



OZ Za zdravší život

Korešpondenčná adresa: Plavisko 107, 034 01 Ružomberok

Kontaktná osoba: radka.komarova@zdravachrbtica.sk t.č.: 0908 932 269
(fyzioterapeut)

Zdravá chrbtica
OZ za zdravší život

CVIČ SO ZDRAVÝM CHRBÁTIKOM

MODULY

 MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

1. ÚVODNÁ HODINA

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE BEZ POMÔCOK

- správne držanie tela
- správne dýchanie
- správne polohy pri cvičení
- krátke zahriatie
- jednoduché zdravotné cviky
- aktivity na nestabilných podložkách
- hra/súťaž



**ŠKOLSKÝ
ŠPORT**

2. HODINA

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE BEZ POMÔCOK

- krátke zahriatie
- zopakovanie (držanie tela, dýchanie)
- fyzioterapeut cvičí zostavu zdravotných cvičení

- pedagóg cvičí, alebo pomáha s naprávaním detí – je aktívny
- aktivity na nestabilných podložkách
- hra/súťaž/dráha

3. 4. HODINA

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE S FIT LOPTAMI

- krátke zahriatie
- zopakovanie (držanie tela, dýchanie)
- fyzioterapeut cvičí zostavu zdravotných cvičení
- pedagóg cvičí, alebo pomáha s naprávaním detí – je aktívny
- aktivity na nestabilných podložkách
- hra/súťaž/dráha



5. HODINA

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE S EXPANDRAMI

- krátke zahriatie
- zopakovanie (držanie tela, dýchanie)
- fyzioterapeut cvičí zostavu zdravotných cvičení
- pedagóg cvičí, alebo pomáha s naprávaním detí – je aktívny
- aktivity na nestabilných podložkách
- hra/súťaž/dráha



6. HODINA

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE PRE POKROČILÝCH / ZDRAVOTNÉ CVIČENIE PODĽA TOHO, ČO ŽIAKOV NAJVIAC OSLOVILO

- krátke zahriatie
- zopakovanie (držanie tela, dýchanie)
- fyzioterapeut cvičí zostavu zdravotných cvičení
- pedagóg cvičí, alebo pomáha s naprávaním detí – je aktívny
- aktivity na nestabilných podložkách
- hra/súťaž/dráha



Tieto zdravotné cvičenia cvičí aj Petra Vlhová na svojich tréningoch a sú potrebné najmä pre začínajúcich športovcov.