

Přijímací test pro Bc. studium (ukázková varianta) **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**

Zakroužkujte jednu správnou odpověď:

1. **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

2. **První novodobé Olympijské hry se konaly:**
 - a) v roce 1898 v Atlantě
 - b) v roce 1900 v Londýně
 - c) v roce 1896 v Aténách
 - d) v roce 1936 v Berlíně

3. **Kombinace běhu na lyžích a střelby z malorážky je:**
 - a) duatlon
 - b) biatlon
 - c) závod sdružený
 - d) skiatlon

4. **Které z následujících tvrzení je pravdivé:**
 - a) k dopingovým látkám patří např. anabolické steroidy, EPO, léky obsahující efedrin
 - b) cena fair play je udělována nejlepšímu střelci při vrcholných turnajích v kopané (ME, MS)
 - c) obdobou Davisova poháru pro ženská družstva je Stanleyův pohár
 - d) letní OH jsou pořádány vždy v sudých letech a zimní OH v letech lichých

5. **K posouzení intenzity zatížení nelze využít:**
 - a) dobu trvání pohybové činnosti
 - b) srdeční frekvenci
 - c) koncentraci laktátu v krvi
 - d) frekvenci a hloubku dýchání

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3b, 4a, 5a

6. **K hlavním svalům zajišťujícím správné držení těla patří:**
- a) svaly pletence ramenního a pánevního
 - b) mezilopatková svaly a vzpřimovač páteře
 - c) tibiální svalstvo
 - d) hladká svalovina
7. **Pro rozvoj aerobní vytrvalosti u dětí je vhodné zatížení v intenzitě:**
- a) 60 – 90 tepů za minutu
 - b) 100 – 130 tepů za minutu
 - c) 140 – 170 tepů za minutu
 - d) více než 180 tepů za minutu
8. **Při plánování turistické trasy musíme pro posouzení obtížnosti zvážit následující faktory:**
- a) délku trasy, převýšení a terén (povrch cest)
 - b) zajímavosti na trase
 - c) měřítko a druh použité mapy
 - d) roční období a předpověď počasí
9. **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
 - 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 trať
10. **Při správném provedení skoku dalekého:**
- a) odraz provádíme snožmo
 - b) v průběhu rozběhu před odrazem zpomalíme, abychom provedli odraz přesně z břevna
 - c) stupňujeme rozběh a odraz provádíme dopnutím ve všech kloubech dolní končetiny
 - d) dopadáme na natažené nohy s následným přepadnutím vpřed

Správné odpovědi: 6b, 7c, 8a, 9c, 10c

11. V kostech, ve stáří

- a) stoupá poměr organických látek ku anorganickým
- b) stoupá poměr anorganických látek ku organickým
- c) klesá poměr anorganických látek ku organickým
- d) poměr organických látek ku anorganickým se nemění

12. Vůlí ovládaný pohyb vykonává/jí

- a) hladká svalovina
- b) srdeční svalovina
- c) příčně pruhovaná svalovina
- d) všechny výše uvedené druhy

13. Odkysličená krev přichází horní a dolní dutou žilou do

- a) levé síně
- b) pravé síně
- c) levé komory
- d) pravé komory

14. Nejčastější způsob dýchání je

- a) horní žeberní
- b) smíšený
- c) brániční
- d) dolní žeberní

15. Nejvyšší oblast řídící motorickou činnost je

- a) mícha
- b) mozkový kmen
- c) mozková kůra
- d) korový mozeček

Správné odpovědi: 11b, 12c, 13b, 14b, 15c

16. Objem krve v těle je

- a) 3,5-4 l
- b) 4,5-6 l
- c) 6,5-7 l
- d) 7,5-8 l

17. Průměrná dechová frekvence (DF) dospělého člověka je

- a) 14-16 /1 min
- b) 24-26 /1 min
- c) 34-36 /1 min
- d) 44-46 /1 min

18. Životně důležitá centra (dýchací, kardiovaskulární) se nacházejí v

- a) mezimozek
- b) střední mozek
- c) prodloužená mícha
- d) mícha

19. Jakým způsobem se zvyšuje tvorba tepla v těle při vystavení organismu chladu

- a) snížením svalového tonu
- b) svalovým třesem
- c) rozšířením kožních arteriol (vázodilatací cév)
- d) odpařováním vody (pocením)

20. Hormon, který připravuje organismus na zvýšenou námahu

- a) testosteron
- b) aldosteron
- c) adrenalin
- d) tyroxin

Správné odpovědi: 16b, 17a, 18a, 19b,20c

21. Tělesná a duševní únava, snížená odolnost vůči infekcím, kurděje je projevem nedostatku

- a) vitamínu D
- b) vitamínu C
- c) vitamínu B1
- d) vitamínu A

22. Příčiny civilizačních chorob jsou

- a) pravidelný denní režim
- b) dostatek vhodného pohybu
- c) plnohodnotná výživa odpovídající fyzickému i psychickému výkonu
- d) rizikové faktory např. alkohol, kouření, stres

23. Nejvíce procent (%) z organických a anorganických látek v těle zaujímají

- a) bílkoviny
- b) tuky
- c) soli
- d) voda

24. Vlastní stažlivou (kontraktilní) strukturou v kosterním svalu je

- a) svalové vlákno
- b) svalové bříško
- c) myofibrila
- d) myoglobin

25. Vestibulární orgán (rovnovážné ústrojí) je uložen ve

- a) vnitřním uchu
- b) středním uchu
- c) vnějším uchu
- d) mozečku

Správné odpovědi: 21b, 22d, 23d, 24c, 25a