

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY
test A

Jméno a příjmení:

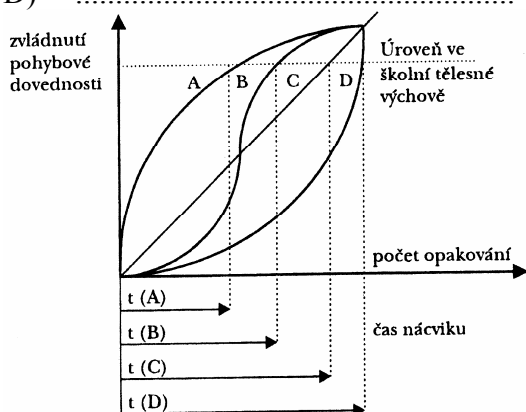
Datum:

1. Seřadte fáze motorického učení dle jeho průběhu v čase:

- I.
- II.
- III.
- IV.

2. Popište jednotlivé křivky pro různé typy motorického učení dle jeho průběhu a podtrhněte ideální:

- A)
- B)
- C)
- D)



3. Zakroužkováním označte faktory determinující pohybovou rychlost:

- 1. reakční analyzátorová rychlost a rychlost jednoduché motorické reakce
- 2. regulační plasticita metabolických dějů
- 3. optimalizace aktivační úrovně CNS
- 4. stupeň a průběh relaxace antagonistů i agonistů v rychlém sledu
- 5. reakční schopnost
- 6. vysoká zásoba a rychlé doplňování pohotových zdrojů energie přímo ve svalu
- 7. výkonnost transportního systému
- 8. elasticita svalstva, vazů a šlach
- 9. počet a synchronizace zapojení motorických jednotek agonistů

4. Charakterizujte pohybovou zátěž vhodnou pro rozvoj pohybové síly:

- intenzita:
- délka trvání:
- od jakého věku je vhodná:
- metody rozvoje poh. síly:

5. Charakterizujte didaktický styl reciproční:

-
-
-

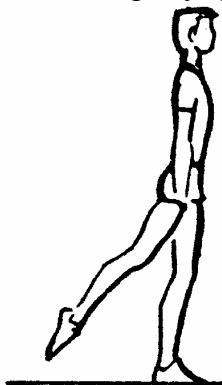
METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY
test A

6. Zakroužkováním potvrďte pravdivost výroku o vyučovacím postupu:
1. analyticko-syntetický vyučovací postup se využívá při nácviku složitých pohybových struktur, které není možné osvojit si najednou
 2. analyticko-syntetický vyučovací postup se používá při nácviku pohybových činností, které se vyznačují jednoduchostí, mají přirozený charakter a bylo by zbytečné je dále rozkládat

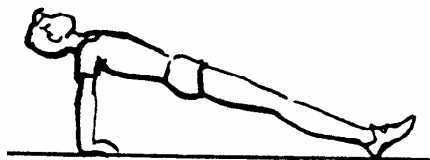
7. Stručně charakterizujte didaktickou zásadu přiměřenosti:

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

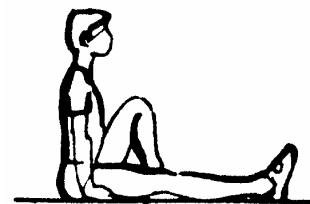
8. Terminologicky správně popište následující 3 obrázky:



stoj na levé – zanožit
pravou



vzpor ležmo vzadu



sed skrčmo přednožný
pravou

9. Graficky znázorněte následující 3 popisy:

leh vnesmo skrčmo

klek rozkročný sedmo

leh – přednožit pravou

Pozn.: