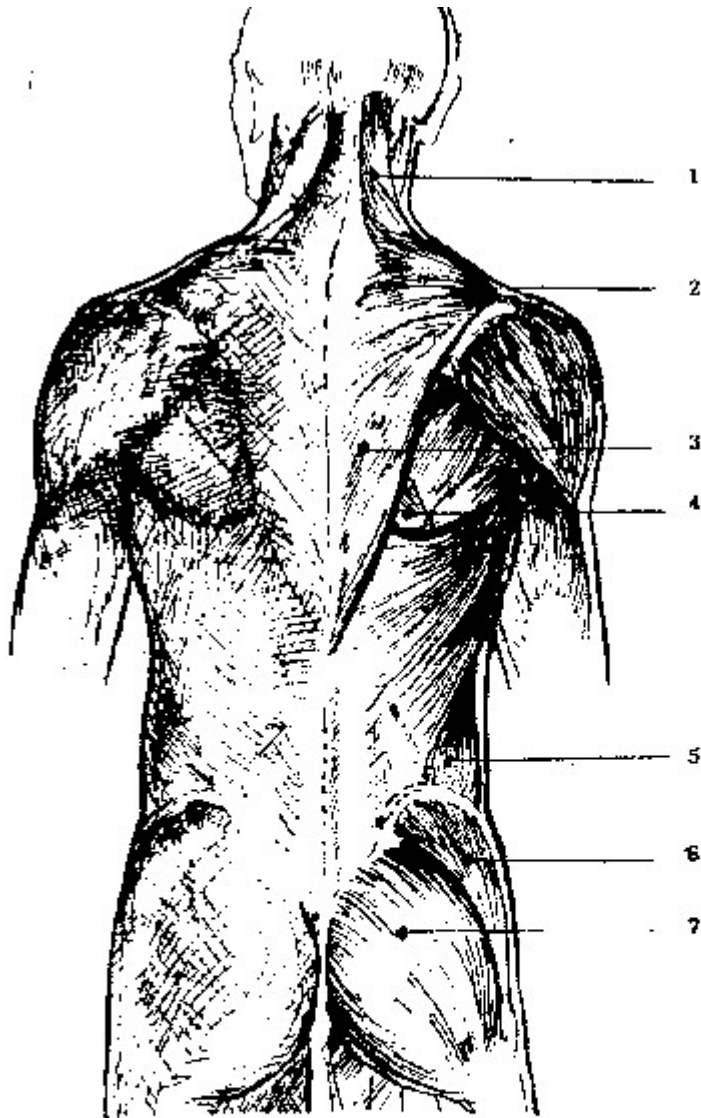


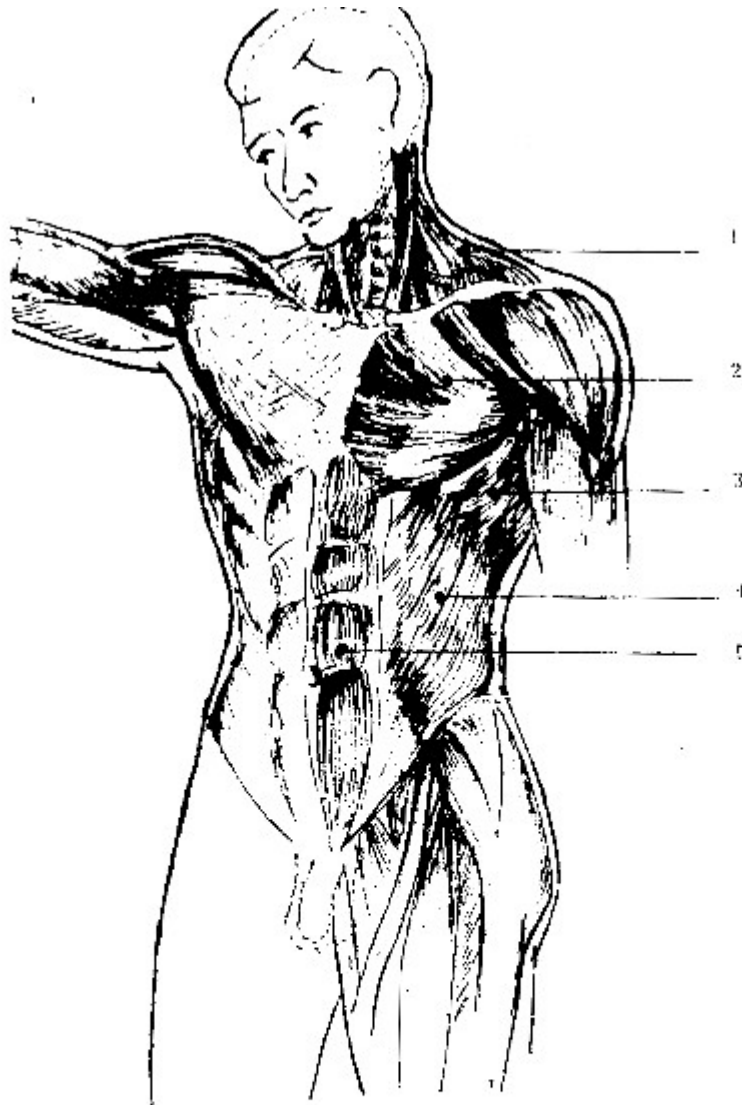
Přílohová část



Obrázek č.1

Musuly posturální 1. Horní část svalu trapézového

Musuly fázičné 2. Střední část svalu trapézového
 3. Dolní část svalu trapézového
 4. Sval rombický
 5. Zevní šikmý sval příšný
 6. Střední sval hýžďový
 7. velký sval hýžďový



Obrázek č.2

Svaly posturální

1.Horní část svalu trapézového

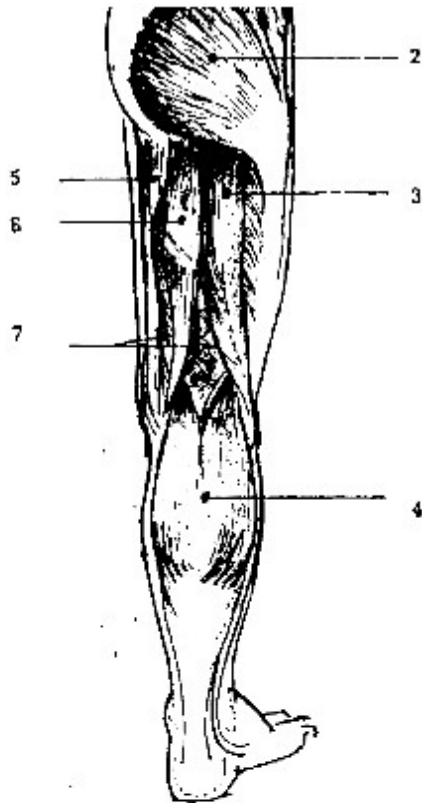
2.Velký sval prsní

Svaly fázičné

3.Pilovitý sval přední

4.Zevní šikmý sval břišní

5.Přímý sval břišní



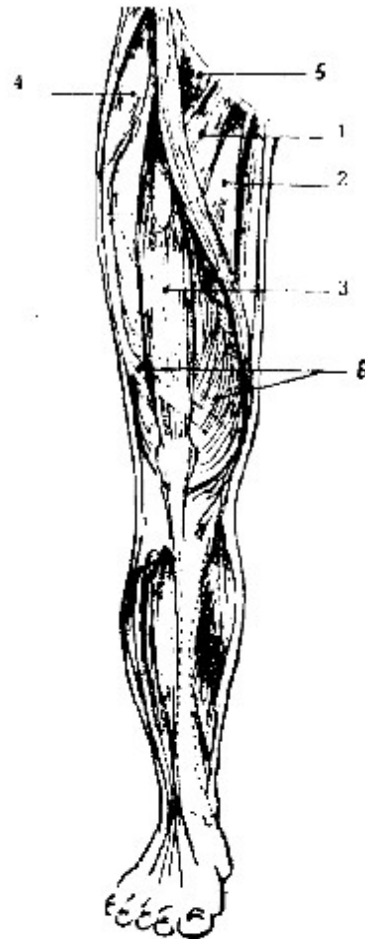
Obrázek č.3

Svaly posturální

- 3. Dvojhlavý sval stehenní
- 4. Trojhlavý sval lýtkový
- 7. Sval poloblanitý
- 6. Sval pološlašitý
- 5. Velký přitahovač

Svaly fáziké

- 1. Střední sval hýžďový
- 2. Velký sval hýžďový



Obrázek č.4

Svaly posturální

- 1. Sval hřebenový
- 2. Dlouhý přitahovač
- 3. Příčný sval stehenní
- 4. Napínač plováčky stehenní
- 5. Bedrokyčlostehenní sval

Svaly fáziké

- 6. jednokloubové hlavy čtyřhlavého svalu stehenního



Obr. 5

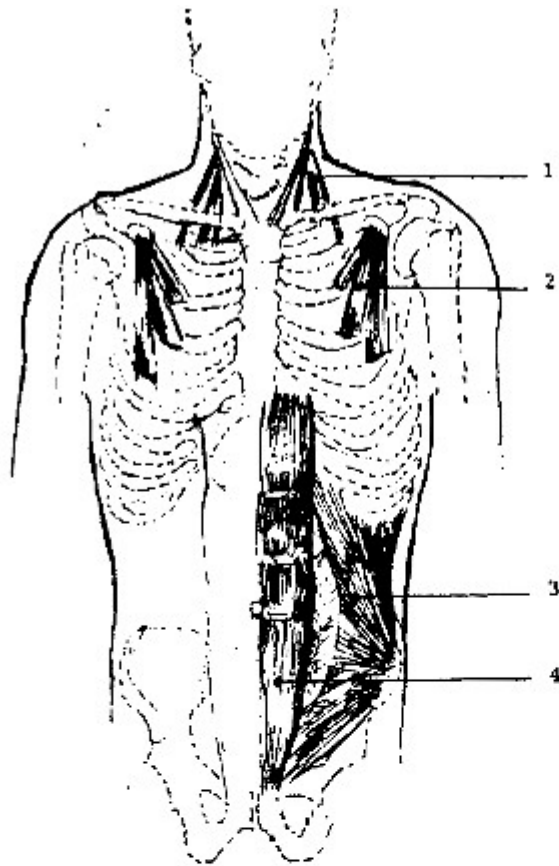
Obrázek č. 5

Svaly posturální 1. Zdvíhač lopatky
4. Vzpímač trupu

Svaly fázické 2. Sval rombický
3. Vnitřní šikmý sval břišní

Pomocné svaly vdechové

5. pilovitý sval zadní horní
6. pilovitý sval zadní dolní



Obrázek č.6

svaly posturální

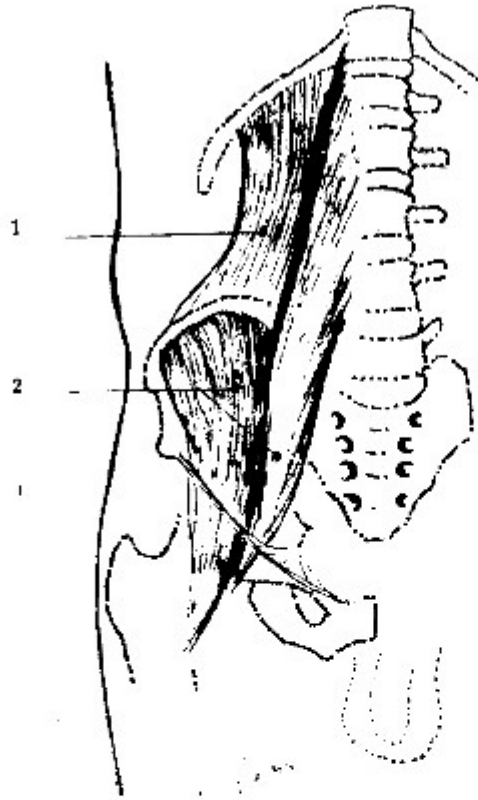
svaly fázické

2. Malý sval prsní

1. Svaly kloněné

3. Vnitřní šikmý sval břišní

4. Přímý sval břišní



Obr. 7

Obrázek č.7

Svaly posturální 1. Čtyřhranný sval bederní
 2. Sval hedrokyčlostchenní

PŘÍPRAVA NA HODINU ZDRAVOTNÍ TV

Datum: 27.9.

Téma: vyrovnávací cvičení - polohy leh na zádech, leh zjišťování ukazatele pohybového rozvoje
rytmická gymnastika
drobné hry

Cíl: vyrovnávání hyperlordózy
posilování břišních a zádech svalů
protahování prsních svalů
zjištění ukazatele pohybového rozvoje
nácvik polohy leh na zádech

A : ÚVODNÍ ČÁST (5minut)


1. nástup - seznámení se s tématem a cíly hodiny
2. kontrola domácího cvičení
3. hra na zahřátí "Na myslivce"



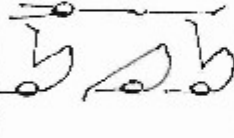

Myslivec má míč, honí po hřišti ostatní hráče, snaží se je zasáhnout; zasažení hráči se stávají jeho pomocníky, musí si nabíjet a snaží se také zasáhnout ostatní hráče, poslední nezasažený hráč je myslivec pro další hru.



B : HLAVNÍ ČÁST (35 minut)

1. vyrovnávací část (20 minut)
2. kondiční část (15 minut)

Vyrovňovací cvičení (10 minut):

<p>1.</p> 	<p>leh na zádech; přitisknout bederní páteř k podložce, vychylování osy pánevní, uvolnit celé tělo</p>	<p>vyrovňování předozadního zakřivení páteře</p>
---	--	--

<p>2.</p> 	<p>leh na zádech, skrčit přednožmo pravou, vzpažit zevnitř; přednožit pravou, přinožit pravou; totéž levou</p>	<p>střídatá jednostranná aktivizace svalů bedrokyčlostehenního; v činnosti fixátory pánve, svaly břišní</p>
<p>3.</p> 	<p>leh na zádech, skrčit přednožmo, přednožit vlevo, skrčit přednožmo, totéž na druhou stranu</p>	<p>posilování přímých a šikmých svalů břišních, vyrovnávání bederní hyperlordózy</p>
<p>4.</p> 	<p>leh na zádech, vzpažit; skrčit přednožmo; leh vznesmo; skrčit přednožmo, leh vzadu; cvičit pomalu a plynule</p>	<p>hlídání symetrie pohybu pánve, protažení svalů na zadní straně stehna</p>
<p>5.</p> 	<p>leh na zádech, vzpažit; postupný sed; postupný hluboký ohnutý předklon; postupný leh na záda</p>	<p>posilování břišních svalů, postupné odvíjení hřbetu od podlahy přenášení svalového úsilí po páteři</p>

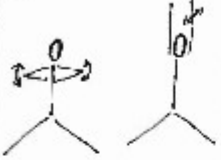



6. 	podpor ležmo na předloktí; zanožit středě pravou a levou nohou; maximálně možné zanožení	pasivní vyrovnávání bederní paterě; posilování fixátorů lordózy
7. 	podpor ležmo, na předloktí; zanožit oběma nohama	posílení hlubokých vzpřimovačů lumbální paterě

Baterie testů (15 minut)

Baterie testů je praktikována formou soutěže družstev.

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. hod 1 kg plným míčem | zjištění výbušné síly paží (cm) |
| 2. skok do dálky z místa | zjištění výbušné síly dolních končetin (cm) |
| 3. šlunkový běh (4 x 10 m) | rychlost (s) |
| 4. sedy lehy (počet/minutu) | zjištění funkce břišních svalů |
| 5. kliky (počet) | dynamická síla paží (počet) |
| 6. leh, záklony, ruce v týl | zjištění funkce a zdatnosti zádechových svalů |

Vyrovnávací cvičení (10 minut):

<p>1.</p> 	<p>sed roznožný, skrčit upažmo ruce před re- meny; hmitání vpřed a vzad; upažit vzad povýš, dlaně vzhůru, hmitání vpřed, vzad</p>	<p>posilování svalu trapézového a rom- bického, širokého zádového; protaže- ní prsního svalu</p>
<p>2.</p> 	<p>sed zkřížný, ruce v týl; úklon vlevo, hmit v úklonu; to- též na druhou stra- nu</p>	<p>nácvik přímého držení hlavy - lok- ty tlačit vzad protahování prsních svalů, zpevnění aparátu lopatek, posilování stěny břišní</p>
<p>3.</p> 	<p>sed roznožný, hlu- boký ohnutý předklon vlevo; vzpažit, do- tknout se špičky nohy; hmit v upaže- ní povýš</p>	<p>protahování svalů na zadní straně nohou; působení na svaly přední i zad- ní strany páteře; protahování prsních svalů</p>
<p>4.</p> 	<p>sed zkřížný, upa- žit pokrčmo; otáče- ní stříčově vlevo a vpravo s hmitem na každé straně</p>	<p>posilování zádových svalů (mezilopat- kových, šíjových) protahování prsních</p>

<p>5.</p> 	<p>sed zkřížený, vzpažit vychylování osy ramenní</p>	<p>procvičování svalstva ovládacího postavení ramen; přímé držení trupu</p>
<p>6.</p> 	<p>sed zkřížený, vzpažit - upažením připažit (výdech); upažením vzpažit (nádech)</p>	<p>aktivita hrudního, břišního a zádového svalstva, dýchání</p>
<p>7.</p> 	<p>uvolnění, pravidelné dýchání; při nadzvednutí hlavy vidíme špičku nosu mezi špičkami nohou</p>	<p>seznámení se správným provedením lehu na zádech</p>

G : ZÁVĚR (5 minut)

1. na uklidnění taneček z minulé hodiny
(V lese chodí černá paní)
2. nástup - zhodnocení výsledků testu (motivace formou pochvaly)
3. zadání domácího úkolu

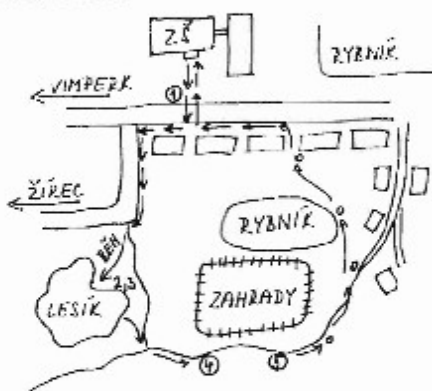
PŘÍPRAVA NA HODINU ZDRAVOTNÍ TV

Datum: 11.10.

Téma: turistika - zařazení vhodných cvičení
hry v přírodě
orientace v terénu
odhad vzdáleností
dopravní výchova

Cíl: rozvoj orientačních schopností
rozvoj estetického cítění
dýchací cvičení v přírodě

Plánek trasy:














1. Dopravní výchova: (7 minut)

1. poučení o přecházení silnice
2. poznávání značek (upřesnění jejich významu)

Po opuštění silnice běh přes louku k lesíku (lze provést jako závod → větší motivace k výkonu). Vyhodnocení po 2 minutách - pochvala nejrychlejších a povzbuzení slabších

2. Dýchací cvičení (10 minut): hrudní dýchání

1.			2.			3.		
nádech	výdech	nádech	výdech	nádech (lopatky k sobě, lokty vzad) výdech (lopatky od sebe, lokty vpřed)				
4.			5.			6.		
nádech	výdech	nádech	výdech	obměna - rotace nádech (lopatky k sobě) výdech (lopatky od sebe) /rozvoj pružnosti hrudníku, protažení prsních svalů, posílení mezilopatkových svalů a vzpřimovače trupu/				

3. Hra "Škatulata škatulata hýbejte se" (6 minut)

Žák, který obsadí místo u stromu, musí strom obejmout; protažení prsních svalů, posílení mezilopatkových svalů

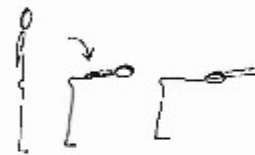
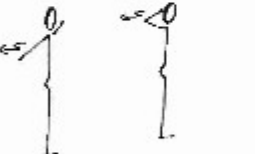




4. Orientace v terénu (5 minut)

Hru zaměřujeme na objekty, které děti znají a často potřebují, například kuďy by šli na poštu, do obchodu, určujeme směry, kterým leží škola, zastávka ČSAD, zdravotní středisko. Můžeme zkusit i odhad vzdáleností.

5. Připravená ošinkovaná trať

Připravíme trať v přírodě. Děti rozdělíme do dvou skupin a ty se stíhají. V přírodě poschováváme lístečky s úkoly (tématicky zaměřené) a vyrovnávacími cviky. Hra trvá asi 15 minut.

<p>1.</p> 	<p>stoj spatný skrčit přípežmo, ruce ze stran na ramena; prohnutý předklon, vzpažit - hmitání vzad a vpřed</p>	<p>posílení zádo- vých svalů, pro- tažení prsních svalů a svalů zadní strany no- hou</p>
<p>2.</p> 	<p>stoj spatný, přípe- žit; upažit vzad povýš, dlaně vzhů- ru - hmit vzad - ruce v týl, hmit vzad</p>	<p>protážení prsních svalů, zkrácení mezilopatkových svalů</p>
<p>3.</p> 	<p>stoj roznožný, skr- žit upažmo, ruce před prsa - hmity pežemi vzad a vpřed - hluboký ohnutý předklon vpravo, vz- pažit, ruce na nárt, čelo ke kolenu</p>	<p>protážení prsních a mezižeberních svalů a šikmých sv. břišních</p>

<p>4.</p> 	<p>stoj rozkročný, vzpažit - úklony vpravo a vlevo</p>	<p>protažení mezi žeberními a šikmými sv. břišními</p>
---	--	--

Závěr:

Zhodnocení celé hodiny provedeme po návratu do
školy - pochvaly - motivace

Zadání domácí úlohy

1 athletes training together



The girl grows up Pete Saloutos



Swimmer Standing by Pool Brian Bailey



Sports William Sloan



Sports Collage Amy Vangsgard



Physical Training Instructors with Indian Clubs Hulton-Deutsch



Physical Training for Sailors-1940



Inline skater in Motion Brian Bailey



China - Leisure - Heroically modeled sport figures as public art Fritz Hoffman



Female athlete in different track and field sports Pete Saloutos



Basketball player standing in the rain Sean Busher



Athletes in different track and field sports Pete Saloutos



Woman and water



Balet



2 athletes training together

