

Online výuka: uč. s. 55

Svalová soustava

Svaly spolu s kostrou umožňují _____

Svaly také zajišťují _____

Při pohybu se některé svaly _____

Pohyb tedy umožňuje _____

Existují dva druhy svalů:

- svaly, které _____

- svaly, které _____

Podporujeme své svaly

I svaly si můžeme poranit, _____

Nejčastěji k tomu dochází _____

Před sportováním je proto potřeba se _____

Byl jednou jeden život – Svaly a tuky:

https://www.youtube.com/watch?v=3FjgFvKWTK4&list=PL_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=17

Byl jednou jeden život – Kosti a kostra:

https://www.youtube.com/watch?v=wR0fRqRY0Ok&list=PLKFZKkKW-yoa1kaWGvz7-zttmU_Rw2hyd&index=11

Pohybová soustava:

<https://slideplayer.cz/slide/11667834/>

Popiš svaly podle učebnice a prezentace:



Svalová soustava [Soustavy těla](#)

Ramenní svaly-zvedají a spouštějí paži

Krční svaly-nesou hlavu a pohybují s ní všemi směry

Triceps-narovnává ruku

Biceps-ohýbá paži

Břišní svaly-pohybují trupem a umožňují dýchání

Stehenní svaly-pohybují bérce

Lýtkové svaly-zvedají paty a pohybují prsty

Sval na holení-pohybuje nártem nahoru a dolů a do stran.

- Při pohybu se svaly natahují nebo zkracují
- Činnost většiny svalů ovládáme svou vůlí
- Některé svou vůlí ovládat nemůžeme (srdeční sval)

Další obrazový materiál : www.latinsky.estranky.cz/fotoalbum/svalova-soustava/svalova-soustava