

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

Základní gymnastika II

Prezenční studium
(Sportovní edukace II - bp 019)

□ **aktivní účast ve výuce** (možná 1 absence, 1 možné nahrazení hodiny po předchozí domluvě!!!!!!)

□ **výstup** (úvodní část, rozcvičení, posilování nebo strečink: délka 10 - 12 min)

+ **písemná příprava na výstup** (odevzdaná v den výstupu!!!!!! - na pozdější odevzdání nebude brán zřetel!!!!!!)

□ **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 náradí - NEVYUŽÍVAT NÁRADÍ V POSILOVNĚ!!!!!!)

- **termín odevzdání seminární práce - 24. 4. 2007!!!!!! na pozdější odevzdání nebude brán zřetel!!!!!!**)

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 zápočtového testu - 15. 5. 2007 ve vámi zapsané hodině