

## Výukové materiály pro domácí studium

6. roč., 7.A+7.B, 9. roč., Tělesná výchova

Pro předmět **TV – Tělesná výchova** slouží tato podpora jako **shrnutí, plán výuky a doporučení**.  
Nevyžadují samozřejmě trénink níže popsaných aktivit.

V tomto období doporučuji především dodržovat správnou psychickou hygienu, ke které nám  
dopomůže také fyzický pohyb i malé míře (cviky, protahování ad.).

### Období 11. 3. 2020 – 3. 4. 2020

#### 6. ročník

**Téma:** Skoky přes švédskou bednu a kozu

**Cíle:** Žák se naučí: správně odhadovat vzdálenost pro odraz a výskok, držet zpevněný střed těla, koordinovat souhru rukou a nohou, držet rovnováhu při výskoku a dopadu, efektivně využívat energii při náskoku, spolupracovat se spolužáky

**Obsah:** skok sounož z můstku, skok bokem bez můstku, skok bokem s můstkem, přeskok skrčkou, náskok na bednu

**Poznámka:** Prozatím jsme se věnovali nácviku a praktickému zkoušení skoků přes švédskou bednu. Po návratu do škol se toto téma uzavře **oznámkováním cviků na švédské bedně** a případně si společně ještě vyzkoušíme skoky přes kozu.

**Doporučení:** v rámci domácího studia doporučuji žákům jednoduché cviky na protažení – protahování stehen, lýtek, rukou. Dále také dřepy, lehy-sedy, procházky v přírodě

#### 7.A+7.A

**Téma:** Skoky přes švédskou bednu a kozu

**Cíle:** **Žák se naučí:** správně odhadovat vzdálenost pro odraz a výskok, držet zpevněný střed těla, koordinovat souhru rukou a nohou, držet rovnováhu při výskoku a dopadu, efektivně využívat energii při náskoku, spolupracovat se spolužáky

**Obsah:** skok sounož z můstku, skok bokem bez můstku, skok bokem s můstkem, přeskok skrčkou, náskok na bednu

**Poznámka:** Prozatím jsme se věnovali nácviku a praktickému zkoušení skoků přes švédskou bednu. Po návratu do škol se toto téma uzavře **oznámkováním cviků na švédské bedně** a případně si společně ještě vyzkoušíme skoky přes kozu.

**Doporučení:** v rámci domácího studia doporučuji žákům jednoduché cviky na protažení – protahování stehen, lýtek, rukou. Dále také dřepy, lehy-sedy, procházky v přírodě, běh.

#### 9. ročník

**Téma:** Cviky na kruzích

**Cíle: Žák se naučí:** Správně držet tělo, zpevnit celé tělo, správně rozkládat váhu těla, výskoky, silové držení, rovnovážné cviky

**Obsah:** Držení nohou nad zemí, houpání ve výšce, vis střemhlav, vis vznesmo

**Doporučení:** v rámci domácího studia doporučuji žákům jednoduché cviky na protažení – protahování stehen, lýtek, rukou. Dále také dřepy, lehy-sedy, procházky v přírodě, běh.

Žákům 9. ročníku přikládám odkaz na web, kde naleznete posilovací cviky pro celé tělo (i s náčiním, jako např. ruční činky, bench ad.)

**Užitečné zdroje a odkazy:** <http://www.cviceni-doma.cz/cviky/>

**Protahovací cvičení:**

