

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Pohybem ke zdraví
Anotace	Pracovní list poskytuje informace o pohybu a sportu, vede ke čtení s porozuměním, žák doplňuje odpovědi přímo so pracovního listu
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák si uvědomí nutnost pravidelné pohybové aktivity a sportu.
Ročník	6. – 7. ročník



1. Pohyb, sport a cvičení

Doplň chybějící údaje. Využij slova z nápovědy dole.



Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Sport je _____ v mnoha směrech. Posiluje a zpevňuje svalstvo, _____ tělesnou hmotnost a formuje tedy celou postavu. Zabraňuje úbytku _____ z kostí, zlepšuje ohebnost _____, aby nebyly ztuhlé a nebolely. Při pohybu nebo sportu _____ více kyslíku, dýchání se prohlubuje. Je to důležité hlavně proto, že zkonsumovaná potrava se musí v těle sloučit s _____, teprve pak se může proměnit v _____, kterou potřebují naše svaly. _____ pracuje díky pravidelnému sportování mnohem účinněji a s menší námahou. Pohyb a sport blahodárně působí na krevní oběh. _____ a kyslík jsou rozváděny krví po těle s daleko větším _____. Pohyb pozitivně ovlivňuje také mozek a _____ systém. Podporuje rychlost reakcí, _____ pohybů, zvyšuje sílu a vytrvalost. Kromě toho je účinným prostředkem _____ a pomáhá bojovat proti stresu.

(efektem, energii, kloubů, **koordinaci**, kyslíkem, nervový, prospěšný, **redukuje**, **relaxace**, srdce, vápníku, vdechujeme, živiny)

2. Sportem ke zdraví

Celková fyzická zdatnost člověka je odrazem výkonnosti srdce, plic a svalů. Fyzickou zdatnost tvoří 3 prvky – vytrvalost, síla a pružnost.

Každý sport je jinak náročný na sílu, pružnost nebo vytrvalost (např. v gymnastice je důležitější pružnost a síla než vytrvalost, v běhu na dlouhé tratě je nejdůležitější vytrvalost).

Zkus odhadnout míru náročnosti jednotlivých sportů. Pokud je náročnost **VYSOKÁ** = vybarvi políčko **červeně**, pokud je **STŘEDNÍ** = vybarvi políčko **zeleně** a pokud je **NÍZKÁ**, vybarvi políčko **modře**. Který z uvedených tří sportů je podle tebe nejnáročnější? Napiš a zkontroluj s učitelem.

	SÍLA	PRUŽNOST	VYTRVALOST
Tanec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzpírání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nejnáročnějším sportem je _____, neboť jsou při něm zhruba stejně důležité všechny složky tělesné zdatnosti.

(Čerpáno z Carroll, S., Smith, T. Rodinná příručka zdravého života, upraveno)

3. Ukryté sporty



1. NOTIKASKA _____ 5. OBAKIRE _____

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 2. SOLE <u>K</u> RABRUSNÍ _____ | 6. TVÍROZEC <u>H</u> OLE _____ |
| 3. NÍŽÁ <u>L</u> OVY _____ | 7. KANAS <u>G</u> YMTI _____ |
| 4. TUTI <u>K</u> ULRISKA _____ | 8. <u>P</u> ÁTĚNOPI _____ |
| 9. KA <u>L</u> ETIAT _____ | 11. LONÍLE <u>R</u> YCHBRUS _____ |
| 10. VÍLA <u>P</u> ÁN _____ | 12. TIKLIS <u>C</u> YKA _____ |

K následujícím sportovním disciplínám (podle čísel) přiřpiš jméno jednoho sportovce, který v tomto odvětví vynikal nebo vyniká.

- 1.
- 3.
- 9.
- 10.
- 11.

Vypiš názvy všech orgánových soustav, kterým prospívá pohyb:

.....

.....

Žlutě zvýrazněná slova z úkolu 1 seřaď podle abecedy a najdi k nim vhodná synonyma:

1. _____ = _____
2. _____ = _____
3. _____ = _____

Řešení:

1. Pohyb, sport a cvičení

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Sport je **prospěšný** v mnoha směrech. Posiluje a zpevňuje svalstvo, **redukuje** tělesnou hmotnost a formuje tedy celou postavu. Zabraňuje úbytku **vápníku** z kostí, zlepšuje ohebnost **kloubů**, aby nebyly ztuhlé a nebolely. Při pohybu nebo sportu **vdechujeme** více kyslíku, dýchání se prohlubuje. Je to důležité hlavně proto, že zkonsumovaná potrava se musí v těle sloučit s **kyslíkem**, teprve pak se může proměnit v **energii**, kterou potřebují naše svaly. **Srdce** pracuje díky pravidelnému sportování mnohem účinněji a s menší námahou. Pohyb a sport blahodárně působí na krevní oběh. **Živiny** a kyslík jsou rozváděny krví po těle s daleko větším **efektem**. Pohyb pozitivně ovlivňuje také mozek a **nervový** systém. Podporuje rychlost reakcí, **koordinaci** pohybů, zvyšuje sílu a vytrvalost. Kromě toho je účinným prostředkem **relaxace** a pomáhá bojovat proti stresu.

2. Sportem ke zdraví

	SÍLA	PRUŽNOST	VYTRVALOST
Tanec	<input type="radio"/> zeleně	<input type="radio"/> červeně	<input type="radio"/> zeleně
Tenis	<input type="radio"/> červeně	<input type="radio"/> červeně	<input type="radio"/> červeně
Vzpírání	<input type="radio"/> červeně	<input type="radio"/> zeleně	<input type="radio"/> modře

Nejnáročnějším sportem je **TENIS**, neboť jsou při něm zhruba stejně důležité všechny složky tělesné zdatnosti.

3. Ukryté sporty

- | | |
|---|--|
| 1. NOTIK <u>A</u> SKA = kanoistika | 5. O <u>B</u> AKIRE = aerobik |
| 2. SOLE <u>K</u> RABRUSNÍ = krasobruslení | 6. TVÍROZE <u>C</u> HOLE = horolezectví |
| 3. NÍŽ <u>A</u> LOVY = lyžování | 7. KANAS <u>G</u> YMTI = gymnastika |
| 4. TUTI <u>K</u> ULRISKA = kulturistika | 8. <u>P</u> ÁTĚN <u>O</u> PÍ = potápění |
| 9. KA <u>L</u> ĚTIAT = atletika | 11. LONÍLE <u>R</u> YCHBRUS = rychlobruslení |
| 10. VÍLAP <u>A</u> N = plavání | 12. TIKLIS <u>C</u> YKA = cyklistika |

K následujícím sportovním disciplínám (podle čísel) přiřiž jméno jednoho sportovce, který v tomto odvětví vynikal nebo vyniká.

- | | |
|--|------------------------------|
| 2. Tomáš Verner | 10. Yveta Hlaváčová |
| 3. Kateřina Neumannová | 11. Martina Sáblíková |
| 9. Roman Šebrle, Tomáš Dvořák, Emil Zátopek | |

Vypiš názvy všech orgánových soustav, kterým prospívá pohyb:
kosterní, svalová, dýchací, trávicí, vylučovací, nervová, oběhová

Žlutě zvýrazněná slova z úkolu 1 seřaď podle abecedy a najdi k nim vhodná synonyma:

1. **koordinace** = vzájemná souhra
2. **redukce** = snížení
3. **relaxace** = uvolnění

Zdroje obrázků:

NEZNÁMÝ AUTOR. Note Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=281>>

OCAL. Question Mark clip art [cit. 2011-15-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10842.html>>