**Metodický list**

**Název materiálu: Posilování – kruhový trénink VI. s využitím stepu**

**Autor materiálu: Mgr. Lea Doudová**

**Zařazení materiálu:**

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

Sada: 2\_Posilování, rozcvičení Číslo DUM: 16 Předmět: tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 20. 3. 2013 Třída: 4. A Ověřující učitel: Mgr. Lea Doudová

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

soubor cviků pro posilovací kruhový trénink s využitím žebřin

**Klíčová slova:**

břišní svaly, svaly paží, zádové svaly, svaly nohou, hýžďové svaly

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Materiál je určen pro hlavní část hodiny. Jedná se o soubor 6 cviků pro komplexní posilování s využitím stepu. 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:**

vlastní

**Poznámka:**

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

Lze současně využít s ostatními kruhovými tréninky a následující hodinu skupiny vyměnit.