



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Název projektu	Šablony v SZŠ Příbram
Registrační číslo	CZ.1.07/1.5.003/34.0933
Název materiálu	VY_32_INOVACE_SN.1.11 Svaly hlavy, krku, hrudníku, břicha - pracovní list
Vyučovací předmět	Somatologie a nauka o pohybovém systému
Tematický okruh	Pohybový systém – svaly hlavy, krku, hrudníku, břicha
Autor	Mgr. Jana Hlinecká
Škola	Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Příbram I, Jiráskovy sady 113
Datum vyhotovení	únor 2014
Datum a místo ověření	17.3.2014 - obor Masér sportovní a rekondiční, třída 1.MSR
Anotace	Materiál je určen pro žáky 1. ročníků středních škol při probírání pohybového systému s tématem Svaly hlavy, krku, hrudníku, břicha. Slouží především k samostatné práci – obsahuje slovníček základních pojmů a obrazový materiál k rozšíření základního přehledu o dané oblasti. V další části si žáci ověří úroveň svých znalostí získaných o oblasti svalů hlavy, krku, hrudníku, břicha.
Metodický pokyn	Aktivita – pracovní list - přímá práce žáků – cca 45 min. Lze doplnit k výkladu – slovníček, obrazový materiál a v rámci opakování probraného učiva.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pracovní list – svaly hlavy, krku, hrudníku, břicha

Slovníček

- ✓ **mm. capitis – svaly hlavy**
 - ✓ **n. trigeminus - trojklaný nerv**
 - ✓ **m. masseter - sval žvýkací**
 - ✓ **m. temporalis - sv.spánkový**
 - ✓ **m. pterygoideus medialis - sval křídlový vnitřní**
 - ✓ **m. pterygoideus lateralis - sval křídlový zevní**
 - ✓ **n. facialis – lící nerv**
 - ✓ **m. frontalis – sval čelní**
 - ✓ **m. corrugator supercillii - svrašťovač obočí**
 - ✓ **m. procerus - štíhlý sval nosní**
 - ✓ **m. orbicularis oculi - kruhový oční sval**
 - ✓ **m. nasalis - sval nosní**
 - ✓ **m. orbicularis oris - kruhový ústní sval**
 - ✓ **m. buccinator - sval tvářový**
 - ✓ **m. levator labii superioris aequae naší - zdvihač nosu a horního rtu**
 - ✓ **m. zygomaticus minor - malý sval lící**
 - ✓ **m. zygomaticus maior - velký sval lící**
 - ✓ **m. levator anguli oris - zdvihač ústního koutku**
 - ✓ **m. levator labii superioris - zdvihač horního rtu**
 - ✓ **m. risorius - sval smíchu**
 - ✓ **m. depressor labii inferioris - stahovač dolního rtu**
 - ✓ **m. depressor anguli oris - stahovač ústního koutku**
 - ✓ **m. mentalis - sval bradový**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

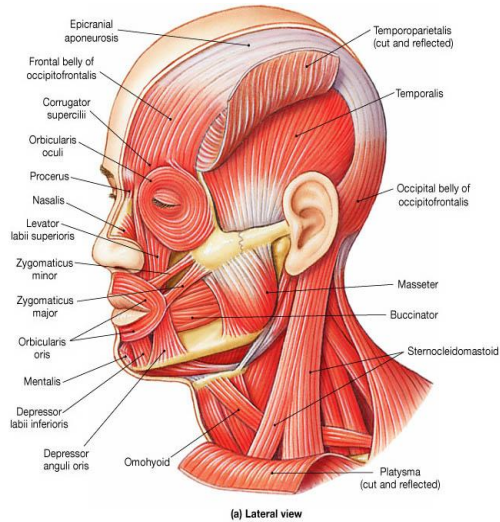
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **mm. colli – svaly krku**
 - ✓ **m. sternocleidomastoideus - zdvihač hlavy**
 - ✓ **mm. suprahyoideí – svaly nadjazykové**
 - ✓ **mm. infrahyoideí – svaly podjazykové**
 - ✓ **mm. scaleni - sv. kloněné**
 - ✓ **m. longus colli - dlouhý sval krku**
 - ✓ **m. longus capitis - dlouhý sval hlavy**
 - ✓ **m. rectus capitis lateralis**
 - ✓ **m. rectus capitis anterior**

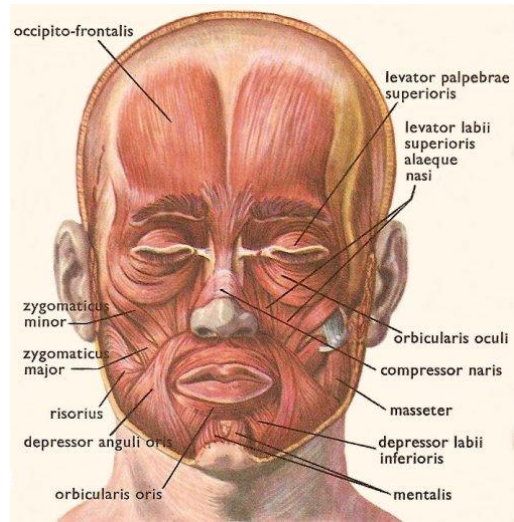
- **mm. thoracis - svaly hrudníku**
 - ✓ **m. pectoralis major - velký prsní sval**
 - ✓ **m. pectoralis minor - malý prsní sval**
 - ✓ **m. subclavius - sval podklíčkový**
 - ✓ **m. serratus anterior - pilovitý sval přední**
 - ✓ **mm. intercostales externi - zevní svaly mezižební**
 - ✓ **mm. intercostales interni - vnitřní svaly mezižební**
 - ✓ **diaphragma – bránice**

- **mm. abdominis – svaly břišní**
 - ✓ **m. rectus abdominis - přímý sval břišní**
 - ✓ **m. obliquus abdominis externus - zevní šikmý břišní sval**
 - ✓ **m. obliquus abdominis internus - vnitřní šikmý břišní sval**
 - ✓ **m. transversus abdominis - příčný sval břišní**
 - ✓ **m. quadratus lumborum - čtyřhranný sval bederní**

obr. 1



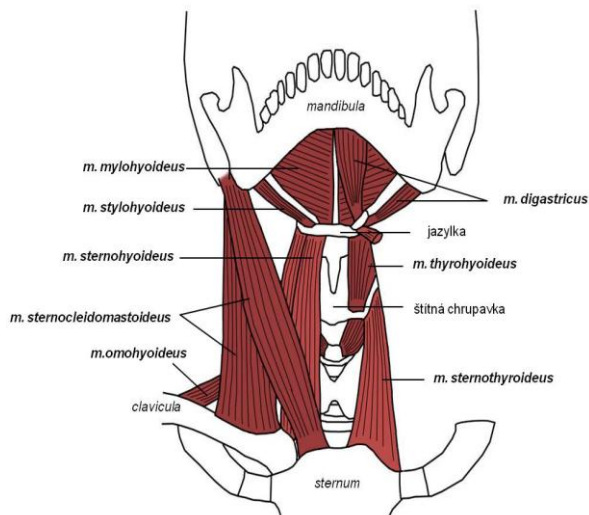
obr. 2



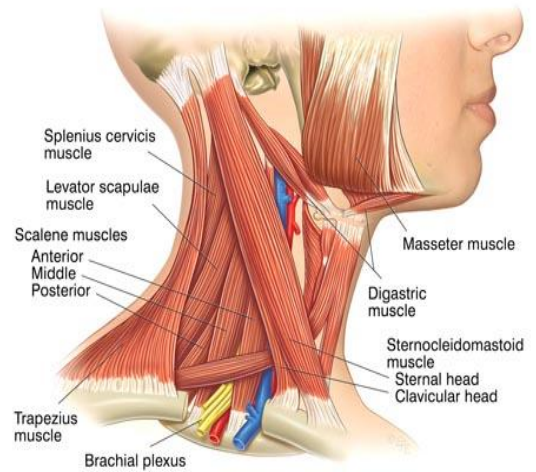
http://www.advocurenf2.org/livingwithnf2_ailments+ca+face.php

<http://www.daviddarling.info/encyclopedia/O/occipitofrontalis.html>

obr. 3



obr. 4



<http://pfyziol.fup.upol.cz/castwiki/?p=2661>

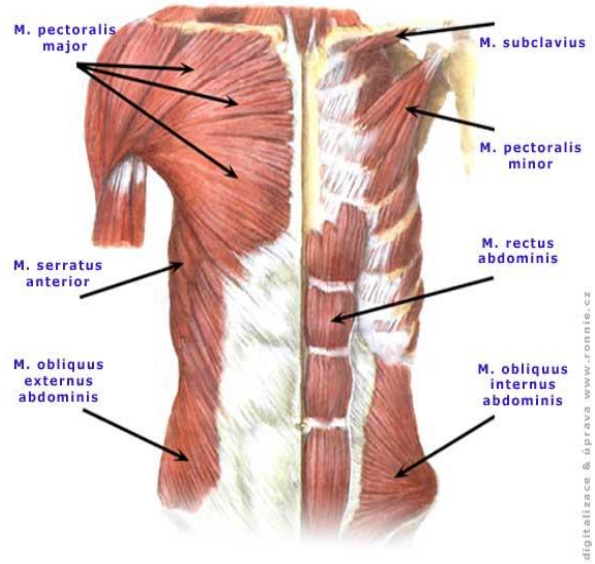
<http://www.kulturistika.com/jak-vytvorit-silny-krk>

obr. 5



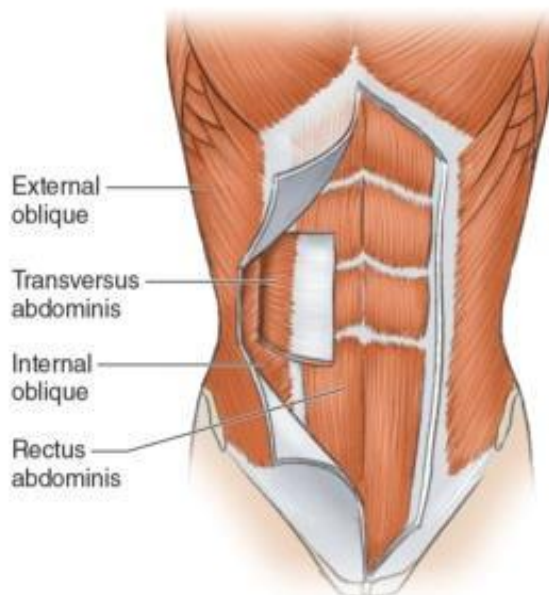
<http://kolo.cz/clanek/spatna-technika-dychani-ma-negativni-vliv-na-vykon/kategorie/rady-bud-fit-na-kole/rubrika/rady>

obr. 6



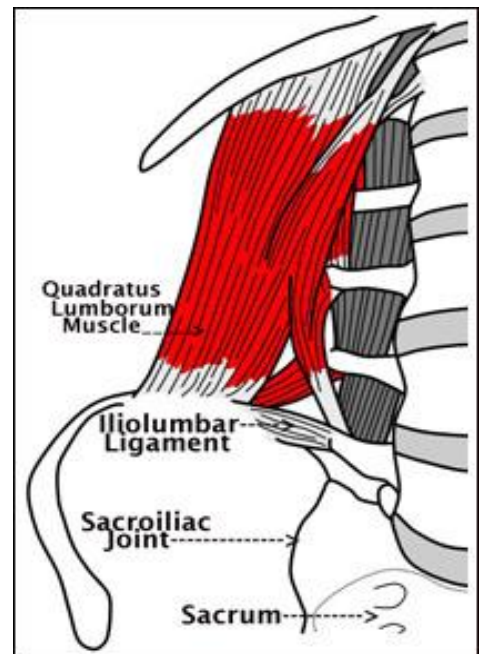
<http://medicina.ronnie.cz/c-926-svaly-hrudniku.html>

obr. 7



<http://ilovephysicaltherapy.blogspot.cz/2013/02/proper-sit-ups-for-abdominal-muscles.html>

obr. 8



http://www.i-1-fitness-jp.com/aboutbody/muscle/detail_090.html

Procvičování:

1. Žvýkácí svaly začínají především od oblouku, jsou inervovány n.

2. Přiřad'te k číslům písmena tak, aby vznikla pravdivá tvrzení:

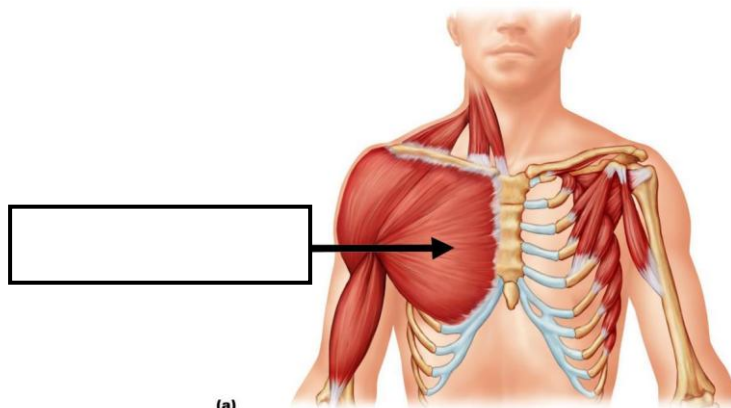
- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. m. temporalis | A/ sval břicha – zadní skupina |
| 2. m. sternocleidomastoideus | B/ sval hlavy – mimický |
| 3. m. quadratus lumborum | C/ sval krku – povrchová skupina |
| 4. m. subclavius | D/ sval hlavy - žvýkácí |
| 5. m. frontalis | E/ sval krku – hluboká skupina |
| 6. m. scalenus anterior | F/ sval hrudníku – povrchová skupina |

3. Přiřad'te k číslům písmena tak, aby vznikla pravdivá tvrzení:

funkce:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. mm. scalení | A/ přitahování dolní čelisti nahoru |
| 2. m.masseter | B/ addukce paže |
| 3. mm. intercostales externí | C/ flexe trupu |
| 4. m. pectoralis major | D/ nádechové svaly |
| 5. m. rectus abdominis | E/ flexe Cp |

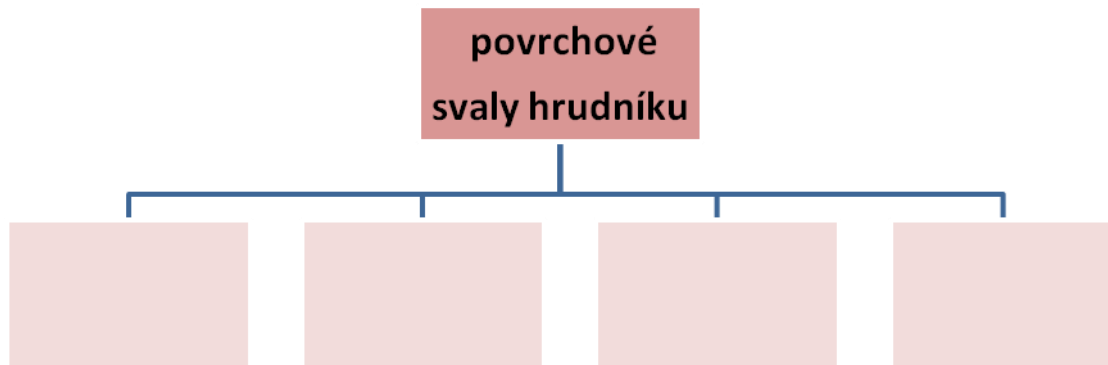
4. Určete:



(a)

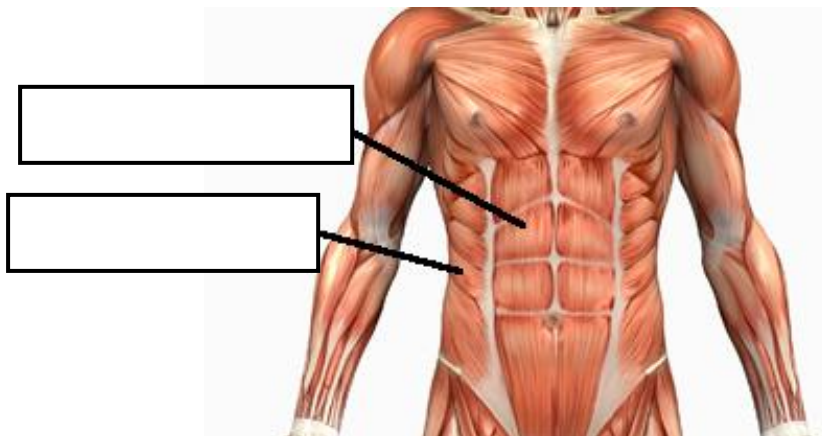
Copyright © 2008 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

5. Doplňte:



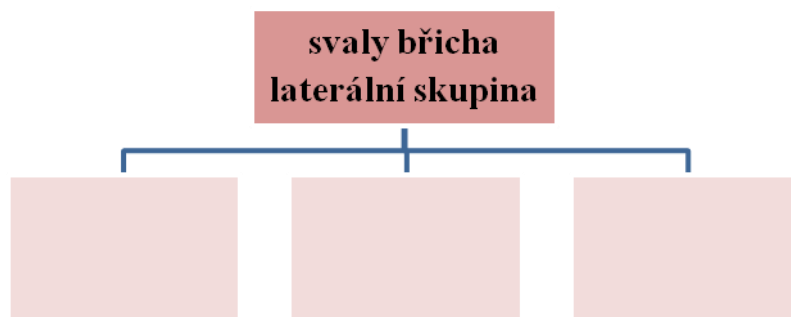
6. Bránice je sval, má tvar klenoucí se do dutiny

7. Určete:



<http://tonedandfit.net/2013/08/29/the-sexy-stomach-ball-lift/>

8. Doplňte:



Řešení:

Pracovní list navazuje na prezentaci – Svaly hlavy, krku a Svaly hrudníku, břicha. Cílem je zopakování učiva o těchto oblastech.

1. Žvýkáci svaly začínají především od **jařmového** oblouku, jsou inervovány n. **trigeminus**.

2. Přiřad'te k číslům písmena tak, aby vznikla pravdivá tvrzení:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. m. temporalis | A/ sval břicha – zadní skupina |
| 2. m. sternocleidomastoideus | B/ sval hlavy – mimický |
| 3. m. quadratus lumborum | C/ sval krku – povrchová skupina |
| 4. m. subclavius | D/ sval hlavy - žvýkáci |
| 5. m. frontalis | E/ sval krku – hluboká skupina |
| 6. m. scalenus anterior | F/ sval hrudníku – povrchová skupina |

1 – D, 2 – C, 3 – A, 4 – F, 5 – B, 6 – E

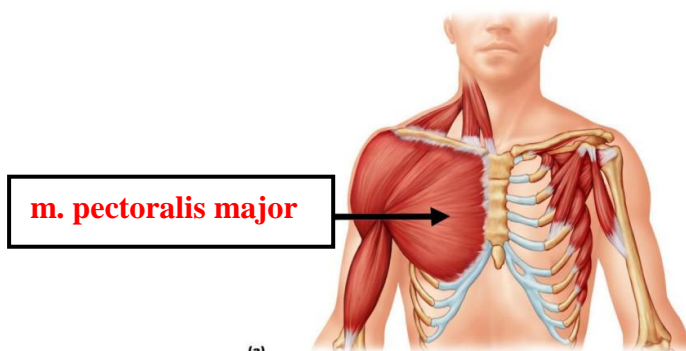
3. Přiřad'te k číslům písmena tak, aby vznikla pravdivá tvrzení:

funkce:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. mm. scalení | A/ přitahování dolní čelisti nahoru |
| 2. m. masseter | B/ addukce paže |
| 3. mm. intercostales externí | C/ flexe trupu |
| 4. m. pectoralis major | D/ nádechové svaly |
| 5. m. rectus abdominis | E/ flexe Cp |

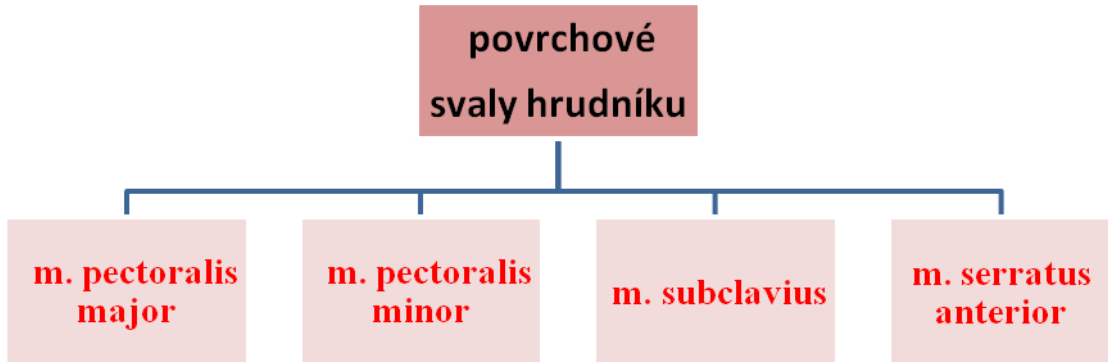
1 – E, 2 – A, 3 – D, 4 – B, 5 – C

4. Určete:



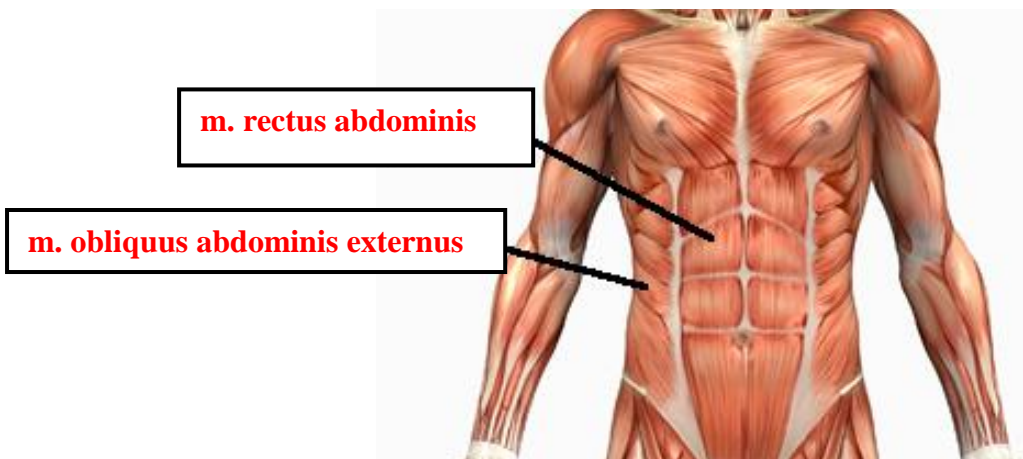
Copyright © 2008 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

5. Doplňte:



6. Bránice je **plochý** sval, má tvar **kopule** klenoucí se do dutiny **hrudní**.

7. Určete:



<http://tonedandfit.net/2013/08/29/the-sexy-stomach-ball-lift/>

8. Doplňte:



Použité zdroje:

Obr. 1 http://www.advocurenf2.org/livingwithnf2_ailments+ca+face.php

Obr. 2 <http://www.daviddarling.info/encyclopedia/O/occipitofrontalis.html>

Obr. 3 <http://pfyziol.fup.upol.cz/castwiki/?p=2661>

Obr. 4 <http://www.kulturistika.com/jak-vytvorit-silny-krk>

Obr. 5 <http://kolo.cz/clanek/spatna-technika-dychani-ma-negativni-vliv-na-vykon/kategorie/rady-bud-fit-na-kole/rubrika/rady>

Obr. 6 <http://medicina.ronnie.cz/c-926-svaly-hrudniku.html>

Obr. 7 <http://ilovephysicaltherapy.blogspot.cz/2013/02/proper-sit-ups-for-abdominal-muscles.html>

Obr. 8 http://www.i-l-fitness-jp.com/aboutbody/muscle/detail_090.html

Pokud není uvedeno jinak, jsou použité objekty vlastní originální tvorbou autorky.