

Příklad testu ze Zdravotní tělesné výchovy

Jméno a UČO:

1. Doplňte začátek, úpon a funkci svalu: Velký sval hýžd'ový

Z.....

Ú.....

F.....

2. Doplňte, o jaký sval se jedná:

Z – klíční kost, hřeben lopatky

Ú – pažní kost

F – upažení, předpažení, zapažení

3. Charakterizujte svaly posturální

.....
.....
.....
.....
.....

4. Uved'te znaky optimálního (správného) držení těla

.....
.....
.....
.....
.....

5. Uved'te zásady cvičení při vadném držení těla

.....
.....

6. Uved'te cvik na posílení břišních svalů (popis, příp. názorný obrázek) + motivaci