

Přijímací test pro NMgr. studium Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ červen 2020

Varianta A

Zakroužkujte jednu správnou odpověď:

1. Stěny kapilár umožňují výměnu:
 - a) O₂ a CO₂, vody a dalších látek
 - b) pouze O₂ a CO₂, vody
 - c) O₂ a CO₂ a vysokomolekulárních látek
 - d) pouze vysokomolekulárních látek
2. Doporučený poměr mezi tréninkovým zatížením a regenerací je (zatížení: regenerace):
 - a) 20 : 80
 - b) 40 : 60
 - c) 50 : 50
 - d) 70 : 30
3. Dlouhodobá vytrvalost je označení pro pohybovou činnost v délce trvání:
 - a) 5–10 min
 - b) 2–5 min
 - c) 1–2 min
 - d) 10 a více minut
4. Co filantropisté nezavedli:
 - a) tělesná cvičení do škol jako rovnocenný předmět
 - b) jednotné oblečení pro tělesná cvičení ve školách
 - c) přirozená cvičení
 - d) odbornou přípravu učitelů tělesné výchovy
5. Mezi mechanismy homeostázy nepatří:
 - a) akční potenciál
 - b) metabolismus
 - c) osmotický tlak
 - d) difuze
6. Rychlostně vytrvalostní výkony:
 - a) trvají cca do 50 s. a jsou energeticky hrazeny pomocí O₂ systému
 - b) jsou prováděny submaximální intenzitou a hrazeny anaerobně laktátovým systémem
 - c) trvají cca 3–10 min. a energetickým zdrojem jsou převážně tuky
 - d) jsou prováděny intenzitou na úrovni cca 70 % maximální SF
7. Klidová spirometrie stanoví:
 - a) maximální spotřebu kyslíku
 - b) úroveň ventilačních prahů aerobního a anaerobního
 - c) vitální kapacitu plic
 - d) ventilační ekvivalent pro kyslík



8. Hypermobilita je:
 - a) nadměrná motorická učenlivost
 - b) nadměrná pohyblivost
 - c) nedostatečná pohyblivost
 - d) biologická akcelerace
9. Který sportovec získal nejvíce olympijských medailí:
 - a) Usain Bolt
 - b) Věra Čáslavská
 - c) L. Armstrong
 - d) Michael Phelps
10. Metabolickou drahou pro proteiny, sacharidy i lipidy je:
 - a) dýchací řetězec
 - b) ornitinový cyklus
 - c) Coriho cyklus
 - d) Krebsův cyklus
11. Mezi obecné tréninkové ukazatele nepatří:
 - a) počet dnů zatížení
 - b) doba zatížení v mírném pásmu zatížení
 - c) počet absolvovaných tréninkových jednotek
 - d) celková doba zatížení
12. Jednorázové pohybové akty jsou označeny jako:
 - a) cyklické pohyby
 - b) acyklické pohyby
 - c) kombinované pohyby
 - d) symetrické pohyby
13. Musculus supraspinatus je sval jenž je:
 - a) hlavní abduktor a zevní rotátor pažní kosti
 - b) hlavní adduktor a zevní rotátor pažní kosti
 - c) hlavní flexor a zevní rotátor pažní kosti
 - d) hlavní extenzor kolenního kloubu
14. 1 MET:
 - a) představuje množství kyslíku, které člověk spotřebuje v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
 - b) představuje množství oxidu uhličitého, které člověk vydýchá v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
 - c) je množství oxidu uhličitého, které člověk spotřebuje v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
 - d) představuje množství kyslíku, které člověk vydýchá v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti



15. Který způsob tvorby energie generuje nejvíce ATP:
- a) aerobní metabolismus mastných kyselin
 - b) anaerobní metabolismus mastných kyselin
 - c) aerobní metabolismus glykogenu
 - d) anaerobní metabolismus glykogenu
16. Úkolem etapy základního tréninku je:
- a) dosažení individuálně maximálního výkonu
 - b) dosažení individuálně maximální úrovně trénovanosti
 - c) dosažení maximální sportovní výkonnosti
 - d) získání co největší zásoby sportovních dovedností
17. Období, které je optimální pro rozvoj určité motorické schopnosti a ve kterém je dosahováno nejvýraznějšího zlepšení její úrovně, se označuje:
- a) období kulminace
 - b) senzitivní období
 - c) interaktivní období
 - d) senzorické období
18. Wingate test je:
- a) testem anaerobních schopností na schodech
 - b) testem anaerobních schopností na bicyklovém ergometru
 - c) testem aerobním na běhacím ergometru
 - d) testem pro vyšetření objemu plic v klidových podmínkách
19. V jakém státě císař zavedl pro své vojáky cvičení s míčem – kopanou? Kde znali masáže jako léčebnou metodu i jako prostředek k rozvoji tělesné zdatnosti?:
- a) Čína
 - b) Indie
 - c) Egypt
 - d) Mezopotánie
20. Přiměřeně vykonané pohyby, vzpřímenou polohu a rovnováhu těla:
- a) zajišťují bazální ganglia
 - b) zajišťuje vestibulární mozeček
 - c) zajišťuje korový mozeček
 - d) zajišťuje mozkový kmen
21. Do struktury koordinačních schopností nepatří:
- a) rytmické schopnosti
 - b) kinestetická diferenciativní schopnost
 - c) reakční rychlost
 - d) orientace



22. Při statické práci (izometrický charakter svalové kontrakce):
- a) zvyšuje hlavně diastolický tlak, systolický tlak se mění jen mírně
 - b) zvyšuje se hlavně systolický tlak, diastolický tlak může klesat
 - c) klesá hodnota středního tlaku
 - d) rostou hodnoty systolického i diastolického tlaku
23. Kdy se konaly první novodobé olympijské hry:
- a) 1796
 - b) 1894
 - c) 1896
 - d) 1994
24. Tractus corticospinalis je dráha:
- a) zraková
 - b) čichová
 - c) volní motoriky
 - d) senzitivní
25. Glykolýza:
- a) představuje zdroj energie pro regeneraci ATP za výhradně anaerobních podmínek
 - b) je systém na získání energie z lipidů
 - c) je proces rozkladu glukózy nebo glykogenu
 - d) představuje jediný způsob obnovy ATP z bílkovin



Správné odpovědi- varianta A:

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



Přijímací test pro NMgr. studium Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ červenec 2020

Varianta B

Zakroužkujte jednu správnou odpověď:

1. Mezi mechanismy homeostázy nepatří:
 - a) akční potenciál
 - b) metabolismus
 - c) osmotický tlak
 - d) difuze
2. Co filantropisté nezavedli:
 - a) tělesná cvičení do škol jako rovnocenný předmět
 - b) jednotné oblečení pro tělesná cvičení ve školách
 - c) přirozená cvičení
 - d) odbornou přípravu učitelů tělesné výchovy
3. Dlouhodobá vytrvalost je označení pro pohybovou činnost v délce trvání:
 - a) 5–10 min
 - b) 2–5 min
 - c) 1–2 min
 - d) 10 a více minut
4. Metabolickou drahou pro proteiny, sacharidy i lipidy:
 - a) dýchací řetězec
 - b) ornitinový cyklus
 - c) Coriho cyklus
 - d) Krebsův cyklus
5. Který sportovec získal nejvíce olympijských medailí:
 - a) Usain Bolt
 - b) Věra Čáslavská
 - c) L. Armstrong
 - d) Michael Phelps
6. Hypermobilita je:
 - a) nadměrná motorická učenlivost
 - b) nadměrná pohyblivost
 - c) nedostatečná pohyblivost
 - d) biologická akcelerace
7. Který způsob tvorby energie generuje nejvíce ATP:
 - a) aerobní metabolismus mastných kyselin
 - b) anaerobní metabolismus mastných kyselin
 - c) aerobní metabolismus glykogenu
 - d) anaerobní metabolismus glykogenu



8. 1 MET:
- a) představuje množství kyslíku, které člověk spotřebuje v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
 - b) představuje množství oxidu uhličitého, které člověk vydýchá v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
 - c) je množství oxidu uhličitého, které člověk spotřebuje v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
 - d) představuje množství kyslíku, které člověk vydýchá v klidu za 1 min/1 kg hmotnosti
9. Musculus supraspinatus je sval jenž je:
- a) hlavní abduktor a zevní rotátor pažní kosti
 - b) hlavní adduktor a zevní rotátor pažní kosti
 - c) hlavní flexor a zevní rotátor pažní kosti
 - d) hlavní extenzor kolenního kloubu
10. Přiměřeně vykonané pohyby, vzpřímenou polohu a rovnováhu těla:
- a) zajišťují bazální ganglia
 - b) zajišťuje vestibulární mozeček
 - c) zajišťuje korový mozeček
 - d) zajišťuje mozkový kmen
11. V jakém státě císař zavedl pro své vojáky cvičení s míčem – kopanou? Kde znali masáže jako léčebnou metodu i jako prostředek k rozvoji tělesné zdatnosti?:
- a) Čína
 - b) Indie
 - c) Egypt
 - d) Mezopotánie
12. Wingate test je:
- a) testem anaerobních schopností na schodech
 - b) testem anaerobních schopností na bicyklovém ergometru
 - c) testem aerobním na běhacím ergometru
 - d) testem pro vyšetření objemu plic v klidových podmínkách
13. Glykolýza:
- a) představuje zdroj energie pro regeneraci ATP za výhradně anaerobních podmínek
 - b) je systém na získání energie z lipidů
 - c) je proces rozkladu glukózy
 - d) představuje jediný způsob obnovy ATP z bílkovin
14. Tractus corticospinalis je dráha:
- a) zraková
 - b) čichová
 - c) volní motoriky
 - d) senzitivní



15. Kdy se konaly první novodobé olympijské hry:
- a) 1796
 - b) 1894
 - c) 1896
 - d) 1994
16. Stěny kapilár umožňují výměnu:
- a) O₂ a CO₂, vody a dalších látek
 - b) pouze O₂ a CO₂, vody
 - c) O₂ a CO₂ a vysokomolekulárních látek
 - d) pouze vysokomolekulárních látek
17. Doporučený poměr mezi tréninkovým zatížením a regenerací je (zatížení: regenerace):
- a) 20 : 80
 - b) 40 : 60
 - c) 70 : 30
 - d) 50 : 50
18. Klidová spirometrie stanoví:
- a) maximální spotřebu kyslíku
 - b) úroveň ventilačních prahů aerobního a anaerobního
 - c) vitální kapacitu plic
 - d) ventilační ekvivalent pro kyslík
19. Rychlostně vytrvalostní výkony:
- a) trvají cca do 50 s a jsou energeticky hrazeny pomocí O₂ systému
 - b) jsou prováděny submaximální intenzitou a hrazeny anaerobně laktátovým systémem
 - c) trvají cca 3–10 min. a energetickým zdrojem jsou převážně tuky
 - d) jsou prováděny intenzitou na úrovni cca 70 % maximální SF
20. Jednorázové pohybové akty jsou označeny jako:
- a) cyklické pohyby
 - b) acyklické pohyby
 - c) kombinované pohyby
 - d) symetrické pohyby
21. Mezi obecné tréninkové ukazatele nepatří:
- a) počet dnů zatížení
 - b) celková doba zatížení
 - c) počet absolvovaných tréninkových jednotek
 - d) doba zatížení v mírném pásmu zatížení



22. Období, které je optimální pro rozvoj určité motorické schopnosti a ve kterém je dosahováno nejvýraznějšího zlepšení její úrovně, se označuje:
- a) období kulminace
 - b) senzitivní období
 - c) interaktivní období
 - d) senzorické období
23. Úkolem etapy základního tréninku je:
- a) dosažení individuálně maximálního výkonu
 - b) dosažení individuálně maximální úrovně trénovanosti
 - c) dosažení maximální sportovní výkonnosti
 - d) získání co největší zásoby sportovních dovedností
24. Při statické práci (izometrický charakter svalové kontrakce):
- a) zvyšuje hlavně diastolický tlak, systolický tlak se mění jen mírně
 - b) zvyšuje se hlavně systolický tlak, diastolický tlak může klesat
 - c) klesá hodnota středního tlaku
 - d) rostou hodnoty systolického i diastolického tlaku
25. Do struktury koordinačních schopností nepatří:
- a) rytmické schopnosti
 - b) kinestetická diferenciatní schopnost
 - c) reakční rychlost
 - d) orientace



Správné odpovědi- varianta B:

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

