**VIEŠ TO? TELO – TELO**

Vedomostný kvíz z predmetu telesná a športová výchova

1. **kolo**

***Energia - (zdroje pre ľudský organizmus) – tuky, sacharidy, bielkoviny***

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

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

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

**Otázky a úlohy:**

Jednoduché, či zložité stroje, zariadenia potrebujú na to, aby sa uviedli do pohybu energiu. Zdrojom energie pre automobily je benzín, nafta a v poslednom období elektrina pre elektromobily. Bez zdroja energie by nemohli byť uvedené do pohybu. A čo ľudský organizmus? Ako je to s energiou potrebnou pre vykonávanie pohybových aktivít, ktoré ako vieme, sú dôležité pre zdravý životný štýl. Pohybovým aktivitám by sme mali venovať náležitú pozornosť. V nasledujúcich otázkach sa zameriame na pohybové aktivity a zdroje energie, ktoré sú nevyhnutné pre pohybové aktivity.

**1 Úloha**

Pohybová aktivita môže byť rôzna. Dôležité je, aby sme si uvedomili, aký význam zohráva v našom živote. Či jej vykonávame dosť alebo nie, aby sme si udržiavali svoje zdravie.

***Otázka č. 1***

***Čo to teda znamená, keď hovoríme o pohybovej aktivite? Urobte počas 3 dní 3 rôzne druhy pohybových aktivít, ktoré budú trvať 20 minút. Zapíšte do tabuľky akú vzdialenosť ste prešli, ubehli alebo absolvovali na bicykli, kolobežke, korčuliach. V stĺpci „Výdaj energie“ napíš, pri ktorej aktivite vydá tvoje telo najviac energie a pri ktorej najmenej energie.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Deň | 20´ aktivita | Prejdená vzdialenosť | Výdaj energie |
| prvý | rezká chôdza |  |  |
| druhý | beh |  |  |
| tretí | bicykel, kolobežka, korčule, |  |  |

**body**

**Otázka č. 2**

***Označ obrázky, na ktorých robíš aktivity dôležité pre svoje zdravie.***

**A/ B/**

**C/ D/**

******

**body**

***Otázka č. 3***

***Vieš, koľko by si sa mal minimálne denne hýbať, aby to bolo prospešné pre tvoje zdravie? Odborníci sa zhodujú, že preventívny účinok má .... (zakrúžkuj správnu odpoveď).***

1. 30 min. primeranej pohybovej aktivity denne
2. 60 minút primeranej pohybovej aktivity denne
3. 15 minút primeranej pohybovej aktivity denne

**body**

***Otázka č. 4***

**Vieš, koľko kalórii by malo tvoje telo minimálne denne spáliť pri pohybových aktivitách?**

1. 150 kalórii denne
2. 100 kalórii denne
3. 80 kalórií denne

**body**

**2 Úloha**

**Význam pohybovej aktivity je ti určite jasný. Ale vieš, aké reakcie prebiehajú v našom organizme, aby sme sa mohli hýbať? Odkiaľ získavame potrebnú energiu?**

***Otázka č. 5***

**Ktoré látky sú základným zdrojom energie pre ľudský organizmus? Zakrúžkuj správne odpovede.**

1. tuky, b) vitamíny, c)sacharidy, d) enzýmy, e) bielkoviny

**body**

***Otázka č. 6***

**Ktorý zdroj živín je energeticky najbohatšou zložkou potravy? Zakrúžkuj správnu odpoveď.**

1. bielkoviny, b) tuky, c) sacharidy

**body**

***Otázka č. 7***

**Vieš, ktoré potraviny obsahujú aké zložky výživy? Pozri si obrázky a uveď, aké zdroje živín (bielkoviny, tuky, sacharidy) prevládajú na obr. 1, 2, 3.**



***1 .................................... 2 ....................................... 3 .....................................***

**body**

***Otázka č. 8***

**Vieš, ktoré živiny sú najrýchlejším zdrojom energie? Zakrúžkuj správnu odpoveď.**

1. vitamíny, b) tuky, c) sacharidy

**body**

***Otázka č. 9***

**Vieš, ktoré živiny plnia funkciu stavebnej látky svalov? Zakrúžkuj správnu odpoveď.**

1. tuky, b) bielkoviny c) enzýmy

**body**

***3 Úloha***

***Na svoj športový výkon sa pripravujú dvaja športovci – atléti. Jeden bude pretekať v behu na 100m a druhý v behu na 10 000m.***

***Otázka č. 10***

**Vieš, aké živiny budú hlavným zdrojom energie pre bežcov? Doplň.**

1. Bežec na 100m ...............................



1. Bežec na 10 000m .............................

**body**

Odpovede zasielajte na: [valuskova@sass.sk](mailto:valuskova@sass.sk) **- do 23.11.2020**