

Roční plán práce

Třída: IX. B

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">- zvládá cvičení na Bosu a osvojuje si správnou techniku- rozvíjí úroveň stabilizace, rovnováhy a koordinace- osvojuje si široké spektrum cviků s různým stupněm náročnosti- uvědomuje si a klade důraz na správnou polohu těla- umí správně dýchat v průběhu cvičení- odstraňuje svalové dysbalance- celkové zlepšení držení těla	