

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Pilates clinic
Místo:	tělocvična HC4
Lektor:	Lenka Vobrubová
Charakteristika:	Pilates je cvičební systém, který posiluje tělo a zlepšuje jeho držení. Důraz je přitom kladen na správné dýchání, koncentraci, kontrolu pohybu a plynulost cviků. Cviky se zaměřují na posílení tzv. „core“ – středu těla (oblast beder, břicha a hýždí), ze kterého pohyby vycházejí.

Cílová skupina: dospělý 18 – 70 let

Časové a organizační rozvržení výuky:

tělocvična HC4 – čtvrtek 19.30 – 20.30

Datum zahájení: 17. 9. 2026 - ukončení 10. 6. 2027

Výchovně vzdělávací cíl: rozvíjet individuální schopnosti (pohybové, motorické)
naučit členy zájmového útvaru pečovat o své tělo a zdraví

Obsah činnosti: naučit se správné držení páteře
posílení břišních a zádočných stabilizátorů páteře
základy správné chůze se zátěží
zapojení svalů v sedě, v lehu, na břiše, na boku

Očekávané výstupy: pevné a štíhlé svalstvo
posílení svalů podél páteře a tím pádem méně bolestí zad a páteře
posílení svalů pánevního dna
zlepšení zažívání
zlepšení síly břišního svalstva s plochým bříškem a žádným podbříškem
zkvalitnění dýchání aktivace bránice
zlepšuje koordinaci a kondici

odbourává psychický stres v těle

prevence problému s meziobratlovou ploténkou

rozvíjí komplexní využití síly těla

Metody a formy: ukázka, nácvik, výklad

Klíčové kompetence: kompetence k učení – členové kroužku rozvíjí dovednosti potřebné ke cvičení, orientují se v základních pózách a postojích

Roční plán

poučení o bezpečnosti, zjištění zdravotního stavu cvičenek a uzpůsobení se jejich potřebám;
koncentrace - soustředím se na to, co dělám;

dýchání - můj dech je laterální (do žeber)

střed těla - (power house/core) je aktivní, hrudník zavřený

preciznost - snažím se o přesnou souhru pohybů

plynulost - mé pohyby navazují (tečou) jeden za druhým

kontrola - neustále kontroluji celé tělo a žádoucí postavení jeho jednotlivých partií

pozice – postavení pánve, lopatek, ramen, žeber, hlavy a krční páteře

Personální zabezpečení:

Lenka Vobrubová

V Praze dne 1. 9. 2026

podpis: