**Metodický list**

**Název materiálu:** Posilování - pojmy I.

**Autor materiálu:** Mgr. Lea Doudová

**Zařazení materiálu:**

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

Sada: Číslo DUM: 0 Předmět: tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: Třída: kvinta Ověřující učitel:

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

Seznámení s pojmy používanými při posilovacích cvičeních

**Klíčová slova:**

**Metodický popis možností použití materiálu:**

**Seznam literatury a pramenů:**

Skopová, M., Zítko, M. *Základní gymnastika.* Praha: Univerzita Karlova, 2008

Jarkovská, H., Jarkovská, M. *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. Praha: Grada publishing, 2005

Jarkovská, H. *Posilování: kondiční kruhový trénink*. Praha: Grada publishing, 2009

**Poznámka:** Studenti se lépe orientují v popisech posilovacích cvičení.