



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VÝUKOVÁ OPORA

RADOST Z POHYBU

v rámci projektu

Můj životní styl a zdraví, CZ.1.07/1.1.00/53.0001

ÚVOD

Představení lektora – Jana Šmídová – instruktorka Fitness a Zumba

Seznámení s projektem – Program Pohyb v rámci projektu Můj životní styl a zdraví

Seznámení s programem celé výukové hodiny – O Pohybu, Warm up, Zumba, Cool down, Kompenzační cvičení

TEORIE

O Pohybu

Pohyb je nezbytnou součástí života každého člověka, i když si to v dnešní době uvědomujeme stále méně.

V dnešní době velice často používáme auta, výtahy, práce u PC, ve volném čase sledování TV na gauči, hry na PC - tělo ochabuje a není zdravé.

Díky pohybu

- Posilování svalstva
- Dobré držení těla
- Zlepšování pokožky
- Zkvalitnění spánku
- Lepší nálada
- Zpevnování kostí
- Posílení srdce
- Posílení imunitního systému

Warm up

- Důležité k zahřátí těla před každou pohybovou aktivitou, abychom si neublížili

Projekt: Můj životní styl a zdraví, CZ.1.07/1.1.00/53.0001

ZUMBA

- Latinsko-americký fitness program
- Moderní pohybová aktivita
- Na písničky, které lidem dobře zní
- Střídání rychlých a pomalých písniček

Cool down a kompenzační cvičení (10 minut)

- Protahovací, uvolňovací a posilovací cvičení
- Dobré pro posílení svalstva, správné držení těla
- Ochabovací a zkracovací tendence svalů

PRAXE

Použitá technika: Skytec SPJ-PA 915, mobilní sada 350 W

WARM UP - zahřátí a pomalé zvyšování tepové frekvence

Název písničky: Calypso

Autor: Zumba Fitness

Sestava

1. Střídavě pravá a levá noha tep vpřed s poskokem
2. Střídavě pravá a levá noha tep stranou s poskokem
3. Střídavě pravá a levá noha tep vpřed s poskokem
4. Střídavě pravá a levá noha tep stranou s poskokem
5. Střídavě pravé a levé koleno vzhůru – rzkročmo – loket křížem ke kolenu
6. Vrtule na levou stranou – rozpažení a otočka na levou stranou
7. Vrtule na pravou stranou – rozpažení a otočka na pravou stranou
8. Střídavě pravá a levá noha tep stranou s poskokem
9. Střídavě pravá a levá noha tep vpřed s poskokem

ZUMBA

Název písničky: Electrificate

Autor: Zumbatomic

Sestava – učení formou nabalování (ukázka cviku bez hudby, po té s hudbou a postupné přidávání dalších cviků)

1. 3x V-step a 3x výskok ruce nahoře – do písničky na slova „cha cha cha“
2. 3x V-step a 3x výskok ruce nahoře – do písničky na slova „cha cha cha“
3. 3x V-step a 3x výskok ruce nahoře – do písničky na slova „cha cha cha“
4. Chůze 4 kroky vpřed, mávání s rukama nahoře na místě na 4 doby
5. Chůze 4 kroky vzad, mávání s rukama nahoře na místě na 4 doby
6. Chůze 4 kroky vpřed, mávání s rukama nahoře na místě na 4 doby
7. Chůze 4 kroky vzad, mávání s rukama nahoře na místě na 4 doby
8. Rozfázovaný V-step (pomaleji do hudby) – první noha na první dobu společně s počítáním v angličtině a ukazováním na prstech „one“
9. Rozfázovaný V-step (pomaleji do hudby) – první noha na první dobu společně s počítáním v angličtině a ukazováním na prstech „two“
10. Rozfázovaný V-step (pomaleji do hudby) – první noha na první dobu společně s počítáním v angličtině a ukazováním na prstech „three“
11. Rozfázovaný V-step (pomaleji do hudby) – první noha na první dobu společně s počítáním v angličtině a ukazováním na prstech „four“
12. Chůze 4 kroky s poskokem stranou (doprava), vyšpulení zadečku do stran 3x střídavě do hudby
13. Chůze 4 kroky s poskokem stranou (doleva), vyšpulení zadečku do stran 3x střídavě do hudby
14. Chůze 4 kroky s poskokem stranou (doprava), vyšpulení zadečku do stran 3x střídavě do hudby
15. Chůze 4 kroky s poskokem stranou (doleva), vyšpulení zadečku do stran 3x střídavě do hudby
16. Pravá ruka klepe na rameno suseda, 3x obě ruce vlna do stran
17. Levá ruka klepe na rameno suseda, 3x obě ruce vlna do stran
18. Řada žáků se chytá za ruce a dělá mexickou vlnu tam a zpět
19. Běh na místě na 4 doby
20. Rychlý běh na místě na 4 doby
21. Závěrečná póza

COOL DOWN a kompenzační cvičení

Název písničky: Zumba Lluvía

Autor: Zumba Fitness

Zklidnění

- Stoj rozkročmo
- 3x nádech a výdech s rukama nad hlavu

- Spojení rukou nad hlavou, úklony do stran

Protažení nohou a zadečku

- Nohy u sebe
- Uchopení pravého nártu zezadu a pokrčení pravé nohy, pata přitažená k zadečku, mírné zatlačení nártem do ruky
- Pravou nohu zepředu překřížíme a na levé stehno opřeme pravý kotník a mírně pokrčíme
- Uchopení levého nártu zezadu a pokrčení levé nohy, pata přitažená k zadečku, mírné zatlačení nártem do ruky
- Levou nohu zepředu překřížíme a na pravé stehno opřeme levý kotník a mírně pokrčíme

Cvičení na zemi

- Sed s nataženýma nohama
- Pokrčení pravé nohy a opření o protilehlé stehno zevnitř – s nádechem protažení k chodidlu (opakujeme 3x)
- Pokrčení levé nohy a opření o protilehlé stehno zevnitř – s nádechem protažení k chodidlu (opakujeme 3x)
- Dřep – pokud možno s patami na zemi a pomalé zvedání zadečku, natažené nohy, ruce pokus možno na zemi

Protažení rukou

- Levou rukou uchopíme pravý loket a pravou ruku přitáhneme k hrudníku
- Ve stejném držení přetáhneme pravou ruku přes hlavu a protáhneme
- Pravou rukou uchopíme levý loket a levou ruku přitáhneme k hrudníku
- Ve stejném držení přetáhneme levou ruku přes hlavu a protáhneme

Závěrečné protažení

- Pravou dlaní přes hlavu uchopíme levé ucho a pomalu protáhneme k pravému rameni
- Levou dlaní přes hlavu uchopíme pravé ucho a pomalu protáhneme k levému rameni
- S nádechem spojíme dlaně u hrudníku, pomalu protáhneme nad hlavu, kde je rozpojíme a pomalu s výdechem rozpažíme
- Úklon

Poděkování všem žákům