

# ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

## Základní gymnastika I

- aktivní účast ve výuce (povoleny 2 absence, 1 nahrazení hodiny v jiné seminární skupině po předchozí domluvě)
1. seminární práce - nákres 30 obrázků
  2. písemná a grafická příprava na rozcvičení v rozsahu 10 - 12 cviků
  3. písemný test: znalost základních cvičení na posilování a protahování jednotlivých svalů a svalových skupin (předpokládá se znalost terminologie cvičení bez náčiní, znalost správné techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)