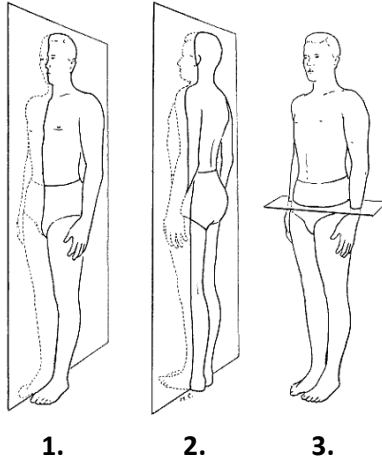


Jméno:

Datum:

1 K obrázku doplň do tabulky anatomické roviny:

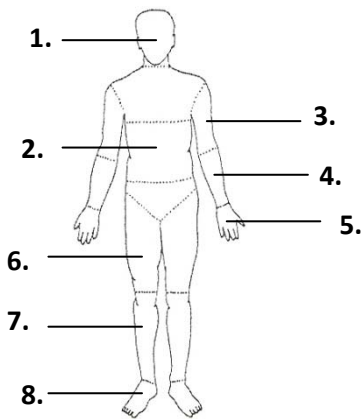


Rovina	
1.	
2.	
3.	

2 K rovinám doplň dva příklady pohybu:

ROVINA TĚLA	PŘÍKLAD POHYBU	
Frontální	1.	2.
Sagitální	1.	2.
Horizontální	1.	2.

3 K obrázku do tabulky přiřaď jednotlivé segmenty těla a dopiš klouby, které mezi segmenty jsou:



Segment	Kloub
1.	1-2
2.	2-3
3.	3-4
4.	4-5
5.	2-6
6.	6-7
7.	7-8
8.	

4 Vypiš příklady lokomoce:

LOKOMOCE	PŘÍKLAD POHYBU		
Bipedální	1.	2.	3.
Kvadrupedální	1.	2.	3.
Arteficiální	1.	2.	3.

Jméno:

Datum:

1

Zhlédni video či kinogram jízdy na kole a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Jméno:

Datum:

1

Zhlédni video či kinogram vybraného hodu/vrhu a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2 a 3:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2 a 3:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Jméno:

Datum:

1

Zhlédni video jízdy na veslařském trenažeru a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Jméno:

Datum:

1

Zhlédni video či kinogram vybraného cviku ze sportovní gymnastiky a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Jméno:

Datum:

1 Do tabulky doplň typ kloubu a pohyb, který daný kloub vykonává v dané rovině:

KLOUB	TYP KLOUBU	SAGITÁLNÍ ROVINA	FRONTÁLNÍ ROVINA	HORIZONTÁLNÍ ROVINA
meziobratlové klouby				
ramenní kloub				
loketní kloub				
zápěstní kloub				
kyčelní kloub				
kolenní kloub				
hlezenní kloub				

2 Do tabulky dopiš stabilní a nestabilní postavení kloubů:

KLOUB	STABILNÍ POSTAVENÍ	NESTABILNÍ POSTAVENÍ
meziobratlové klouby		
ramenní kloub		
loketní kloub		
zápěstní kloub		
kyčelní kloub		
kolenní kloub		
hlezenní kloub		

3 Definuj následující typy svalových kontrakcí:

SVALOVÁ KONTRAKCE	DEFINICE
IZOMETRICKÁ	
IZOTONICKÁ	
IZOKINETICKÁ	
KONCETRICKÁ	
EXCETRICKÁ	

Jméno:

Datum:

1 K videím přiřaď pohyby:

VIDEO	POHYB
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

2 Do tabulky k funkci svalu doplň název příslušného svalu z obrázku:

FUNKCE	POPIS FUNKCE	SVAL
agonista		
antagonista		
synergista		
neutralizační sval		
stabilizační sval		

3 Níže definuj funkci posturálních svalů:

4 Dopiš impuls pohybu:

IMPULS POHYBU	PŘÍKLAD POHYBU
svaly	
gravitace	
setrvačnost	

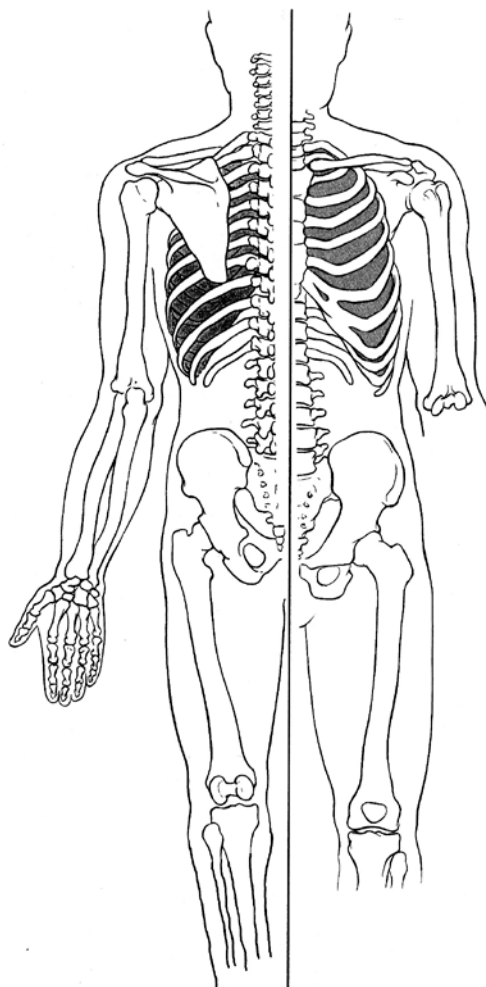
Jméno:

Datum:

1 K videu přiřaď daný kloub a pohyb, ke kterému v kloubu dochází a příslušný sval:

VIDEO	KLOUB	POHYB	AGONISTÉ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

2 Do obrázku zakresli svaly (m. sternocleidomastoideus, m. rectus abdominis, m. erector spinae, mm. rhomboidei) včetně začátku a úponu:



Zhlédni video sed-lehů a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

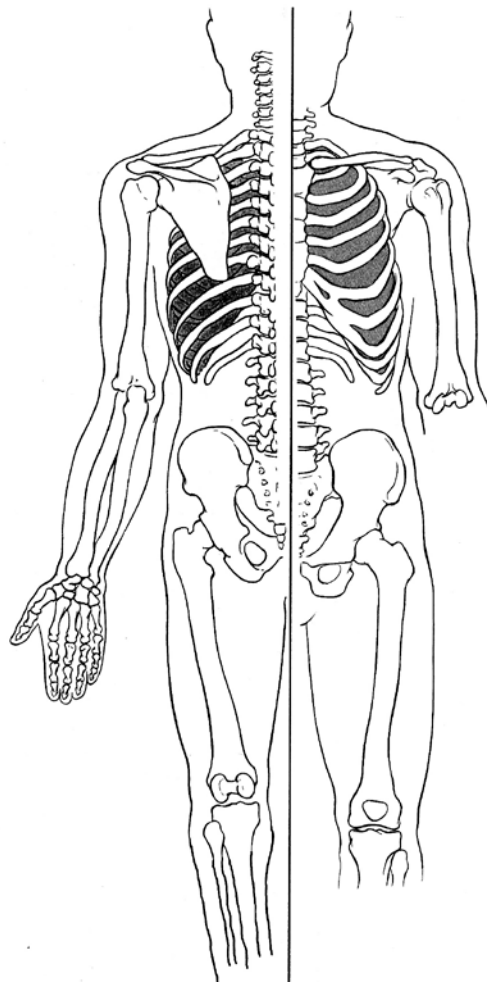
Jméno:

Datum:

1 K videu přiřaď daný kloub a pohyb, ke kterému v kloubu dochází a příslušný sval:

VIDEO	KLOUB	POHYB	AGONISTÉ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

2 Do obrázku zakresli svaly (m. deltoideus, m. latissimus dorsi, m. triceps brachii, m. biceps brachii) včetně začátku a úponu:



Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

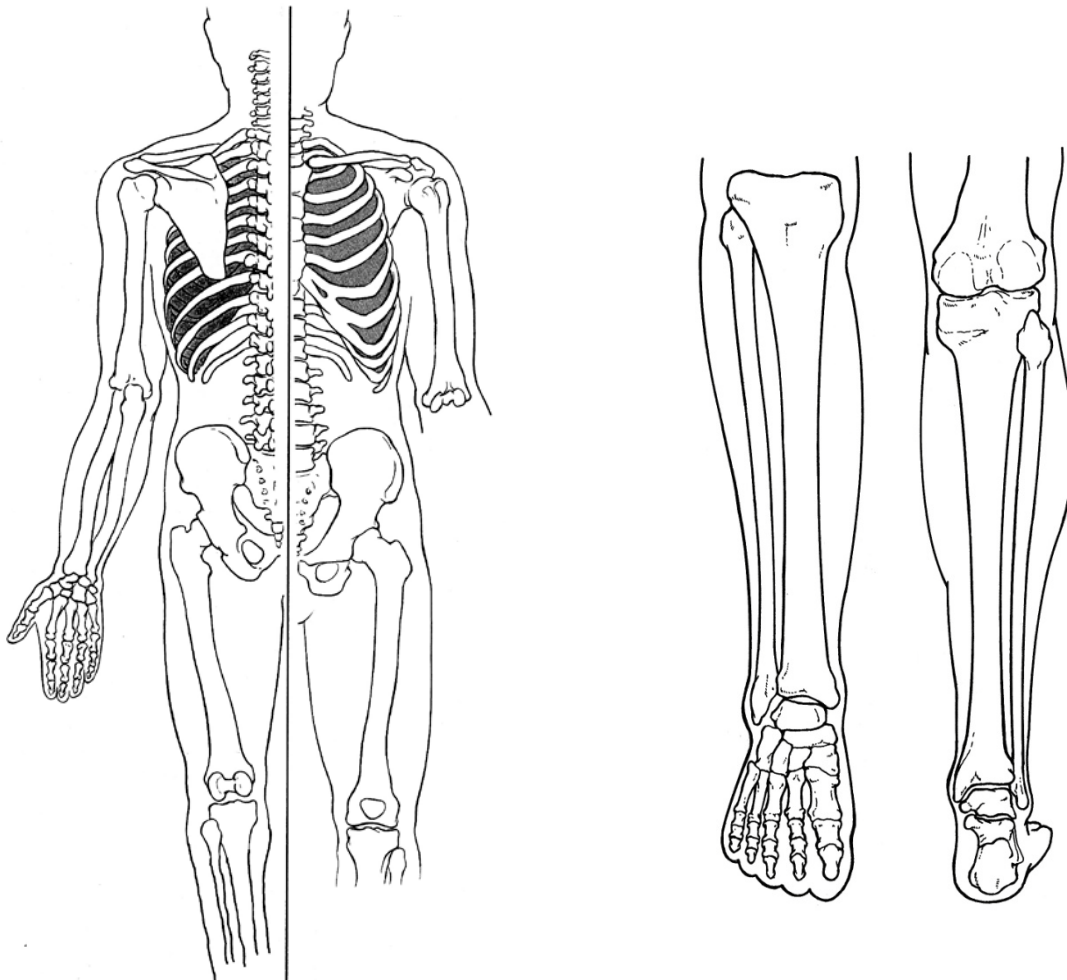
Jméno:

Datum:

1 K videu přiřaď daný kloub a pohyb, ke kterému v kloubu dochází a příslušný sval:

VIDEO	KLOUB	POHYB	AGONISTÉ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

2 Do obrázku zakresli svaly (m. gluteus maximus, m. rectus femoris, m. biceps femoris, m. triceps surae, m. tibialis anterior) včetně začátku a úponu:



Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Jméno:

Datum:

1 Do tabulky zapiš atitudu/posturu předváděnou svými spolužáky:

	POHYB/DOVEDNOST	SPORT
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

2 Níže vypište posturální svaly:

	POSTURÁLNÍ SVALY
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	

Jméno:

Datum:

1

Zhlédni video kliků a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Jméno:

Datum:

1

Zhlédni video či kinogram vybraného skoku a následně do tabulky doplň kineziologickou analýzu tohoto pohybu:

Fáze 1:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Fáze 2:

KLOUB	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	IMPULS POHYBU	SVAL	SVALOVÁ KONTRAKCE	FUNKCE SVALU

Do tabulky napiš rozdíly sprinterského a maratonského běžeckého kroku:

SPRINT	MARATON