**Metodický list**

**Název materiálu: Test maximální síly**

**Autor materiálu: Mgr. Lea Doudová**

**Zařazení materiálu:**

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Sada: 2\_Posilování, rozcvičení Číslo DUM: **05**  Předmět: tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 11.12.2012 Třída: 5. A, septima Ověřující učitel: Mgr. P. Nývlt

[**Anotace materiálu:**](file:///\\wgt\zpravy$\SABLONY_DUMY\POSTUP\Anotace1.docx)

Testování maximální síly na posilovacích strojích.

**Klíčová slova:**

maximální síla, dynamická síla, růst svalu, formování svalu, zátěž

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Testování je určeno pro 3. a 4. ročníky. Postup pro testování je uveden v pracovním listu. Před testováním je vhodné zopakovat správné provedení jednotlivých cviků a upozornit na možné chyby. Na základě zjištění maximální síly si mohou studenti sestavit vhodný posilovací program.

**Seznam literatury a pramenů:**

**Poznámka:**

Pokud studenti cvičí ve dvojici je možné během 45 min. otestovat všech pět strojů. Při cvičení ve trojici je čas nedostatečný.