**Metodický list**

**Název materiálu: Basketbal – rozcvičení s míčem na místě**

**Autor materiálu: Mgr. Libuše Szutáková**

**Zařazení materiálu:**

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

Sada: 2\_Posilování, rozcvičení Číslo DUM: 12 Předmět: tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 20. 3. 2013 Třída: prima Ověřující učitel: Mgr. Lea Doudová

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

soubor cviků pro basketbalové rozcvičení s míčem na místě

**Klíčová slova:**

kroužení míčem, kutálení, trup, kotníky, kutálení do osmičky

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Materiál je určen pro úvodní část hodiny. Jedná se o soubor 6 cviků pro rozcvičení s míčem. Každý žák nebo skupina žáků obdrží jeden pracovní list se cviky. Pracovní list slouží jen pro připomenutí cviků, je vhodné, aby žáci uvedená cvičení znali z předchozích hodin.

**Seznam literatury a pramenů:**

vlastní

**Poznámka:**

Cvičení na místě je možné kombinovat s baterií cviků s házením a v pohybu.

Počet opakování je dobré stanovit jako počet úspěšných pokusů.