

Příklady otázek v testu ze Zdravotní tělesné výchovy (jaro 2021)

(Půjde buď o otázky s vpisovanou odpovědí nebo o otázky s výběrem možností, otázek v testu bude více.)

Typy otázek:

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. Uveďte znaky optimálního (správného) držení těla

.....
.....

5. Uveďte zásady cvičení při vadném držení těla

.....
.....

6. Uveďte cvik na posílení břišních svalů (popis, příp. názorný obrázek) + motivaci (nebo výběr z možností cviků na danou svalovou skupinu)