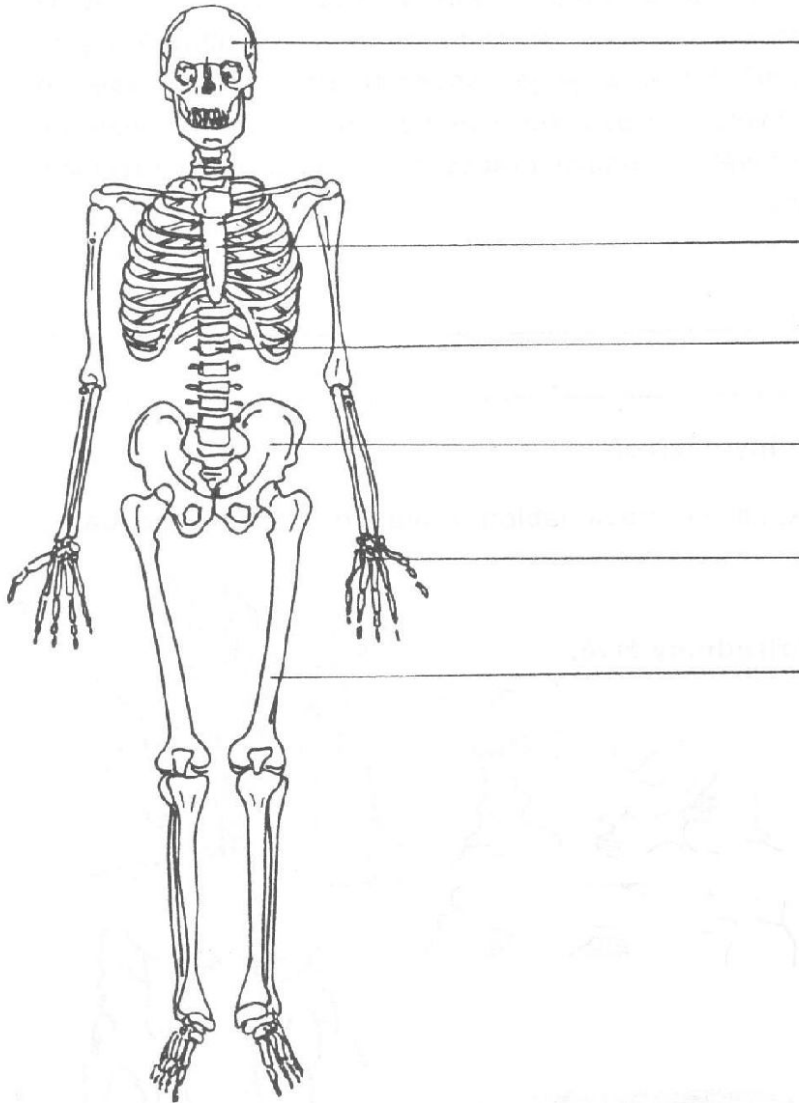


Kosterní a svalová soustava

1. Doplň a vybarvi části kostry: lebka, horní končetina, hrudník, dolní končetina, pánev,

páteř



2. Na obrázku najdi a barevně vyznač kost hrudní a kosti klíční:

3. Jak se nazývá nebezpečí pro kosti, které můžeš vidět na obrázku?

.....



4. Spoj čárou, co k sobě patří:

Pohyb kostí umožňují →	← natahují a stahují.
Svaly se →	← klouby a svaly.
Pohyb svalů řídí →	← nervy.

5. K čemu v těle slouží svaly?

.....

6. Můžeme všechny svaly v těle ovládat vůlí? Pokud ne, napiš, kde se nachází svaly, které ovládat vůlí nemůžeme:

7. Které svaly pracují? Proved' pohyb a urči, které svaly se na pohybu podílí.

a) stoupni si vedle lavice a udělej 5 dřepů:

b) natáhni horní končetinu na stranu od těla dlaní vzhůru a pokrč ji v lokti:

8. Svaly ke svému růstu potřebují bílkoviny. Vyjmenuj 4 potraviny, ve kterých se nachází:

.....

.....

.....

.....