

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

Varianta B

Zakroužkujte jednu správnou odpověď:

1. Proprioreceptivní míšní reflexy:
 - a) zajišťují postoj
 - b) zajišťují obranu
 - c) zajišťují zkřížený extenzorový reflex
 - d) zajišťují a řídí svalový tonus
2. Hlavní abduktor ramenního kloubu je:
 - a) m. infraspinatus
 - b) m. teres major
 - c) m. deltoides
 - d) m. anconeus
3. 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
4. Při pronaci hledí dlaň:
 - a) vpřed
 - b) nazad
 - c) na stranu
 - d) nemá vyhraněnou polohu
5. Stavební jednotkou hladkého svalu je:
 - a) kolagenní vlákno
 - b) svalové vlákno
 - c) svalová buňka
 - d) síť svalových buněk
6. Přetrénování je stav:
 - a) akutní patologické únavy jako např. schvácení
 - b) chronické patologické únavy
 - c) akutní fyziologické únavy
 - d) fyziologické únavy kosterního svalstva
7. 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





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:
- a) step test
 - b) člunkový běh 4x10 m
 - c) víceskok z místa
 - d) hod kriketovým míčkem
16. 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
17. 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
18. 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 kritériálně vztažená zdatnost
 - d) sportovně orientovaná zdatnost a rekreačně orientovaná zdatnost
19. Jaká je základní klasifikace sportu dle úrovně provozování:
- a) sport vrcholový, výkonnostní, rekreační
 - b) sport profesionální, výkonnostní, amatérský
 - c) sport profesionální, výkonnostní, rekreační
 - d) sport vrcholový, výkonnostní, amatérský
20. 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
21. 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



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

