



VIEŠ TO?

TELO – 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:

1.

Úloha:

- 30 sek. bež na mieste. Po vykonaní pohybovej aktivity (PA) si zmeraj pulzovú frekvenciu (PF).
- 30 sek. lež na zemi na chrbte. Potom si zmeraj PF.
- 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.

- vytrvalostná
- silová
- rýchlostná

body

2.

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?

Zakružkuj správnu odpoveď.

- a) vytrvalostné
- b) rýchlostné
- c) silové

body

3.

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 srdcovocievnu a dýchacou sústavou po zahriatí organizmu? Zakrúžkuj správnu odpoveď.

- a) zvýši sa pulzová frekvencia, zvýši sa prietok krvi v cievach, pľúca budú nasávať viac vzduchu
- b) zvýši sa pulzová frekvencia, zníži sa prietok krvi v cievach, pľúca budú nasávať viac vzduchu
- c) zvýši sa pulzová frekvencia, zvýši sa prietok krvi v cievach, pľúca budú nasávať menej vzduchu

body