

PRACOVNÍ LIST – TĚLESNÁ VÝCHOVA (TĚLOCVIK)

1. Připravovačka

Připrav sport k hlavnímu rozvíjenému pohybovému dovednosti:

- a) Fotbal 1. Vytvalost
- b) Gymnastika 2. Obratnost
- c) Běh na 1500 m 3. Síla

2. Osmisměrka

Najdi v osmisměrce názvy sportů:

FOTBAL, TENIS, PLAVANI, BASKETBAL

3. Otázky Ano / Ne

- a) Rozcvička je důležitá před každou sportovní aktivitou. ANO / NE
- b) Pitný režim není při sportu důležitý. ANO / NE
- c) Strečink pomáhá předcházet zraněním. ANO / NE

4. Výběr správné odpovědi

Který sval je nejvíce zapojen při dřepu?

- a) Biceps
- b) Kvadriceps
- c) Triceps

Autor: (Vaše jméno)