

Tematické okruhy k ZZk z TV pro KJP

1. Tepová frekvence /TF/ při sportu
 - klidová, aktuální, maximální TF
 - aerobní, anaerobní trénink
 - zóny tepové frekvence
 - výpočet max. TF dle vzorce Foxe a Haskella
 - výpočet rozsahu /spodní a horní hranice/ TF pro aerobní a anaerobní trénink
2. Pravidla míčových a sportovních her /kopaná, basketbal, florbal, odbíjená, futsal, softball, baseball/:
 - jakákoliv 3 zákl. pravidla /kopaná, basketbal, florbal, odbíjená/
 - kolik hráčů tvoří zákl. sestavu na hrací ploše /kopaná, basketbal, florbal, odbíjená/
 - jakým míčem se hraje /kopaná, basketbal, florbal, futsal/
 - hrací doba /kopaná, basketbal, florbal, futsal/
 - kdy je uznán gól, branka /kopaná, florbal, futsal/
 - standardní situace /kopaná, florbal, futsal/
 - rozměry hřiště /kopaná, futsal, florbal, odbíjená/
 - nadhoz v baseballu, softballu
3. Anatomie člověka
 - pojmy: biceps, triceps, maximus gluteus, musculus triceps sulae, kvadriceps, musculus pectoralis major /minor/, musculus latissimus dorsi
 - pojmy: flexe x extenze, abdukce x addukce, pronace x supinace, rotace, + ke všem pojmům příklady pohybu
4. Historie tělesné kultury
 - nejvýznamnější cyklistické, tenisové, automobilové závody /turnaje/
 - kdo byl Martin Doktor, Ivo Viktor, Jiří Holík, Jiří Raška, Emil Zátopek, Věra Čáslavská, Štěpánka Hilgertová, Gabriela Koukalová, Jarmila Kratochvílová, Petra Kvitová
5. Sportovní disciplíny triatlonu a duatlonu + oficiální distance
6. Pitný režim – zásady
7. Lyžařské desatero /Pravidla FIS/
8. Povinná výbava kola a cyklisty
9. Zdroje /potravin, potravin. doplňky/ obnovy energet. zásob v organismu, okamžité zdroje energie
10. Význam užití kalanetiky, jógy a strečinku v pohybových aktivitách