

Pracovní list – Tělesná výchova (3. ročník ZŠ)

Jméno žáka: _____ Datum: _____

Téma: Zdravý pohyb a sportovní dovednosti

1. Přiřazování

Spoj sport s tím, co se při něm nejvíce rozvíjí:

- A) Fotbal 1) Rovnováha
- B) Gymnastika 2) Spolupráce
- C) Plavání 3) Vytrvalost

2. Ano / Ne

Odpověz Ano nebo Ne:

- a) Před cvičením je dobré se rozcvičit. _____
- b) Pitný režim při sportu není důležitý. _____
- c) Sport zlepšuje naši kondici. _____

3. Vyber správnou odpověď

Který cvik posiluje břišní svaly?

- a) Kliky
- b) Sed-lehy
- c) Skok do dálky