

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

Základní gymnastika II

Kombinované studium
(Sportovní edukace II - bk 019)

- aktivní účast ve výuce
 - výstup (úvodní část, rozcvičení, posilování nebo strečink: délka 10 - 12 min)
- + písemná příprava na výstup

- seminární práce: zásobník cviků s využitím náčiní:

posilování a protahování svalů horních končetin

posilování a protahování svalů dolních končetin

posilování a protahování svalů zad

posilování a protahování břišních svalů

cvičení na rozvoj koordinace, rovnováhy a pohyblivosti

cvičení pro správné držení těla

na každý tématický okruh nakreslit a terminologicky popsat 3 cviky bez náčiní a 3 cviky s využitím náčiní nebo vedlejšího nářadí - NEVYUŽÍVAT NÁŘADÍ V POSILOVNĚ!!!!!!)

po úspěšném splnění těchto dílčích zápočtových požadavků budete připuštěni

k zápočtovému testu

- písemný test: znalost základních cvičení na posilování a protahování jednotlivých svalů a svalových skupin

(předpokládá se znalost terminologie cvičení s využitím náčiní, znalost

správné techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)

termín písemného testu bude upřesněn po domluvě v každé studijní skupině