

Práca z domu - Telesná a športová výchova
20. 4. – 24. 4. 2020 – priebežná úloha

Vyučovací predmet	Trieda	Téma VJ	Domáca úloha	Cieľ
TSV	5. - 9. ročník	Posilňovanie svalstva horných a dolných končatín, svalov brucha, chrbta	Cvičiť aspoň 3x do týždňa v domácich podmienkach a denne chodiť vonku – bicyklovať sa, prechádzať, behať, alebo korčuľovať Aspoň na 30 minút, ale o tom nech rozhodnú Vaši rodičia či áno a za akých podmienok, pokiaľ sa dá	Spevnenie svalstva celého tela, pozitívny vplyv cvičenia na psychiku a zdravie jednotlivc

Ahojte, pevne verím, že ste zdravé. Dúfam, že nesedíte len za monitorom, ale, že sa aj hýbete, zvlášť, keď vonku je tak pekne.

Chcem Vás vyzvať, aby ste boli aktívne a to takým spôsobom, ktorý je Vám najbližší.

Premôžte sa, aj keď sa Vám nechce, uvidíte, že sa to odzrkadlí na Vašom zdraví a pohode.

Chcem Vás upozorniť, že pred cvičením, alebo posilňovaním sa máte rozcvičiť a po cvičení si spravte strečing. (napríklad keď si naťahujeme stehenný sval, lýtkový).

Tento týždeň môžete začať (tie, ktoré ešte necvičili) zľahka. Spravte si svoj cvičebný plán – preto svoj, lebo každá z vás má iné predpoklady, schopnosti, kondíciu.

Príklad:

1. Posilňovanie brušných svalov – 3x10

Buď ležíš na chrbte a dvíhaš trup ku pokrčeným nohám, alebo prednožíš a spúšťaš 1 vystretú nohu nad podložku, potom vystriedaš nohy, alebo sa oprieš o predlaktia a „striháš“ vystretými nohami - 3x8 (dúfam, že to pochopíte, čo tým myslím)

2. Posilňovanie paží : klasické kľuky – trup aj nohy spevnené, hlava v predĺžení trupu, ruky na šírku ramien, alebo si vyrobíš „činky“ - naplníš si fľaše vodou a ruky krčíš a vystieraš v predpažení – 3x8, alebo upažíš a pripažíš s vystretými pažami. Tá, ktorá zatiaľ nespraví kľuk, nech zo začiatku kľučí, ale nech sa snaží ostatné pokyny dodržať.

3. Posilňovanie stehenných svalov: drepy na celých chodidlách 3x10, alebo výpady 1 nohou vpred, vzad, alebo vbok. Nohy striedať.

4. Posilnenie svalov chrbta – ľah na bruchu, vzpažiť, dvíhať trup – 10x Ruky môžu byť aj pokrčené upažmo, alebo za hlavou. Môžete si tiež oprieť hlavu o podložku – čelom – pripažiť a plynulým pohybom vzpažiť (stále máte hlavu rovno a ležíte na bruchu.) Tento cvik je dobrý aj na držanie tela

5. -

Minule som Vám posielala link na cvičenie, tak ak nevíete ako môžete cvičiť, pozrite si príklady cvičení. Som však presvedčená, že väčšina z Vás je schopná si tieto bežné cviky zacvičiť a k tomu pridať mnoho ďalších zaujímavejších.

Majte sa krásne, G. Pittnerová

