

ČÍSLO SADY
III/2

AUTOR/KA
Mgr. Šárka Stříbrská

TV - Posilování na
různých náradích a
s různým náčiním

číselné označení DUM	NÁZEV	TŘÍDA	ANOTACE	PLNĚNÉ VÝSTUPY	KLÍČOVÁ SLOVA	FORMÁT (pdf, doc, ppt)
1.	Posilování s medicinbalem	6.	Posilování s medicinbalem je určeno pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a popíše jednotlivé fáze pohybu. Sborník s cviky je možné využít v průpravné nebo v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy.	medicinbal, posilování, svaly, posilovací cviky	doc (Word)
2.	Posilování s medicinbalem	6.	Posilování s medicinbalem je určeno pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a popíše jednotlivé fáze pohybu. Sborník s cviky je možné využít v průpravné nebo v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy.	medicinbal, posilování, svaly, posilovací cviky	doc (Word)
3.	Posilování na velké míči 1	9.	Posilování na velkém míči je určeno pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a popíše jednotlivé fáze pohybu. Sborník s cviky je možné využít v průpravné nebo v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	velký míč (gym ball), posilování, svaly, posilovací cviky, tělesná zdatnost	doc (Word)

4.	Posilování na velké míči 2	9.	Posilování na velkém míči je určeno pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a popíše jednotlivé fáze pohybu. Sborník s cviky je možné využít v průpravné nebo v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	velký míč (gym ball), posilování, svaly, posilovací cviky, tělesná zdatnost	doc (Word)
5.	Lidské svaly	6.	Pracovní list – posilovací testy je určen pro evidenci zdatnosti žáků od 6. do 9. třídy. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a žáci následně pracují podle jeho pokynů. Testy s cviky je možné využít v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, svaly, posilovací cviky, testy zdatnosti, kliky, shyby, vzosy	doc (Word)
6.	pracovní list - posilovací testy	6.	Pracovní list – posilovací testy je určen pro evidenci zdatnosti žáků od 6. do 9. třídy. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a žáci následně pracují podle jeho pokynů. Testy s cviky je možné využít v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, svaly, posilovací cviky, testy zdatnosti, kliky, shyby, vzosy	doc (Word)
7.	Písemná práce - Lidské svaly	8.	Písemná práce na téma: Lidské svaly je určena pro žáky druhého stupně základních škol. Žák by se měl orientovat v nejzákladnější anatomii lidského těla a znát jednotlivé svaly svého těla.	Cílem je písemné ověření znalostí žáků ze základní anatomie lidského těla.	svaly, velký prsní sval, čtyřhlavý stehenní sval, přímý břišní sval, trapézový sval, dvojhlavý lýtkový sval	doc (Word)

8.	sportovní křížovka	8.	Sportovní křížovka je určena žákům druhého stupně základních škol. Prověřuje jejich znalosti z oblasti sportovního náčiní a svalů lidského těla.	Cílem je procvičení znalostí žáků.	biceps, triceps, expander, trenažér, trapezius	doc (Word)
9.	kruhový trénink	8.	Kruhový trénink je určen pro žáky druhého stupně základní školy. Je zaměřen na zvyšování zdatnosti žáků. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a žáci následně pracují podle jeho pokynů. Kruhový trénink je možné využít v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, svaly, posilovací cviky, kruhový trénink, zdravý životní styl	doc (Word)
10.	kruhový trénink	7.	Kruhový trénink je určen pro žáky druhého stupně základní školy. Je zaměřen na zvyšování zdatnosti žáků. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a žáci následně pracují podle jeho pokynů. Kruhový trénink je možné využít v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, svaly, posilovací cviky, kruhový trénink, žebřiny, lavička	doc (Word)
11.	sportovní osmisměrka	7.	Sportovní osmisměrka je určena žákům druhého stupně základních škol. Prověřuje jejich znalosti z oblasti sportovního náčiní a nářadí. Slouží k opakování a upevňování učiva. Připravený DUM je možné využít jako pracovní list nebo písemnou práci.	Cílem je písemné procvičení znalostí žáků.	činka, hrazda, žebřiny, flexibar, overball, bossa	doc (Word)

12.	Kufr - posilování	7.	Hra kufr je určena žákům druhého stupně základních škol. Hra slouží k propojení vědomostí, které by měli žáci během školní docházky získat.	Cílem připraveného dumu je upevnit si již získané vědomosti formou hry, rozvíjení řečových a vyjadřovacích schopností žáků.	činka, hrazda, svaly, flexibar, overball, bossa, žebřiny	ppt
13.	Písemná práce - posilování	7.	Písemná práce na téma: posilování je určena pro žáky druhého stupně základních škol. Žák by se měl orientovat v nejzákladnější anatomii lidského těla a znát jednotlivé svaly svého těla. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy.	Cílem je písemné ověření znalostí žáků ze základní anatomie lidského těla a jednotlivých cviků.	svaly, velký prsní sval, čtyřhlavý stehenní sval, přímý břišní sval, trapézový sval, dvojhlavý lýtkový sval, kliky, dřepy, sedy-lehy	doc (Word)
14.	Posilovací pomůcky – posilovací náčiní	7.	Prezentace Microsoft PowerPoint na téma: Posilovací pomůcky – posilovací náčiní je určena pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel s žáky projde jednotlivé pomůcky, pokud má škola potřebné vybavení i s názornou ukázkou a předvede na nich základní cviky. Na závěr všichni popřemýšlí o dalších ještě nezmiňovaných pomůčkách a pokusí se doplnit prezentaci.	Cílem připraveného dumu je získat vědomosti z novinek a možnostech posilovacích pomůcek. Žák by měl znát rozmanité posilovací náčiní a cviky vedoucí k zlepšení své tělesné zdatnosti.	velký míč (gym ball), posilování, svaly, tělesná zdatnost, bossa, overball, powerball	ppt

15.	Strečink	7.	Prezentace Microsoft PowerPoint na téma: Strečink, je určena pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel s žáky projde základní poznatky z oblasti této látky a společně provedou rozcvičku, která je zaměřena na protahování jednotlivých partií lidského těla. Na závěr všichni popřemýšlí o dalších možných protahovacích cvicích a za domácí úkol vypracují pracovní list.	Cílem připraveného dumu je získat poznatky z oblasti protahovacích cviků. Žák by měl znát rozmanité protahovací cviky vedoucí k zlepšení své tělesné zdatnosti.	strečink, protahování, svaly, klouby	ppt
16.	Posilujeme na šikmé a vodorovné lavici	7.	Prezentace Microsoft PowerPoint na téma: Posilujeme na šikmé a vodorovné lavici, je určena pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel s žáky provede rozcvičku, která je zaměřena na posilování jednotlivých partií lidského těla. Na závěr všichni popřemýšlí o dalších možných cvicích na šikmé nebo vodorovné lavici a za domácí úkol vypracují pracovní list.	Cílem připraveného dumu je získat poznatky z oblasti posilovacích cviků, které mohou žáci využít při první návštěvě posilovny. Žák by měl znát rozmanité posilovací cviky na šikmé nebo vodorovné lavici vedoucí k zlepšení své tělesné zdatnosti.	šikmá lavice, svaly, posilování	ppt
17.	kruhový trénink	7.	Kruhový trénink je určen pro žáky druhého stupně základní školy. Je zaměřen na zvyšování zdatnosti žáků. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a žáci následně pracují podle jeho pokynů. Kruhový trénink je možné využít v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat v posilovně jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, svaly, posilovací cviky, kruhový trénink, zdravý životní styl, posilovací stroje	doc (Word)

18.	Posilujeme s expanderem	7.	Prezentace Microsoft PowerPoint na téma: Posilujeme s expanderem, je určena pro žáky druhého stupně základních škol. Učitel s žáky projde základní poznatky z oblasti této látky a společně provedou rozcvičku, která je zaměřena na posilování jednotlivých partií lidského těla. Na závěr všichni popřemýšlí o dalších možných posilovacích cvicích s expanderem a za domácí úkol vypracují pracovní list.	Cílem připraveného dumu je získat poznatky z oblasti nového posilovacího sportovního náčiní - expandery. Žák by měl znát rozmanité posilovací pomůcky a cviky s nimi, vedoucí k zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, expander, guma, svaly	ppt
19.	soutěž družstev - posilování	7.	Soutěž družstev – posilování je určena pro žáky druhého stupně základní školy. Je zaměřen na zvyšování zdatnosti žáků. Učitel žákům jednotlivé cviky předvede a žáci následně pracují podle jeho pokynů. Soutěž můžete využít v hlavní části vyučovací hodiny.	Cílem je zpevnění svalstva a kostry žáků základních škol. Žák by měl znát cviky, jak správně posilovat jednotlivé partie své postavy. Žák by měl usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti.	posilování, svaly, posilovací cviky, soutěž, zdravý životní styl	doc (Word)
20.	Společenská hra - posilujeme	7.	Společenská hra – sportujeme, je určena žákům druhého stupně základních škol. Hra slouží k propojení vědomostí, které by měli žáci během školní docházky získat.	Cílem připraveného dumu je upevnit již získané vědomosti formou hry, rozvíjet řečové a pohybové schopnosti a dovednosti žáků.	Sport, posilování, sportovní náčiní, bradla	doc (Word)