



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Registrační číslo: CZ.1.07/.4.00/21.0938

Název: Škola hrou

# Svalstvo člověka

5.ročník

Základní škola a mateřská škola

Hrubý Jeseník, okres Nymburk

Zpracovala: Mgr. Oberhelová Jitka

# Svalstvo člověka

Přírodověda 5. ročník

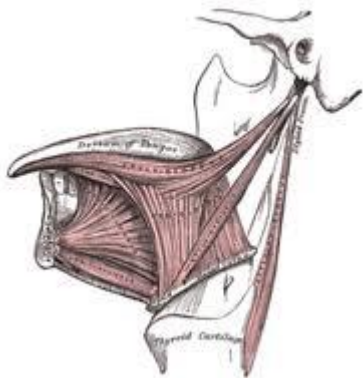


Svaly umožňují pohyb těla.



Umožňují také práci vnitřních orgánů

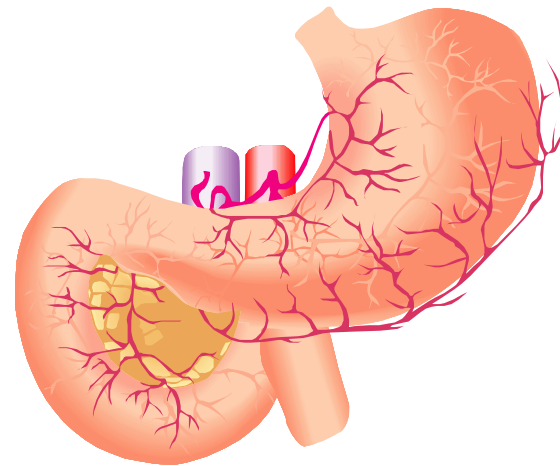
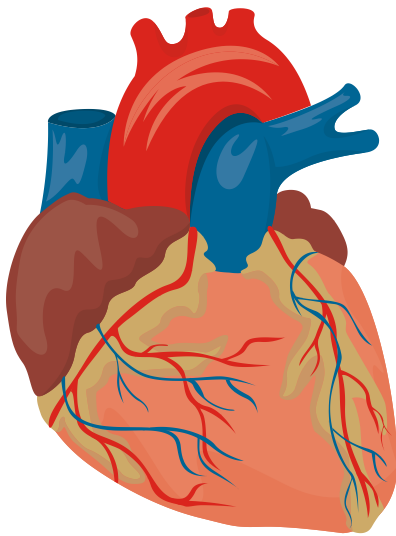
- Většinu svalů můžeme ovládat svou vůlí.
- Jsou upevněny ke kostem šlachami.



- Tyto svaly se natahují a smršťují.
- Díky tomu můžeme ohnout hlavu, ruku, pokrčit koleno,...



- Některé svaly pracují nezávisle na naší vůli.
- Patří sem srdce nebo svaly ve stěně žaludku.



- Svaly potřebují pro svou práci energii.
- Tu získáváme z kvalitní potravy.



Pro růst svalstva je důležitý sport a práce.





- Nebezpečím pro svaly je nadměrné zatížení.
- Pak je nutné uvolnění svalů.
- Někdy může dojít i k roztržení svalových vláken.



- <http://fitness.kulturistika.fitness.sweb.cz/>
- <http://forum.gamepark.cz/lofiversion/index.php/t38197.html>
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gray1019.png>
- <http://www.bodycentrum.net/lecebne-zakroky/nejcastejsi-obtize/bolest-achillovy-achilovy-slachy/>
- <http://www.avlka.cz/web/cs/~articles/?articlesDetail=5&articlesFilter=&page=21>
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Slovakmusclemen.jpg>
- <http://www.flickr.com/photos/aheram/2758667129/>
- [http://www.flickr.com/photos/michal\\_stehlik/2502642965/](http://www.flickr.com/photos/michal_stehlik/2502642965/)
- <http://erun.hnonline.sk/clanky/rady-pre-bezcov-trening-tipy-triky/2012/04/19/starajte-sa-o-svoje-svaly>

**Zdroje:**

Náměty byly čerpány z učebnice: Přírodověda 5  
Čechurová, M., Havlíčková, J., Podroužek, L.  
SPN-pedagogické nakladatelství, akciová společnost, Praha  
2011

Práci jsem vypracovala samostatně.