**VIEŠ TO?**

**T E L O – T E L O**

Vedomostný kvíz z predmetu telesná a športová výchova

**I.kolo**

**SÚSTAVY**

**oporná a pohybová, srdcovocievna, dýchacia**

Meno a priezvisko žiaka: ....................................................................................................

Názov školy, ktorú navštevuje: ...........................................................................................

Ročník, ktorý navštevuje: ...................................................................................................

**Otázky a úlohy:**

**Úloha:**

1. 30 sek. bež na mieste. Po vykonaní pohybovej aktivity (PA) si zmeraj pulzovú frekvenciu (PF).
2. 30 sek. lež na zemi na chrbte. Potom si zmeraj PF.
3. 30 sek. rob brušáky. Potom si zmeraj PF.

Poznámka: Meranie PF rob na zápästí po dobu 10 sek. Počet pulzov vynásob x6. Dostaneš výslednú PF.

Hodnoty PF si zapíš do tabuľky

|  |  |
| --- | --- |
| aktivita | Hodnota PF |
| beh |  |
| ľah |  |
| brušáky |  |

**Otázka č. 1**

***Pri akej pohybovej aktivite sa najviac zvýši PF?*** Zakrúžkuj správnu odpoveď.

1. vytrvalostná
2. silová
3. rýchlostná body

**Úloha**

Odmeraj si obvod hrudníka pri nádychu a pri výdychu. Namerané hodnoty zapíš do tabuľky.

|  |  |
| --- | --- |
| aktivita | Obvod hrudníka v cm |
| nádych |  |
| výdych |  |

**Otázka č. 2**

***Aké cvičenia majú najväčší vplyv na rozvoj dýchacej sústavy?*** Zakrúžkuj správnu odpoveď.

1. vytrvalostné
2. rýchlostné
3. silové body

**Úloha**

Urob 10 drepov a 10 kľukov. Pohyb organizmov umožňuje oporná a pohybová sústava.

**Otázka č. 3**

***Čo tvorí opornú a pohybovú sústavu?***

Odpoveď ...............................................................................................................

body

**Otázka č. 4**

***Aké druhy svalov poznáš?***

Odpoveď ..................................................................................................................

**Otázka č. 5**

***Ktorý druh svalu je zodpovedný za pohyb?***

Odpoveď ...................................................................................................................

body

**Otázka č. 6**

***Na akom princípe sa vykonáva pohyb? Čo robí pri pohybe sval?***

Odpoveď ....................................................................................................................

....................................................................................................................................

body

4.

**Úloha**

Predstavte si situáciu, keď na športovom tréningu dvaja športovci majú zabehnúť šprint na 100m. Jeden športovec sa pred šprintom dôkladne rozcvičil a zahrial svoj organizmus. Druhý športovec sa rozcvičeniu a zahriatiu organizmu nevenoval dostatočne podcenil ho.

**Otázka č. 7**

***Ktorý športovec je lepšie pripravený na vykonanie športovej aktivity a prečo?***

Odpoveď ...........................................................................................................................

...........................................................................................................................................

body

**Otázka č. 8**

***Čo sa stane so srdcovocievnou a dýchacou sústavou po zahriatí organizmu?*** Zakrúžkuj správnu odpoveď.

1. zvýši sa pulzová frekvencia, zvýši sa prietok krvi v cievach, pľúca budú nasávať viac vzduchu
2. zvýši sa pulzová frekvencia, zníži sa prietok krvi v cievach, pľúca budú nasávať viac vzduchu
3. zvýši sa pulzová frekvencia, zvýši sa prietok krvi v cievach, pľúca budú nasávať menej vzduchu

body

Odpovede zasielajte na: [valuskova@sass.sk](mailto:valuskova@sass.sk)