



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aktivita CLIL – TV II.

Škola: Gymnázium Bystřice nad Pernštejnem

Jméno vyučujícího: Mgr. Jan Illek

Název aktivity: Rozcvička, posilovací a protahovací cvičení v TV

Předmět: TV

Ročník, třída: 1.A, kvinta

Jazyk a jazyková úroveň žáků: angličtina – A1+

Datum realizace: průběžně v hodinách TV ve školním roce 2017/2018

Forma realizace: samostatná příprava, výstup před skupinou, která se aktivně zapojuje

Stručný popis aktivity: v hodinách TV se budou průběžně ve školním roce seznamovat s názvoslovím jednotlivých částí těla člověka, základními postoji a odbornou terminologií při provedení rozcvičky a cvičení pro posílení a protažení těla v hodinách TV v anglickém jazyce.

použité metody: výklad, poslech, ukázka, přiřazování pojmů, procvičování výslovnosti, cvičení před skupinou, které se aktivně zapojuje

Použité pomůcky: pracovní listy, cvičební pomůcky

Časová náročnost: 15 min

Postup realizace: po seznámení s názvoslovím a odbornou terminologií cviků v anglickém jazyce, sestaví žák následně jednoduchou cvičební jednotku v anglickém jazyce pro skupinu, se zaměřením na posílení či protažení určitých svalových partií, na které je v hodině kladen důraz.

Příloha: pracovní list + řešení



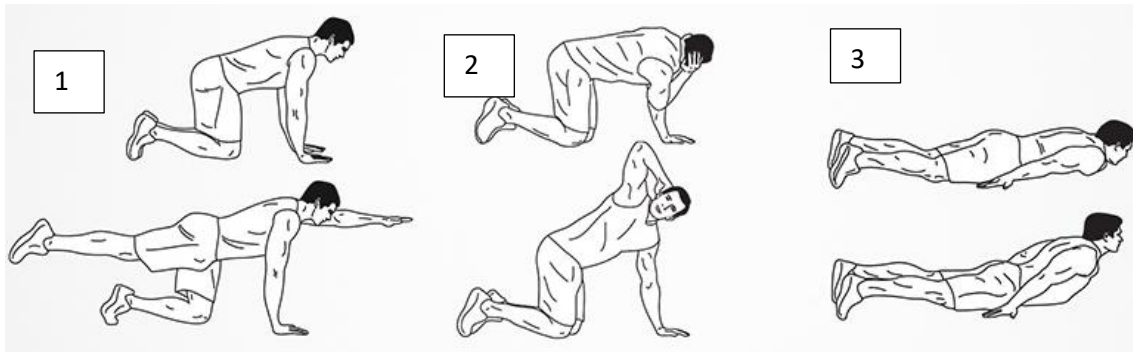
Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRACOVNÍ LIST č. 2

1. Přiřaď k sobě správná slova a pokus se vytvořit jednoduchou rozcvičku

running	běh
step	krok
gallop	cval
gallop aside	cval stranou
trot along	klus
sprint	sprint
standing on tiptoe	stát na špičkách
on tiptoe	po špičkách
jump	skok, skákat
bow of one's head	úklon hlavou
hand up!	ruce vzhůru!
hands to side	ruce v bok
raise/stretch arms upwards	vzpažit
raise/stretch arms sideways	upažit
raise/stretch arms backward	zapažit
raise/stretch arms forward	předpažit
arms free along body	paže volně podél těla
turn round	zakroužit
side bend	úklon stranou
backwards bend	záklon
forward bend	předklon
hop along on one foot	skákat po jedné noze
start off on the right foot	vykročit pravou nohou
basic position	stoj spatný
stand position with your legs apart	stoj rozkročný
move one leg to the side	unožit
stretch a leg to the back	zanožit
with legs together	snožmo
stand with your legs apart	rozkročit se
stretch a leg forward	přednožit

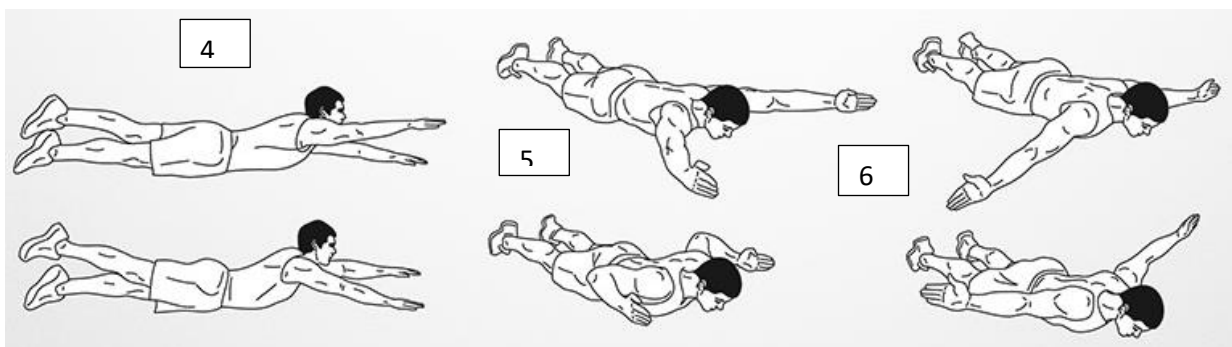
2. Příklady posilovacích a protahovacích cviků – přiřaď správné obrázky k popisu a vytvoř jednoduchou posilovací nebo protahovací sestavu



A plank back rotations

B alt arm & leg raises

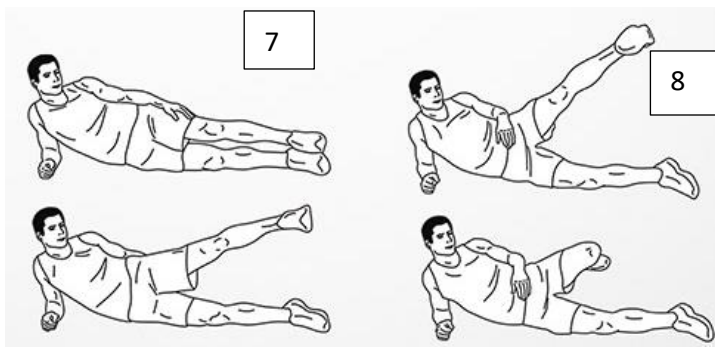
C prone extensions



D prone reverse fly

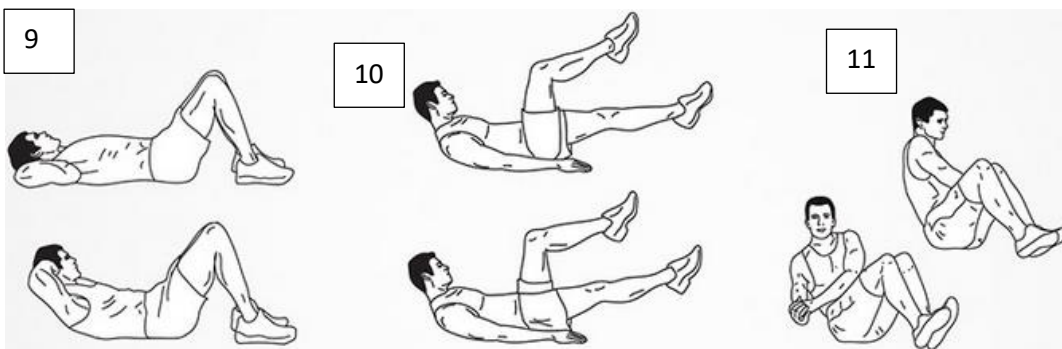
E W-extensions

F swimmers



G slow turning kicks

H side leg raises



I crunches

J air bike crunches

K sitting twists



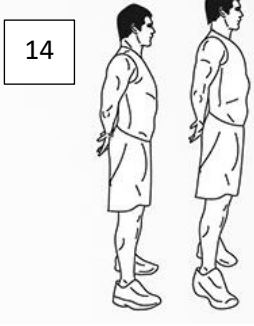
12

L hamstring stretch



13

M quad stretch



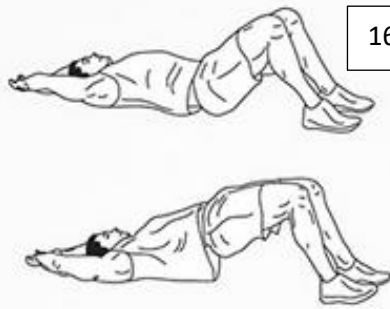
14

N calf raises



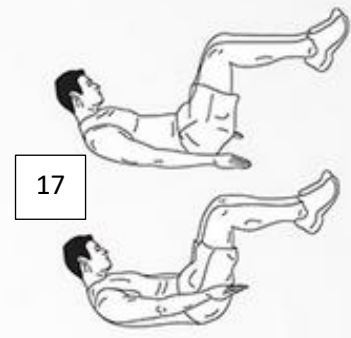
15

O groin stretches



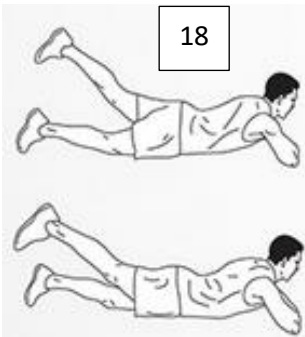
16

P bridges



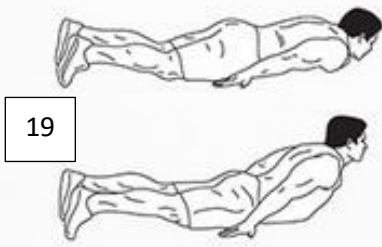
17

R hundreds



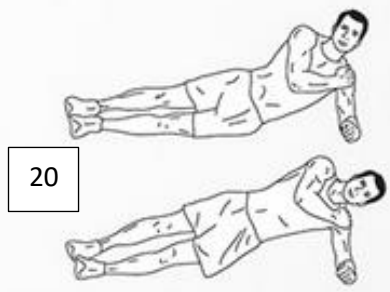
18

S reverse flutter kicks



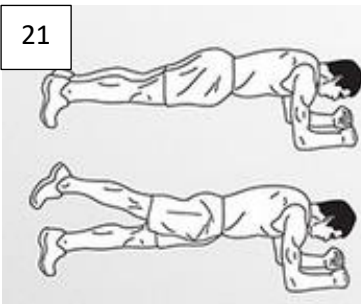
19

T lower back curls



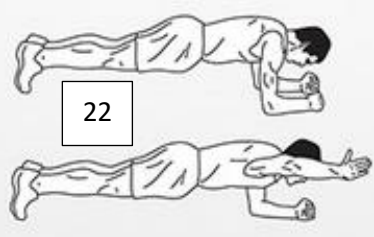
20

U side planks



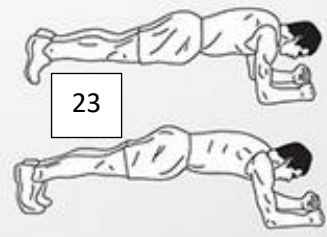
21

V plank leg raises



22

W plank arm raises



23

X body saw

PRACOVNÍ LIST č. 2 – správné řešení

1. running	běh
step	krok
gallop	cval
gallop aside	cval stranou
trot along	klus
sprint	sprint
standing on tiptoe	stát na špičkách
on tiptoe	po špičkách
jump	skok, skákat
bow of one's head	úklon hlavou
hand up!	ruce vzhůru!
hands to side	ruce v bok
raise/stretch arms upwards	vzpažit
raise/stretch arms sideways	upažit
raise/stretch arms backward	zapažit
raise/stretch arms forward	předpažit
arms free along body	paže volně podél těla
turn round	zakroužit
side bend	úklon stranou
backwards bend	záklon
forward bend	předklon
hop along on one foot	skákat po jedné noze
start off on the right foot	vykročit pravou nohou
basic position	stoj spatný
stand position with your legs apart	stoj rozkročný
Put your legs together	Snožte.
move one leg to the side	unožit
stretch a leg to the back	zanožit
with legs together	snožmo
stand with your legs apart	rozkročit se
stretch a leg forward	přednožit

2. 1-C, 2-A, 3-B, 4-F, 5-E, 6-D, 7-H, 8-G, 9-I, 10-J, 11-K, 12-L, 13-M, 14-N, 15-O, 16-P, 17-R, 18-S, 19-T, 20-U, 21-V, 22-W, 23-X

