



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<b>Název školy</b>		<b>10. základní škola Plzeň, nám. Míru 6, příspěvková organizace</b>			
<b>Číslo projektu</b>		<b>CZ.1.07/1.4.00/21.1590</b>			
<b>Název projektu</b>		<b>Moderní škola pro zvyšování konkurenceschopnosti</b>			
<b>Číslo a název šablony klíčové aktivity</b>		V/2 Inovace a zkvalitnění výuky v oblasti přírodních věd			
<b>Sada</b>		VY_52_INOVACE_PŘÍ.3.KLEČ.04			
<b>Název materiálu</b>		Lidské tělo – kosti, svaly			
<b>Jméno vyučujícího</b>		Mgr. Marie Klečková			
<b>Třída</b>	3. A	<b>Předmět</b>	Prvouka	<b>Datum ověření</b>	19.3.2012



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Lidské tělo – kosti, svaly

Jméno:

Datum:

Třída:

1) Doplně neúplné věty:

Oporu a ochranu důležitých orgánů našeho těla tvoří ..... Osou kostry je.....

složená z ..... Kostra hlavy se nazývá ..... Hlavním úkolem lebky je  
ochrana ..... K páteři je připojeno ..... párů žebíř. Kostra hrudníku chrání  
..... a ..... Kostí horních a dolních končetin = rukou a nohou jsou  
k páteři připojeny ..... To, že se můžeme pohybovat a vzpřímeně chodit, nám  
umožňuje nejen ....., ale i ..... Ty se mohou ..... a  
..... Své pohyby dovede člověk svou vůlí ovládat a řídit. Některé svaly  
pracují nezávisle na naší vůli, jsou to svaly .....

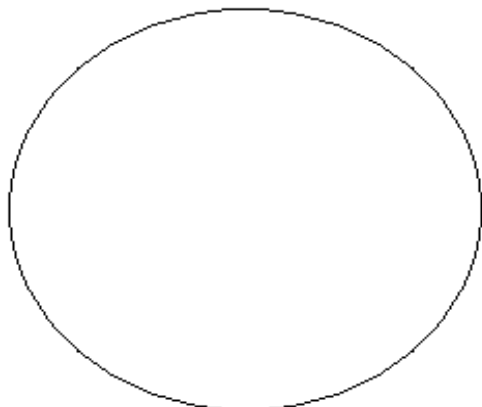
Svaly jsou pokryty ..... Z kůže vyrůstají ....., ....., .....

O svou kůži musí každý člověk dobře .....

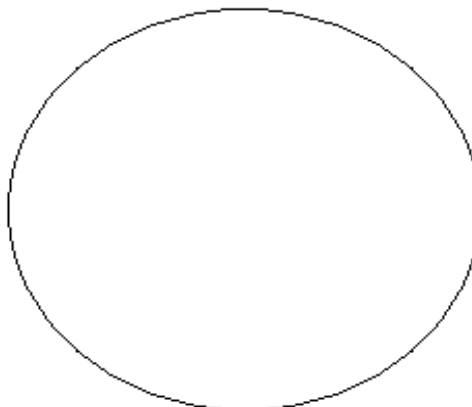
2) Vyber názvy kostí a svalů a správně je zapiš do kroužků:

**žebro, kotník, ohybač prstů, lopatka, hýždě, trapézový sval, klíční kost, česka, břišní svaly,  
zádový sval, pánev, čelist, oční sval**

KOSTI



SVALY



3) Ověř si své znalosti a zakroužkuj písmeno u správné odpovědi a pak napiš tajenku:

- |                                   |                             |          |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------|
| O čistotu kůže                    | - se nestaráme              | <b>M</b> |
|                                   | - pravidelně pečujeme       | <b>K</b> |
| Vlasy si myjeme                   | - každý týden               | <b>O</b> |
|                                   | - jednou za rok             | <b>Y</b> |
| Před jídlem                       | - si utřeme ruce            | <b>Z</b> |
|                                   | - si umyjeme ruce           | <b>S</b> |
| Aby kosti a svaly dobře pracovaly | - pravidelně cvičíme        | <b>T</b> |
|                                   | - ležíme a spíme            | <b>B</b> |
| Chodíme spát                      | - mezi 8. – 9. hod večer    | <b>R</b> |
|                                   | - po půlnoci                | <b>E</b> |
| Ve škole musíme                   | - dávat pozor na přestávky  | <b>P</b> |
|                                   | - dávat pozor na bezpečnost | <b>A</b> |

TAJENKA: .....

4) Napiš, co znamenají tato čísla:

**150 -**

**155 -**

**158 –**

## Lidské tělo – kosti, svaly

Jméno:

Datum:

Třída:

1) Doplň neúplné věty:

Oporu a ochranu důležitých orgánů našeho těla tvoří **kostra**. Osou kostry je **páteř**

složená z **obratlů**. Kostra hlavy se nazývá **lebka**. Hlavním úkolem lebky je ochrana **mozku**.

K páteři je připojeno **12** párů žebíř. Kostra hrudníku chrání **plicí a srdce**. Kostí horních a dolních končetin = rukou a nohou jsou k páteři připojeny **klouby**. To, že se můžeme pohybovat a vzpřímeně chodit, nám umožňuje nejen **kostra**, ale i **svaly**. Ty se mohou **stahovat a natahovat**. Své pohyby dovede člověk svou vůlí ovládat a řídit. Některé svaly pracují nezávisle na naší vůli, jsou to svaly **vnitřních orgánů**.

Svaly jsou pokryty **kůží**. Z kůže vyrůstají **vlasy, chlupy, nehty**. O svou kůži musí každý člověk dobře **pečovat**.

2) Vyber názvy kostí a svalů a správně je zapiš do kroužků:

**žebro, kotník, ohybač prstů, lopatka, hýždě, trapézový sval, klíční kost, česka, břišní svaly, zádový sval, pánev, čelist, oční sval**

KOSTI



SVALY



3) Ověř si své znalosti a zakroužkuj písmeno u správné odpovědi a pak napiš tajenku:

- |                                   |                             |          |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------|
| O čistotu kůže                    | - se nestaráme              | <b>M</b> |
|                                   | - pravidelně pečujeme       | <b>K</b> |
| Vlasy si myjeme                   | - každý týden               | <b>O</b> |
|                                   | - jednou za rok             | <b>Y</b> |
| Před jídlem                       | - si utřeme ruce            | <b>Z</b> |
|                                   | - si umyjeme ruce           | <b>S</b> |
| Aby kosti a svaly dobře pracovaly | - pravidelně cvičíme        | <b>I</b> |
|                                   | - ležíme a spíme            | <b>B</b> |
| Chodíme spát                      | - mezi 8. – 9. hod večer    | <b>R</b> |
|                                   | - po půlnoci                | <b>E</b> |
| Ve škole musíme                   | - dávat pozor na přestávky  | <b>P</b> |
|                                   | - dávat pozor na bezpečnost | <b>A</b> |

TAJENKA: **KOSTRA**

4) Napiš, co znamenají tato čísla:

**150 – hasiči**

**155 – první pomoc**

**158 – policie**

## Metodické pokyny pro učitele

Cv. 1: Žák na základě svých znalostí doplní neúplné věty.

Cv. 2: Žák vybere – odliší názvy kostí a názvy svalů a zapíše je do správného kroužku.

Cv. 3: Žák zvolí správné odpovědi, zakroužkuje písmena a složí z nich slovo, které zapíše do  
tajenky.

Cv. 4: Žák napíše, co znamenají udaná čísla.