

## Roční plán práce

**Třída: IX. A**

**Vyučující: Kateřina Motyčková**

**Předmět: Kroužek Bosu**

**Počet hodin týdně: 1**

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p>Seznámení s moderní metodou cvičení na zlepšení funkčnosti těla, zvýšení kondice, vytrvalosti a síly.</p> <p>Správná technika cvičení na Bosu (balanční podložce). Různé druhy balančních, posilovacích, rehabilitačních a relaxačních cvičení.</p> <p>Cvičení zaměřená především na posílení svalových skupin podílejících se na udržování vzpřímeného držení těla.</p> <p>Propojení s některými základními prvky aerobiku (jednoduché i složitější krokové variace).</p> <p>Kombinace cvičení na Bosu s dalším cvičebním nářadím - např. činkami, míčkem (overball), cvičební podložkou nebo posilovací pružnou gumou.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zvládá cvičení na Bosu a osvojuje si správnou techniku</li><li>- rozvíjí úroveň stabilizace, rovnováhy a koordinace</li><li>- osvojuje si široké spektrum cviků s různým stupněm náročnosti</li><li>- uvědomuje si a klade důraz na správnou polohu těla</li><li>- umí správně dýchat v průběhu cvičení</li><li>- odstraňuje svalové dysbalance</li><li>- celkové zlepšení držení těla</li></ul>	