



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu	ICT podporuje moderní způsoby výuky
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0717
Název školy	Gymnázium, Turnov, Jana Palacha 804, příspěvková organizace
Číslo a název šablony klíčové aktivity	III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Označení sady	3-2-16-Tv
Tematická oblast	Tělesná výchova – Kompenzační cvičení
Autor	Mgr. Daniel Strnad
Ročník / délka studia	1/8; 2/8; 3/8; 4/8; 5/8; 1/4; 6/8; 2/4; 7/8; 3/4; 8/8; 4/4
Datum tvorby (od – do)	13. 03. 2013 – 22. 11. 2013

01	<b>Anotace</b>	Základní protahovací cviky v nízkých polohách I – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: zná gymnastické názvosloví.
01	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 6 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.

02	<b>Anotace</b>	Základní protahovací cviky v nízkých polohách II – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: zná gymnastické názvosloví.
02	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 6 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.

03	<b>Anotace</b>	Základní protahovací cviky I – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: zná gymnastické názvosloví.
03	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 6 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.

04	<b>Anotace</b>	Základní protahovací cviky II – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: zná gymnastické názvosloví.
04	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 6 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.

05	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky I – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: u jednostranného zatížení je schopen použít některého typu kompenzačních cvičení.
----	----------------	---



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

05	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 7 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
06	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky II – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: u jednostranného zatížení je schopen použít některého typu kompenzačních cvičení.
06	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 7 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
07	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky III – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: u jednostranného zatížení je schopen použít některého typu kompenzačních cvičení.
07	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 7 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
08	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky IV – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: u jednostranného zatížení je schopen použít některého typu kompenzačních cvičení.
08	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 7 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
09	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky V – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
09	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 8 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
10	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky VI – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
10	<b>Metodický pokyn</b>	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 8 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
11	<b>Anotace</b>	Protahovací cviky VII – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

		ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
11	Metodický pokyn	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 8 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
12	Anotace	Protahovací cviky VIII – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
12	Metodický pokyn	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 9 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
13	Anotace	Protahovací cviky IX – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
13	Metodický pokyn	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 9 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
14	Anotace	Protahovací cviky X – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
14	Metodický pokyn	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 9 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
15	Anotace	Protahovací cviky svalů s tendencí ke zkrácení I – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
15	Metodický pokyn	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 10 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
16	Anotace	Protahovací cviky svalů s tendencí ke zkrácení II – karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu. ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.
16	Metodický pokyn	Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 10 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.
17	Anotace	Protahovací cviky svalů s tendencí ke zkrácení III



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

		<p>– karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu.</p> <p>ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.</p>
17	<b>Metodický pokyn</b>	<p>Žáci ve skupině (skupinách) dle úvodní instrukce seřadí 10 cviků do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.</p>
18	<b>Anotace</b>	<p>Protahovací cviky úklonové</p> <p>– karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu.</p> <p>ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.</p>
18	<b>Metodický pokyn</b>	<p>Žáci ve skupině dle úvodní instrukce z předloženého zásobníku vyberou 9 úklonových cviků, seřadí je do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.</p>
19	<b>Anotace</b>	<p>Protahovací cviky rotační</p> <p>– karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu.</p> <p>ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.</p>
19	<b>Metodický pokyn</b>	<p>Žáci ve skupině dle úvodní instrukce z předloženého zásobníku vyberou 9 rotačních cviků, seřadí je do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.</p>
20	<b>Anotace</b>	<p>Protahovací cviky (paže a dolní končetiny)</p> <p>– karty s názornou ukázkou, zaměřením, popisem a počtem opakování daného pohybu.</p> <p>ŠVP: vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem.</p>
20	<b>Metodický pokyn</b>	<p>Žáci ve skupině dle úvodní instrukce z předloženého zásobníku vyberou 9 cviků zaměřených na protažení svalů paží a dolních končetin, seřadí je do požadované posloupnosti a následně pod dohledem učitele odcvičí celou sestavu.</p>