

Přijímací test pro NMgr. studium Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ červen 2021

Varianta A

Zakroužkujte jednu správnou odpověď:

1. Stavební jednotkou hladkého svalu je:
 - a) kolagenní vlákno
 - b) svalové vlákno
 - c) svalová buňka
 - d) síť svalových buněk
2. Rychlost výměny plynů v plicích (difúze) závisí:
 - a) nepřímo na rozpustnosti plynů
 - b) přímo na tlakovém spádu
 - c) nepřímo na průtoku krve
 - d) přímo na hustotě plynů
3. K diagnostice rychlostních schopností se používá test:
 - a) step test
 - b) člunkový běh 4x10 m
 - c) víceskok z místa
 - d) hod kriketovým míčkem
4. Jaké je odborné denní doporučení Světové zdravotnické organizace pro realizaci pohybové aktivity u dětí a mládeže:
 - a) realizovat alespoň 15 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
 - b) realizovat alespoň 30 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
 - c) realizovat alespoň 60 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
 - d) realizovat alespoň 90 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
5. Rozvoj rychlostních schopností podporují především následující cvičení:
 - a) cyklistický výlet v délce min. 20 km
 - b) opakované starty na cca 15-20 m
 - c) strečink a protahovací cvičení
 - d) kruhový trénink
6. Proprioreceptivní míšní reflexy:
 - a) zajišťují postoj
 - b) zajišťují obranu
 - c) zajišťují zkřížený extenzorový reflex
 - d) zajišťují a řídí svalový tonus
7. Přetrénování je stav:
 - a) akutní patologické únavy jako např. schvácení
 - b) chronické patologické únavy
 - c) akutní fyziologické únavy
 - d) fyziologické únavy kosterního svalstva



8. Funkční dominance pravého párového orgánu se označuje jako:
 - a) sinistrie
 - b) interference
 - c) ambilateralita
 - d) dextrie

9. K hlavní svalům zajišťujícím správné držení těla patří:
 - a) svaly pletence ramenního a pánevního
 - b) mezilopatková svaly a vzpřimovač páteře
 - c) tibiální svalstvo
 - d) hladká svalovina

10. Jak byste charakterizovali jedince s převahou endomorfní komponenty somatotypu:
 - a) otlý, široký, těžký, hodně tělesného tuku
 - b) žádostivý, ochotný, bezstarostný, extrovertní
 - c) svalnatý, atletické postavy, málo tělesného tuku
 - d) hubený, tenký, štíhlý, málo svalnatý

11. Hlavní abduktor ramenního kloubu je:
 - a) m. infraspinatus
 - b) m. teres major
 - c) m. deltoides
 - d) m. anconeus

12. Rychlost běhu určují tyto faktory:
 - a) technika běžeckého kroku
 - b) síla odrazu dolních končetin
 - c) frekvence a délka kroku
 - d) rozsah pohybu v kyčelních a ramenních kloubech

13. Vlastními výkonnými buňkami při likvidaci nákazy jsou:
 - a) paměťové buňky B-lymfocytů
 - b) T_c-lymfocyty (cytotoxické)
 - c) plazmatické buňky B-lymfocytů
 - d) T_s-lymfocyty (supresorové)

14. Proces superkompenzace ve sportovním tréninku se týká:
 - a) navýšení energetických rezerv organismu v důsledku předchozího zatížení
 - b) snížení hodnot bazálního metabolismu v důsledku předchozího tréninku
 - c) chronického únavového syndromu jako stavu desadaptace organismu
 - d) přechodné snížení glykogenových zásob organismu



15. Kaliperace:
- a) je metoda odhadu tělesného složení měřením elektrické impedance tělesných tkání
 - b) je metoda odhadu tělesného složení pomocí hustoty kostní tkáně
 - c) je metoda odhadu tělesného složení na základě měření tloušťky kožních řas
 - d) je metoda odhadu tělesného složení na principu ultrazvuku
16. Které tvrzení je správné:
- a) z pravé komory je vedena krev ochuzená o kyslík tepnou plicní do plic
 - b) z pravé komory je vedena krev ochuzená o kyslík žilou plicní do plic
 - c) z pravé síně je vedena krev ochuzená o kyslík tepnou plicní do plic
 - d) z levé komory je vedena krev obohacená o kyslík tepnou plicní do plic
17. Ze zdravotního hlediska je pro člověka nejméně důležitá následující složka zdatnosti:
- a) aerobní kapacita
 - b) flexibilita
 - c) rychlost
 - d) svalová zdatnost
18. Mezi české (československé) vítěze OH nepatří:
- a) Robert Změlík
 - b) Jiří Raška
 - c) Dominik Hašek
 - d) Adam Ondra
19. Do jakých dvou základních konceptů se dělí tělesná zdatnost:
- a) profesionálně vztažená zdatnost a amatérsky vztažená zdatnost
 - b) zdravotně orientovaná zdatnost a výkonnostně orientovaná zdatnost
 - c) normativně vztažená zdatnost a kriteriálně vztažená zdatnost
 - d) sportovně orientovaná zdatnost a rekreačně orientovaná zdatnost
20. Nejvíce zásob energie v organismu člověka je uloženo:
- a) v makroergních fosfátech ATP a CP
 - b) v glykogenu jako zásobní formě cukru
 - c) v tucích
 - d) v makroergních fosfátech a glykogenu
21. Při pronaci hledí dlaň:
- a) vpřed
 - b) nazad
 - c) na stranu
 - d) nemá vyhraněnou polohu



22. Který energetický systém je využit při resyntéze ATP u zátěži trvající od 20 sekund do 2 minut:
- O₂ systém
 - ATP-CP systém
 - LA systém
 - tuky
23. Aerobní práh je:
- metabolický předěl mezi výhradně anaerobním a smíšeným krytím energie
 - metabolický předěl, od kterého začíná převažovat smíšené aerobně - anaerobní krytí
 - taková intenzita cvičení, kdy prudce roste nedostatek kyslíku
 - intenzita cvičení přibližně na 6 mmol/l laktátu
24. Jaká je základní klasifikace sportu dle úrovně provozování:
- sport vrcholový, výkonnostní, rekreační
 - sport profesionální, výkonnostní, amatérský
 - sport profesionální, výkonnostní, rekreační
 - sport vrcholový, výkonnostní, amatérský
25. Při lyžování na sjezdových lyžích:
- můžeme využívat vyznačené sjezdové tratě i volný terén v okolí sjezdovek (např. les) pokud je zde dostatek sněhu
 - zastavujeme na kterémkoliv místě sjezdovky mimo míst pod terénními nerovnostmi a zlomy
 - využíváme pouze vyznačené sjezdové tratě, příp. vyznačený volný terén (tzv. free ride zóny), zastavujeme vždy na krajích sjezdovky
 - je obtížnost sjezdových tratí určena barevným označením – černá = nejsnazší, modrá = středně obtížná, červená = těžká, zelená = závodní trať



Správné odpovědi varianta A:

1c, 2b, 3b, 4c, 5b, 6d, 7b, 8d, 9b, 10a, 11c, 12c, 13b, 14a, 15c, 16a, 17c, 18d, 19b, 20c, 21b, 22c,
23b, 24a, 25c



Přijímací test pro NMgr. studium Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ červen 2021

Varianta B

Zakroužkujte jednu správnou odpověď:

- Proprioreceptivní míšň reflexy:
 - zajišťují postoj
 - zajišťují obranu
 - zajišťují zkřížený extenzorový reflex
 - zajišťují a řídí svalový tonus
- Hlavní abduktor ramenního kloubu je:
 - m. infraspinatus
 - m. teres major
 - m. deltoides
 - m. anconeus
- Které tvrzení je správné:
 - z pravé komory je vedena krev ochuzená o kyslík tepnou plicní do plic
 - z pravé komory je vedena krev ochuzená o kyslík žilou plicní do plic
 - z pravé síně je vedena krev ochuzená o kyslík tepnou plicní do plic
 - z levé komory je vedena krev obohacená o kyslík tepnou plicní do plic
- Při pronaci hledí dlaň:
 - vpřed
 - nazad
 - na stranu
 - nemá vyhraněnou polohu
- Stavební jednotkou hladkého svalu je:
 - kolagenní vlákno
 - svalové vlákno
 - svalová buňka
 - síť svalových buněk
- Přetrénování je stav:
 - akutní patologické únavy jako např. schvácení
 - chronické patologické únavy
 - akutní fyziologické únavy
 - fyziologické únavy kosterního svalstva
- Rychlost běhu určují tyto faktory:
 - technika běžeckého kroku
 - síla odrazu dolních končetin
 - frekvence a délka kroku
 - rozsah pohybu v kyčelních a ramenních kloubech





8. Ze zdravotního hlediska je pro člověka nejméně důležitá následující složka zdatnosti:
 - a) aerobní kapacita
 - b) flexibilita
 - c) rychlost
 - d) svalová zdatnost

9. Který energetický systém je využit při resyntéze ATP u zátěží trvajících od 20 sekund do 2 minut:
 - a) O₂ systém
 - b) ATP-CP systém
 - c) LA systém
 - d) tuky

10. Rychlost výměny plynů v plicích (difúze) závisí:
 - a) nepřímo na rozpustnosti plynů
 - b) přímo na tlakovém spádu
 - c) nepřímo na průtoku krve
 - d) přímo na hustotě plynů

11. Funkční dominance pravého párového orgánu se označuje jako:
 - a) sinistrie
 - b) interference
 - c) ambilateralita
 - d) dextrie

12. Vlastními výkonnými buňkami při likvidaci nákazy jsou:
 - a) paměťové buňky B-lymfocytů
 - b) T_c-lymfocyty (cytotoxické)
 - c) plazmatické buňky B-lymfocytů
 - d) T_s-lymfocyty (supresorové)

13. Mezi české (československé) vítěze OH nepatří:
 - a) Robert Změlík
 - b) Jiří Raška
 - c) Dominik Hašek
 - d) Adam Ondra

14. Aerobní práh je:
 - a) metabolický předěl mezi výhradně anaerobním a smíšeným krytím energie
 - b) metabolický předěl, od kterého začíná převažovat smíšené aerobně - anaerobní krytí
 - c) taková intenzita cvičení, kdy prudce roste nedostatek kyslíku
 - d) intenzita cvičení přibližně na 6 mmol/l laktátu



15. K diagnostice rychlostních schopností se používá test:
- step test
 - člunkový běh 4x10 m
 - víceskok z místa
 - hod kriketovým míčkem
16. K hlavním svalům zajišťujícím správné držení těla patří:
- svaly pletence ramenního a pánevního
 - mezilopatková svaly a vzpřimovač páteře
 - tibiální svalstvo
 - hladká svalovina
17. Proces superkompenzace ve sportovním tréninku se týká:
- navýšení energetických rezerv organismu v důsledku předchozího zatížení
 - snížení hodnot bazálního metabolismu v důsledku předchozího tréninku
 - chronického únavového syndromu jako stavu desadaptace organismu
 - přechodné snížení glykogenových zásob organismu
18. Do jakých dvou základních konceptů se dělí tělesná zdatnost:
- profesionálně vztažená zdatnost a amatérsky vztažená zdatnost
 - zdravotně orientovaná zdatnost a výkonnostně orientovaná zdatnost
 - normativně vztažená zdatnost a kritériálně vztažená zdatnost
 - sportovně orientovaná zdatnost a rekreačně orientovaná zdatnost
19. Jaká je základní klasifikace sportu dle úrovně provozování:
- sport vrcholový, výkonnostní, rekreační
 - sport profesionální, výkonnostní, amatérský
 - sport profesionální, výkonnostní, rekreační
 - sport vrcholový, výkonnostní, amatérský
20. Jaké je odborné denní doporučení Světové zdravotnické organizace pro realizaci pohybové aktivity u dětí a mládeže:
- realizovat alespoň 15 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
 - realizovat alespoň 30 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
 - realizovat alespoň 60 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
 - realizovat alespoň 90 minut středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity
21. Jak byste charakterizovali jedince s převahou endomorfní komponenty somatotypu:
- otlý, široký, těžký, hodně tělesného tuku
 - žádostivý, ochotný, bezstarostný, extrovertní
 - svalnatý, atletické postavy, málo tělesného tuku
 - hubený, tenký, štíhlý, málo svalnatý



22. Kaliperace:

- a) je metoda odhadu tělesného složení měřením elektrické impedance tělesných tkání
- b) je metoda odhadu tělesného složení pomocí hustoty kostní tkáně
- c) je metoda odhadu tělesného složení na základě měření tloušťky kožních řas
- d) je metoda odhadu tělesného složení na principu ultrazvuku

23. Nejvíce zásob energie v organismu člověka je uloženo:

- a) v makroergních fosfátech ATP a CP
- b) v glykogenu jako zásobní formě cukru
- c) v tucích
- d) v makroergních fosfátech a glykogenu

24. Při lyžování na sjezdových lyžích:

- a) můžeme využívat vyznačené sjezdové tratě i volný terén v okolí sjezdovek (např. les) pokud je zde dostatek sněhu
- b) zastavujeme na kterémkoliv místě sjezdovky mimo míst pod terénními nerovnostmi a zlomy
- c) využíváme pouze vyznačené sjezdové tratě, příp. vyznačený volný terén (tzv. free ride zóny), zastavujeme vždy na krajích sjezdovky
- d) je obtížnost sjezdových tratí určena barevným označením – černá = nejsnazší, modrá = středně obtížná, červená = těžká, zelená = závodní

25. Rozvoj rychlostních schopností podporují především následující cvičení:

- a) cyklistický výlet v délce min. 20 km
- b) opakované starty na cca 15-20 m
- c) strečink a protahovací cvičení
- d) kruhový trénink



Správné odpovědi varianta A:

1d, 2c, 3a, 4b, 5c, 6b, 7c, 8c, 9c, 10b, 11d, 12b, 13d, 14b, 15b, 16b, 17a, 18b, 19a, 20c, 21a, 22c,
23c, 24c, 25b

