

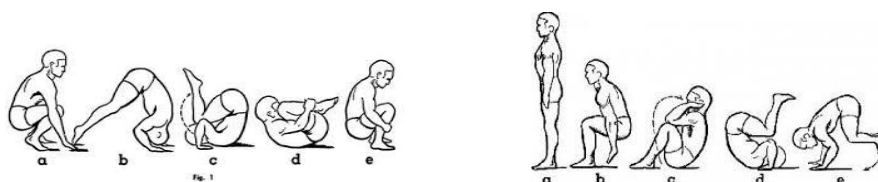
SOKOL – Pracovní list 2 – příloha k praktické části

Pojďte si s námi zacvičit některé prvky z původní sokolské všestrannosti:

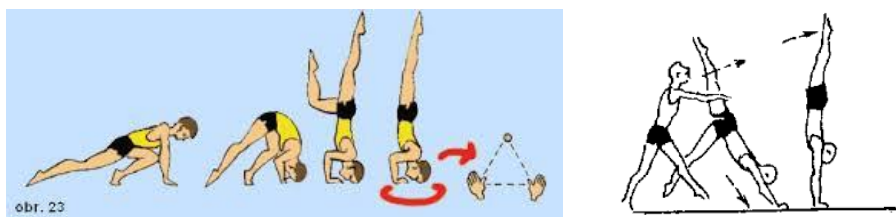
S dopomocí, případně záchranou vyučujícího se pokuste o provedení následujících cvičení:

1 – Gymnastika - prostná

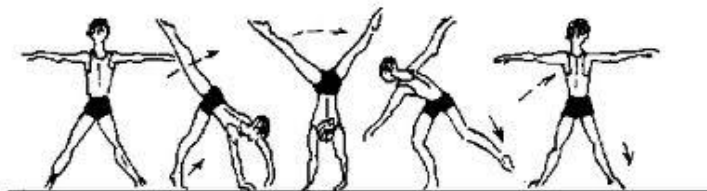
- kotoul vpřed/vzad



- stoj na hlavě/na rukou



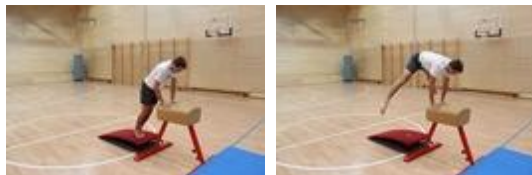
- přemet stranou



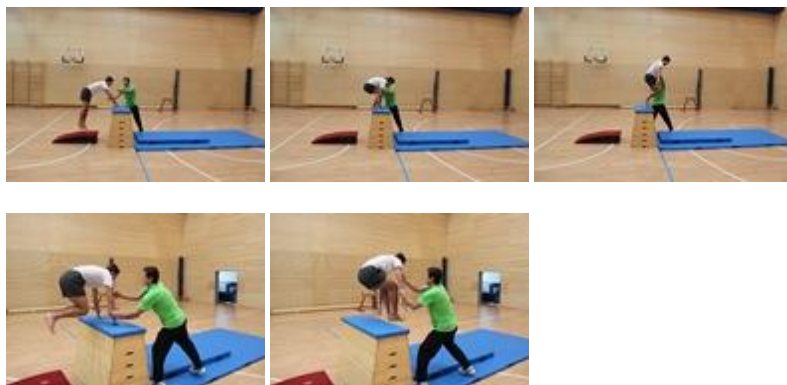
Materiál je součástí projektu „Odras 1. světové války v moderní výuce“ a je prostřednictvím „Programu na podporu činnosti nestátních neziskových organizací působících v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání v roce 2014“ spolufinancován MŠMT.

2 – Gymnastika - přeskok přes kozu

A – roznožka



B – skrčka (návík přes vzpor dřepmo)



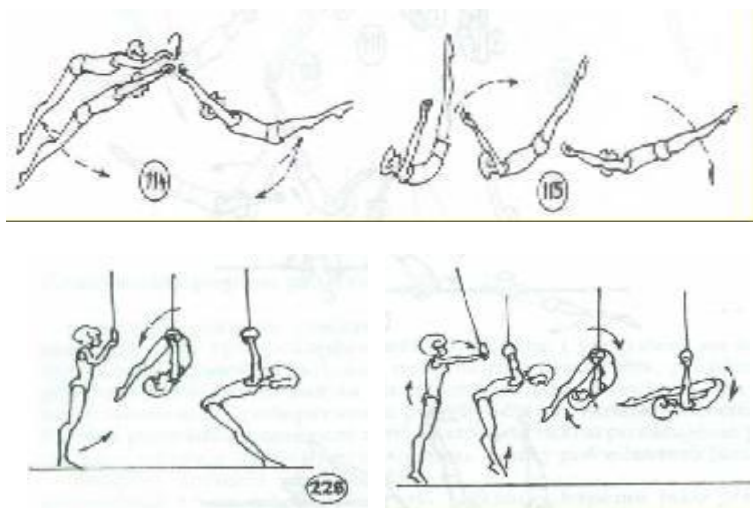
3 – Gymnastika - cvičení na nářadí

- krátká sestava na kladině (dívky) - chůze, obraty, poskoky



Materiál je součástí projektu „Odras 1. světové války v moderní výuce“ a je prostřednictvím „Programu na podporu činnosti nestátních neziskových organizací působících v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání v roce 2014“ spolufinancován MŠMT.

- prvky na kruzích (hoši) – komíhání, převraty, shyby



- opičí dráha – podlézání, přeskakování a další zdolávání překážek (podle možností vaší tělocvičny a nářadovny)

4 – Míčové hry

A - basketbal – pohyb hráče s míčem, střelba na koš

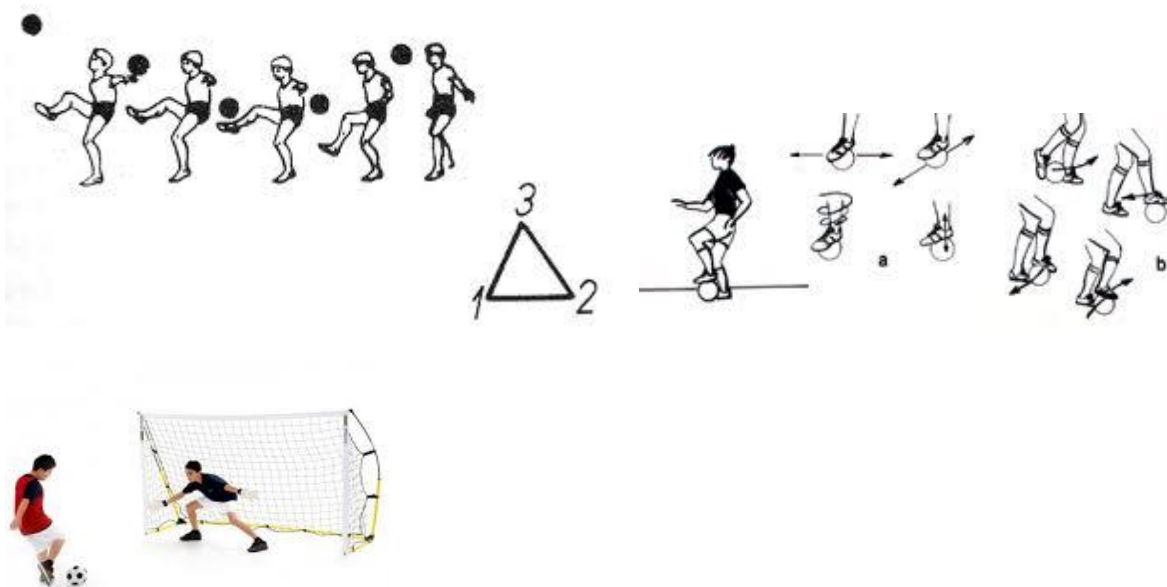


Materiál je součástí projektu „Odras 1. světové války v moderní výuce“ a je prostřednictvím „Programu na podporu činnosti nestátních neziskových organizací působících v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání v roce 2014“ spolufinancován MŠMT.

B - volejbal – odbíjení míče obouruč horem, spodem, podání



C - kopaná – zpracování a vedení míče, střelba



Zdroje:

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/preskok.php>

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/kladina.php>

https://www.google.cz/imghp?hl=cs&tab=wi&gws_rd=ssl

Materiál je součástí projektu „Odras 1. světové války v moderní výuce“ a je prostřednictvím „Programu na podporu činnosti nestátních neziskových organizací působících v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání v roce 2014“ spolufinancován MŠMT.