**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**