

Zápočtové požadavky z části Základy zdravotní tělesné výchovy

jaro 2022

ITV_k24, ITV_k041 Základy zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky

ITV_p24, ITV_p041 Základy zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky

- **Test znalostí:** úspěšné splnění = 80 % správných odpovědí.
 - Součástí je i znalost následujících svalů a svalových skupin (znát začátek, úpon, funkci):
 - Svaly krku (kývač hlavy, hluboké svaly šíjové)
 - Hrudník (prsí svaly (velký a malý), trapézový (těž kápový, šátkový) sval
 - Břicho (přímý břišní sval, šikmé břišní svaly (zevní, vnitřní))
 - Záda, hýždě (vzpřimovače páteře), široký sval zádový, čtyřhranný sval bederní, sval hýžděový (velký, střední, malý))
 - Horní končetiny (deltový sval, dvouhlavý sval pažní (biceps), trojhlavý sval pažní (triceps)
 - Dolní končetiny (bedrokyčlostehenní sval (iliopsoas), čtyřhlavý sval stehenní (součástí – přímý sval stehenní), napínač stehenní povázky, dvojhavý sval stehenní, trojhlavý sval lýtkový).
 - Teorie k testu – učební materiály v IS MU
 - Příklady testových otázek – učební materiály v IS MU.

Literatura k předmětu:

- Uvedena v IS MU
 - Nová e-publikace k psychomotorické části:
Šeráková, H., Vrbas, J., Jonášová, D., Němčanská, A. **Psychomotorika nejen pro děti**. Dostupné z <https://is.muni.cz/auth/do/rect/el/estud/pdf/ps20/psychomotorika/web/index.html>
-