



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ
STŘEDNÍ ŠKOLA
POLYGRAFICKÁ

Člověk a společnost

8. Zázraky lidského těla

www.isspolygr.cz

Integrovaná střední škola polygrafická,
Brno, Šmahova 110
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

Zázraky lidského těla

Vytvořil:
**PaedDr. Bohumil
Smrček**

DUM číslo: 8
Zázraky lidského těla

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Malý slovník posilování
Pořadové číslo DUM	8
Kód DUM	VY_32_INOVACE_08_TV_SK
Datum vytvoření	12.12..2012
Anotace	Prezentace, která popisuje základy lidského těla.

Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora

Zázraky lidského těla

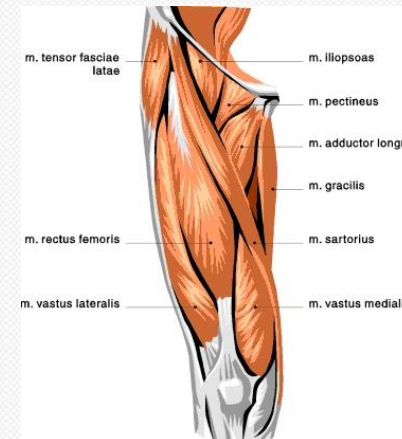
„Rozumný člověk usiluje o život bez bolesti, ne o život nepříjemný.“ Aristoteles



- Život je neustála údržba těla i ducha.
- Jak bude kvalitní zaleží na každém z nás.
- Važme si života a hýčkejme ho.

Zázraky lidského těla

- Svaly jsou zázračný biologický motor, který vyrobí pohybem více energie než všechny možné motory, které člověk sestrojil
- Sval je pružná tkáň, provede každý pohyb těla a pohyb vnitřních orgán
- Nejvíce svalstva je na dolních končetinách, nejméně na trupu a hlavě
- Největším je čtyřhlaví sval stehenní
- Nejdelší je sval krejčovský na dolní končetině
- Nejmenší je sval třmínkový uložený v lidském uchu



Tři druhy svalů lidského těla

- Svaly hladké – nacházející se ve vnitřních orgánech a nejsou připojeny ke kostem, jsou neustále v činnosti nezávisle na naší vůli.
- Svalstvo kosterní – nejobtjemnější druh svalstva připojený ke kostem, který je řízen naší vůlí.
- Srdeční svalstvo – specifický druh svaloviny, pracuje celý život a provede kolem 36 milionů stahů za rok.



Víte že...?

- V našem těle se nachází přes 600 svalů, které stále pracují i když odpočíváme
- Svaly nám pomáhají vyjadřovat naše pocity, jen obličej má 30 svalů a k úsměvu potřebujeme 14 svalů
- z celkové váhy svaly zabírají: u mužů 35-45 %
u žen 30-40 %

Proč si budujeme a udržujeme optimální

svalovou hmotu? Svaly nám umožňují vykonávat každodenní pracovní a sportovní činnosti bez velké únavy.

Pohybujeme se rychleji, jsme šikovní, máme dobrou fyzickou kondici. Náš organismus je odolnější vůči všem negativním jevům, naše postava vypadá dobře.



Citace

JARKOVSKÁ Helena, JARKOVSKÁ Markéta. Posilování s vlastním tělem
417 krát jinak. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 978-80-247-0861-4