

# **Zápočtové požadavky Základní gymnastika III., bk 021z a c021z**

- aktivní účast na výuce (max. 1 absence)
- vlastní praktický, teoretický výstup – rozcvička (zahrnující úvodní a průpravnou část hodiny s využitím cvičení pro zahřátí, pomalé protahovací a mobilizační cvičení, dynamické rozcvičení; možnost využití náčiní a hudby), délka výstupu do 15 min
- v den výstupu odevzdat písemnou přípravu na PC, zahrnující přesný názvoslovný popis s fyziologickým účinkem jednotlivých cviků a obrázkem, a literaturu, z které jste čerpali
- zápočtový test zahrnující teoretické a praktické znalosti ze základní gymnastiky

## Literatura:

Alter, M.J. *Strečink*. Praha: Grada, 1998.

Appelt, K. a spol. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989

Čermák, J., Botlíková, V. *Záda už mě nebolí*. Praha

Kos, B. *Zdravotní a průpravná gymnastika*. Praha

Kos, B., Hřčka, J. *Základní gymnastika*. Praha: Olympia

Skopová, M., Zítko, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum

*Fitball pro ženy i muže*. Edited by Karla Tománková - Marta Muchová - Hana Janošková. Brno

Zítko, M., Skopová, M.. *Fit sestavy : protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. Praha : Olympia, 2004.