Př 5 – praktická cvičení (úkol č.3)

V minulých hodinách jsme se dozvěděli snad něco nového o svém těle a dost jsme psali.

Tento týden si trošku „odpočineme“ a budeme spíše provádět nějaká praktická cvičení. Svoje poznámky (výsledky, hodnoty) si můžeš poznačit do sešitu zezadu. (neopisujte zadání, poznačte si jen výsledky)

Snad vás to bude bavit.

…………………………………………………………………………………………………………………………

1. Předpažte levou horní končetinu (napjatá paže přede tělem) a pravou ruku položte na levou paži. Levou končetinu ohýbejte a stiskem pravé ruky zjišťujete změny svalů při ohybu.

Umíte vysvětlit, jak došlo k ohybu paže? (co se děje se svaly při ohybu).

1. Vezměte si zrcadlo a pořádně se na sebe usmějte……….a teď se co nejvíce zamračte……………..

Dokážete tyto svaly ovládat svou vůlí? Najděte na internetu, jak se cizím pojmem označuje výraz tváře.

Můžeme všechny svaly v našem těle ovládat svou vůlí?

1. Uveďte příklady situací, kdy můžou svaly zesilovat a kdy naopak ochabovat (slábnout).
2. Spočítejte, kolikrát se nadechnete za 1 minutu. Udělejte 20 dřepů a pokus zopakujte. Váš dech se po námaze zrychlil nebo zpomalil? Zkuste vysvětlit.
3. Na těle nahmatejte místo, kde cítíte tep srdce. Kde na těle jste to místo našli?

Spočítejte počet tepů za 1 minutu. Udělejte nejméně 10 výskoků a pokus zopakujte. Počet tepů se zvýšil nebo snížil? Zkuste vysvětlit.

Doufám, že se vám dařilo………… zatím se mějte hezky. ☺