**Metodický list**

**Název materiálu: Posilování – kruhový trénink I.**

**Autor materiálu: Mgr. Lea Doudová**

**Zařazení materiálu:**

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

Sada: 2\_Posilování, rozcvičení Číslo DUM: 08 Předmět: tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 8. 1. 2013 Třída: 3. D Ověřující učitel: Mgr. L. Doudová

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

soubor cviků pro posilovací kruhový trénink

**Klíčová slova:**

břišní svaly, svaly paží, zádové svaly, svaly nohou

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Materiál je určen pro hlavní část hodiny. Jedná se o soubor 6 cviků pro komplexní posilování bez náčiní. Každý žák obdrží jeden pracovní list se cviky. Je vhodné, aby žáci začínali každý od jiného cviku. Dále postupují v pořadí cviků, jak jsou v pracovním listu. Počet opakování a počet sérií určuje učitel.

**Seznam literatury a pramenů:**

--------

**Poznámka:**

Odcvičení jedné série (20 opakování, s protažením mezi jednotlivými cviky) trvá asi 15 minut.