

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

Základní gymnastika II

Prezenční studium

- **aktivní účast ve výuce** (možné 2 absence)
- **výstup s využitím 1 náčiní** (písemná příprava zahrnující grafický záznam cviků, terminologický popis a fyziologický účinek)
- **seminární práce** (výběr 5 náčiní a vedlejšího nářadí - 3 cviky posilovací a 3 protahovací - celkem 30 cviků)

!!! nutno odevzdat v předem daném termínu, na pozdější dodání nebude brán zřetel!!!

po úspěšném splnění těchto dílčích zápočtových požadavků budete připuštěni k zápočtovému testu

▪ písemný test:

předpokládá se:

- znalost posilovacích a protahovacích cvičení s využitím náčiní a vedlejšího nářadí
- znalost terminologie cvičení s náčiním a na vedlejších nářadí
- fyziologický účinek jednotlivých cviků