**Metodický list**

**Název materiálu: Protažení posturálních svalů**

**Autor materiálu: Mgr. Lea Doudová**

**Zařazení materiálu:**

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

Sada (č. a název): 2. Posilování, rozcvičení Číslo DUM: 06 Předmět: Tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 17.12.2012 Třída: 1.B Ověřující učitel: L. Doudová

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

Cviky k protažení zkrácených posturálních svalů

**Klíčová slova:**

**Svaly šíjové, trapézové, zdvihač lopatky, prsní svaly, zádové svaly, svaly nohou, lýtkové svaly**

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Materiál je vhodné využít v souvislosti s testováním posturálních svalů. Společně projít jednotlivé cviky a jejich provedení. Doporučit žákům, aby sami protahovali zejména svaly, které mají zkrácené. Materiál je možné žákům vytisknout k využití pro doma.

**Seznam literatury a pramenů:**

Fotodokumentace autora DUM

**Poznámka: ------------**