**Požadavky na obsah, metody a formu úvodní části hodiny.**

Zpracujte přípravu úvodní části hodiny dle následujících požadavků:

1. Rušná část (3 min.), využít honiček, drobných pohyb her nebo běžeckých lajn (zvolte 2 možnosti z nabízených).
2. Kloubně - mobilizační část (3 min.), 5 cvičení uvolňující kloubní spojení.
3. Dynamická část (4 min. dynamický strečink a 2 min. dynamické posilování), 5 cvičení dynamického protahování a 2 cvičení dynamického posilovaní).
4. Řadit cvičení ve směru od hlavy k patě.
5. Postupovat od postojů, přes kleky a sedy, k podporům a lehům.
6. Při cvičení využívat rovnoměrně všech poloh těla tj. postojů, kleků, sedů, podporů a lehů.
7. Přípravu zpracovat ve formátu A4, s nákresem cvičení, jeho názvoslovným popisem, uvedením fyziologického účinku použitých cvičení a počtu opakování. Text zpracovat na počítači.
8. Zpracovanou vytištěnou přípravu odevzdat vyučujícímu před vlastní hodinou gymnastiky.

Doporučená literatura: JEBAVÝ, R. aj., 2014. R*ozcvičení ve sportu.* 1. vyd. Praha. Grada. ISBN: 978-80-247-4525-1.