**Písemná a ústní část**

**1. K čemu slouží kostní dřeň (1)**

a) tvorba lymfy (mízy)

b) pouze pružná výplň kostí

c) tvorba krvinek a krevních destiček

**2. Vypište způsoby spojení kostí (4)**

a)

b)

**3. Označte správné složení krve (1)**

a) bílé krvinky, červené destičky, červené krvinky

b) červené krvinky, bílé krvinky, krevní destičky

c) bílé krvinky, destičkové krvinky, červené krvinky

**4. Kolik je bederních obratlů (1)**

**5. Podle stavby a funkce dělíme svalstvo na příčně pruhované, hladké a srdeční (1)**

1) ano

2) ne

**6.** **Kyčelní kloub spojuje (1)**

a) kost stehenní a kosti bérce

b) kost pánevní a kosti bérce

c) kost pánevní a stehenní

d) kost ramenní a pánev

**7. Popište kostru dolní končetiny (5)**



**8. Jak probíhá růst kostí do délky z (1)**

a) z kostní dřeně

b) z kostní tkáně houbovité

c) z okostice

d) z růstové chrupavky

**9. Do skupiny svalů hlavy a krku nepatří (1)**

a) zdvihač hlavy

b) mimické svaly

c) svaly žvýkací

d) bránice

**10. Osu kostry tvoří (1)**

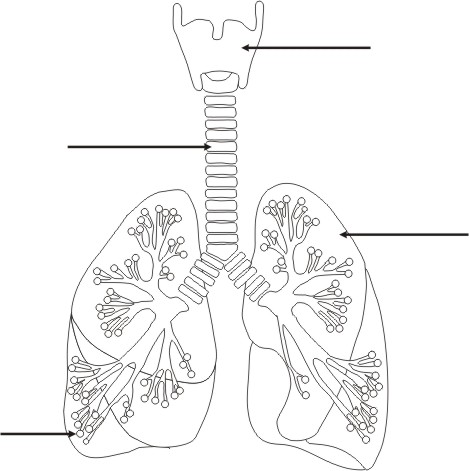
a) pánev a žebra

b) kost hrudní a žebra

c) páteř

d) lebka, hrudní koš a pánev

**11. Popište části dýchacího systému (4)**



**12. Hlavním ohybačem paže je (1)**

a) sval dvojhlavý - biceps

b) sval trojhlavý - triceps

c) sval trapézový

d) sval prsní

**13. Malý krevní oběh se též nazývá (1)**

a) srdeční oběh

b) systémový oběh

c) plicní oběh

d) nemá další pojmenování

**14. Ke svalům horní končetiny nepatří (1)**

a) sval dvojhlavý - biceps

b) sval trojhlavý - triceps

c) deltový sval

d) sval krejčovský

## 15. Kde začínají a končí oběhové okruhy člověka (1)

a) začíná v mozku, končí v srdci

b) v srdci

c) v plicích

d) začínají v srdci, končí v mozku

**16. Které kosti tvoří bérec (1)**

a) stehenní, holení

b) holenní, patní

c) holenní, lýtková

**17. Bránice (diafragma) je (1)**

a) sval pánevního dna

b) dýchací sval

c) ochrana srdce

**18. Mezi pohyblivé spojení kostí patří (1)**

a) kost

b) vazivo

c) chrupavka

d) kloub

**19. Kde se nachází čéška (1)**

a) v koleni

b ) zápěstí

c) v rameni

d) v obratli

**20. Mezi funkci šlach patří (1)**

a) spojují jednotlivé kosti

b) tvoří meziobratlové ploténky

c) připojují svaly ke kostem

d) pokrývají kloubní plochy

**21. Nejdelší zádový sval je (1)**

a) extenzor páteře

b) flexor páteře

c) abduktor páteře

**22. Základní stavební jednotkou kosterního svalu je (1)**

a) šlacha

b) srdeční svalovina

c) svalové vlákno

d) lopatka

**23. Základní tvary kostí jsou (1)**

a) kloub, chrupavka, sval

b) jednoduché, složené, volné

c) dlouhé, krátké, ploché

d) oční, nosní, hlavové

**24. Flexor předloktí je (1)**

a) biceps

b) triceps

c) prsní sval

**25. Vyjmenujte 4 funkce kostí (4)**

1.

2.

3.

4.

**26. Okamžitým zdrojem energie pro svalovou činnost je (1)**

a) cukr

b) živočišný tuk

c) bílkovina

d) rostlinný tuk

**27. Co tvoří dolní cesty dýchací (1)**

a) dutina ústní - hrtan - hltan - průdušnice - průdušky

b) dutina nosní - hrtan - průdušnice - průdušky

d ) hrtan - průdušnice - průdušky

**28. Vyjmenujte 3 funkce oběhové soustavy (3)**

1.

2.

3.

**29.** **Srdeční svalovina se nazývá (1)**

a) aorta

b) myokard

c) diastola

d) míza

**30. Kost vzniká kostnatěním (1)**

a) kosti

b) chrupavky

c) kloubu

d) svalu

**31. Adduktory jsou (1)**

a) ohybače

b) natahovače

c) odtahovače

d) přitahovače

**32. Kolik máme párů pravých žeber (1)**

**33. Mezi základní funkce krve nepatří (1)**

a) transport látek

b) obrana organismu

c) homeostáza - udržení stálého prostředí

d) umožňuje pohyb

**34. Svaly působící při sobě v opozici se nazývají (1)**

a) antagonisté

b) flexory

c) dilatátory

d) synergisté

**35. Uveďte 5 základních hygienických návyků a norem při pohybových aktivitách (3d) (5)**

1.

2.

3.

4.

5.

**36. Vyjmenujte 4 základní složky zdravého životního stylu (4)**

1.  
2.

3.

4.

**37. Uveďte 4 zásady správného strečinku (4)**

1.

2.

3.

4.

**38. Uveďte 3 základní pravidla komunikace při pohybové činnosti (3)**

1.

2.

3.

**Celkový počet 65 bodů**