**Metodický list**

**Název materiálu: Sešin hrazda dívky**

**Autor materiálu: Mgr. Libuše Szutáková**

**Zařazení materiálu:**

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

Sada (č. a název): 1. Zdravotní TV a sestavy Číslo DUM: 13 Předmět: Tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 5.11. 2013 Třída: 4.D

Ověřující učitel: Mgr. Lea Doudová

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

Prezentace slouží k seznámení správného provedení sestavy na hrazdě

**Klíčová slova:**

Gymnastické názvosloví – sešin, výskok do vzporu, předklon, shyb stojmo

Břišní svaly, posilování, dopomoc,

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Materiál je možno využít jako ukázku správného provedení prvku pro klasifikaci žáků

**Seznam literatury a pramenů:**

**Videodokumentace autora DUM, foto autora DUM**

**APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I. Základy názvosloví tělesných cvičení.**

**Praha: Palestra, 2004, 129 s**

**SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., Základní gymnastika. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 1993, 49 s.**

**ISBN 80 – 7066 – 721**