



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

## 12. Tělesná kondice = dobré zdraví

[www.isspolygr.cz](http://www.isspolygr.cz)

Vytvořil:  
**PaedDr. Bohumil  
Smrček**

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

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

**Tělesná kondice = dobré zdraví**

DUM číslo: 12  
Tělesná kondice = dobré zdraví

<b>Škola</b>	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
<b>Ročník</b>	4. ročník (SOŠ, SOU)
<b>Název projektu</b>	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
<b>Číslo projektu</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
<b>Číslo a název šablony</b>	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
<b>Autor</b>	PaedDr. Bohumil Smrček
<b>Tematická oblast</b>	Tělesná výchova – zdravý životní styl
<b>Název DUM</b>	Malý slovník posilování
<b>Pořadové číslo DUM</b>	12
<b>Kód DUM</b>	VY_32_INOVACE_12_TV_SK
<b>Datum vytvoření</b>	12.12..2012
<b>Anotace</b>	Prezentace, která popisuje tělesnou kondici člověka.

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

# Tělesná kondice = dobré zdraví

- rovnice platí v obou směrech
- zdraví je základem a předpokladem lepší kondice, stejně jako zvyšováním kondice zlepšujeme a upevňujeme zdraví
- Kondici nemáme vrozenou, ale můžeme si ji udržovat po celý život

# Pohybové schopnosti a dovednosti

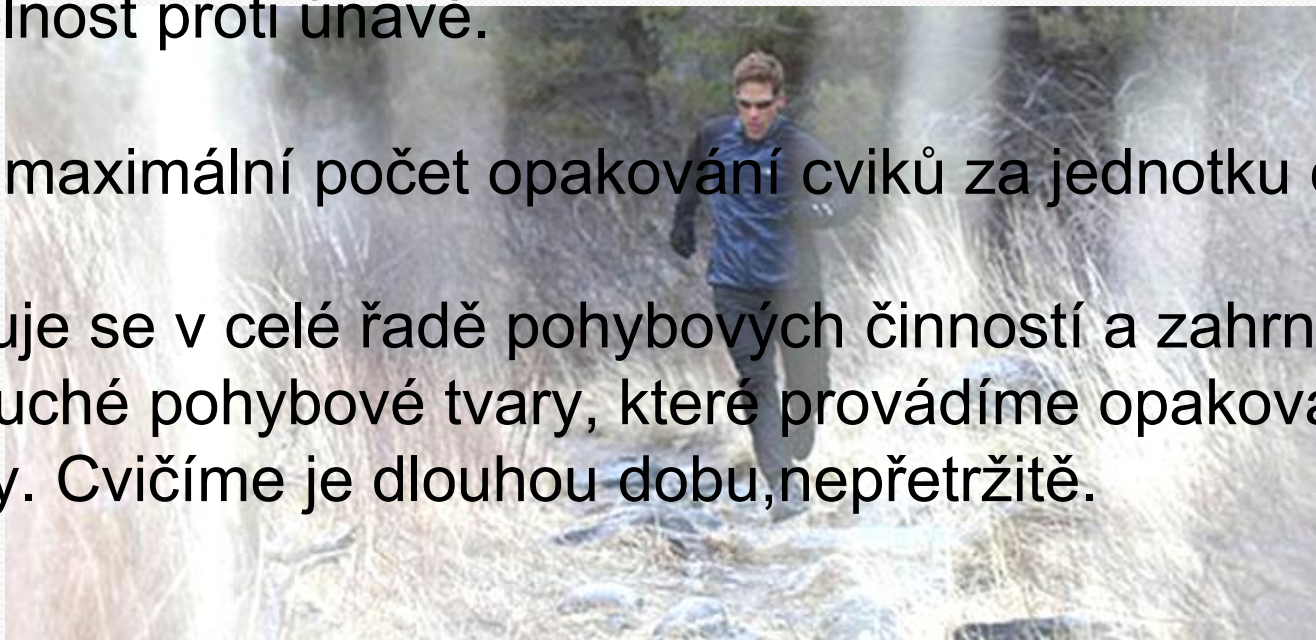
- Součástí tělesné kondice jsou **pohybové schopnosti**.
- Jsou vrozené, dědičné a ovlivňovat je můžeme jen nepatrně.
- Mezi základní pohybové schopnosti patří – síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost a obratnost.
- Pokud ale sportujeme, pak výsledkem pohybového učení jsou **pohybové dovednosti**, které zlepšujeme po celý život.

# Pohybové schopnosti – síla

- Základní pohybová schopnost, zajišťuje jakýkoliv pohyb.
- Bez síly se nemohou ostatní motorické činnosti projevit.
- Sílu nejlépe vyjádříme váhou vlastního těla.
- Svalová síla je závislá na velikosti fyziologického průřezu svalu, na jeho svalové hmotě a na schopnosti vlastního využití síly při pohybu.

# Pohybové schopnosti –vytrvalost

- Je odolnost proti únavě.
- Neboli maximální počet opakování cviků za jednotku času.
- Projevuje se v celé řadě pohybových činností a zahrnuje jednoduché pohybové tvary, které provádíme opakovaně – cyklicky. Cvičíme je dlouhou dobu, nepřetržitě.



# Pohybové schopnosti – obratnost

- Soubor koordinačních schopností, které umožňují provádět rychle a bezchybně jednoduché a složité pohyby.
- Patří mezi ně rovnováha, orientační a prostorová schopnost, rytmická schopnost, časová schopnost.



# Citace

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