

## DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

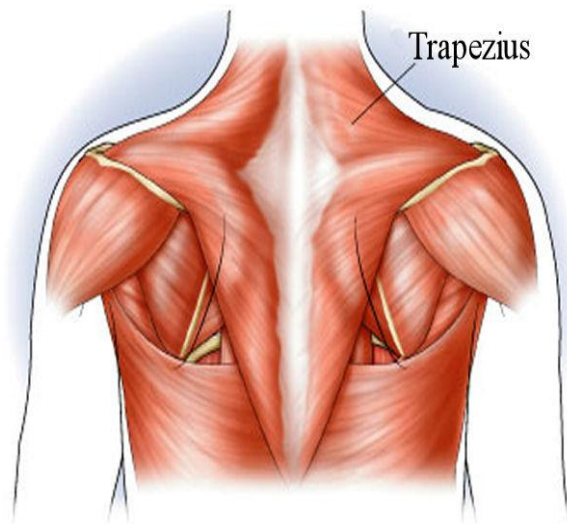
|                       |   |
|-----------------------|---|
| Název projektu        | <b>Šablony v SZŠ Příbram</b>  |
| Registrační číslo     | <b>CZ.1.07/1.5.003/34.0933</b>  |
| Název materiálu       | <b>VY_32_INOVACE_SN.1.13</b><br>Svaly zad - pracovní list   |
| Vyučovací předmět     | Somatologie a nauka o pohybovém systému   |
| Tematický okruh       | Pohybový systém – svaly zad   |
| Autor                 | Mgr. Jana Hlinecká  |
| Škola                 | <b>Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola<br/>zdravotnická, Příbram I, Jiráskovy sady 113</b>   |
| Datum vyhotovení      | únor 2014   |
| Datum a místo ověření | 24.3.2014 - 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 zad. 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 zad. |
| Metodický pokyn       | Aktivita – pracovní list - přímá práce žáků – cca 30 - 45 min. Lze doplnit k výkladu – slovníček, obrazový materiál a v rámci opakování probraného učiva.   |

## Pracovní list – svaly hlavy, krku, hrudníku, břicha

### Slovníček

- **mm. dorsi – zádové svaly**
  - ✓ **m. trapezius - trapézový sval**
  - ✓ **m. latissimus dorsi - široký sval zádový**
  - ✓ **m. levator scapulae - zdvihač lopatky**
  - ✓ **m. rhomboideus minor - sval rombický malý**
  - ✓ **m. rhomboideus major - sv. rombický velký**
  - ✓ **m. serratus posterior superior - zadní horní sval pilovitý**
  - ✓ **m. serratus posterior inferior - zadní dolní sval pilovitý**
  - ✓ **m. erector spinae - vzpřimovače páteře**

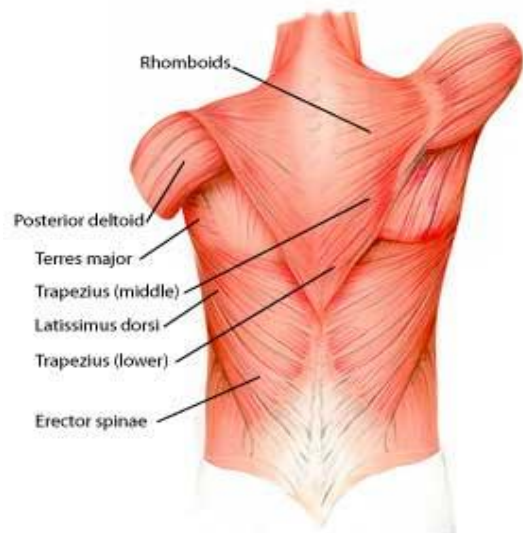
obr. 1



© SEIF & ASSOCIATES, INC., 2004

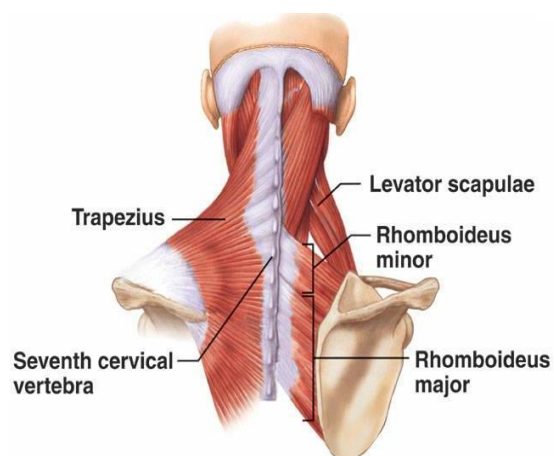
<http://www.vitadelia.com/fitness-y-ejercicio/dolor-de-cuello-y-hombros-ejercicios-para-aliviarlo>

obr. 2



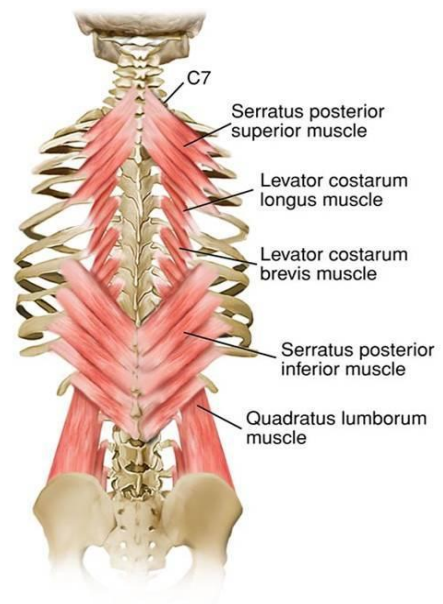
[http://www.spotfitness.com/2011\\_11\\_01\\_archive.html](http://www.spotfitness.com/2011_11_01_archive.html)

obr. 3



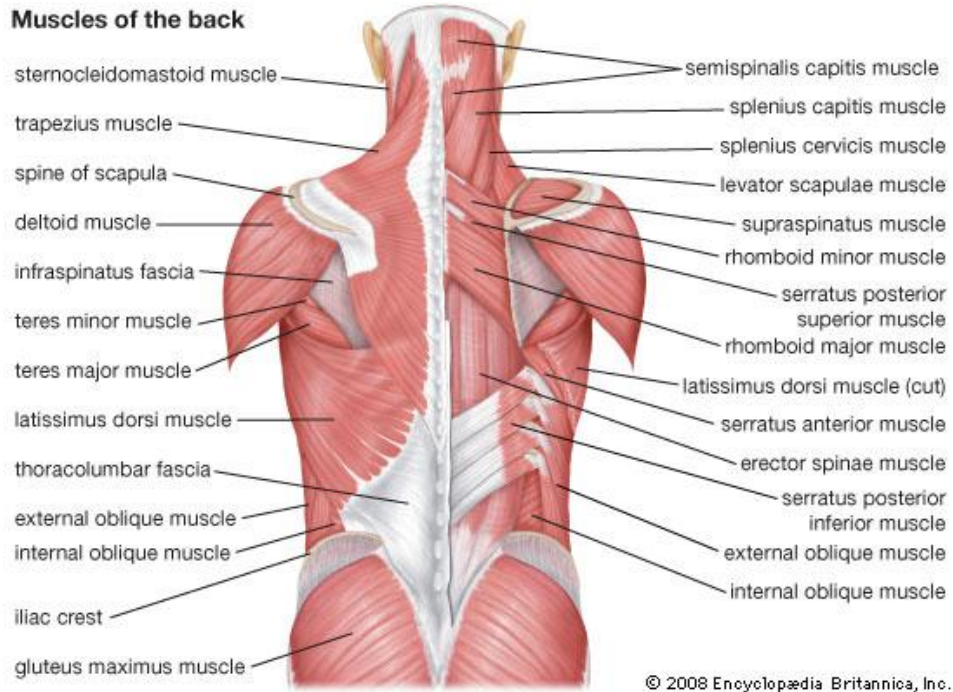
<http://www.iqpohyb.cz/cviceni-detail/posilovani-mezilopatkovych-svalu-kulturisticke-prezitky-aneb-doba-uz-davno-pokrocila-734/>

obr. 4



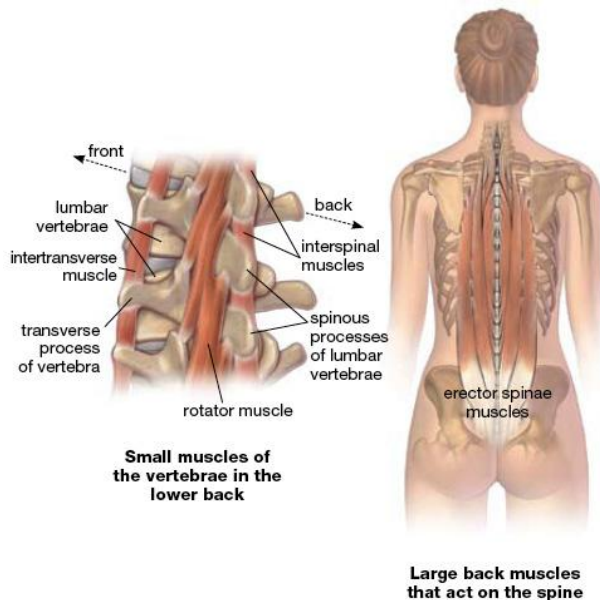
<http://www.studyblue.com/notes/note/n/commdi-320-study-guide-2013-14-tanner/deck/8695542>

obr. 5



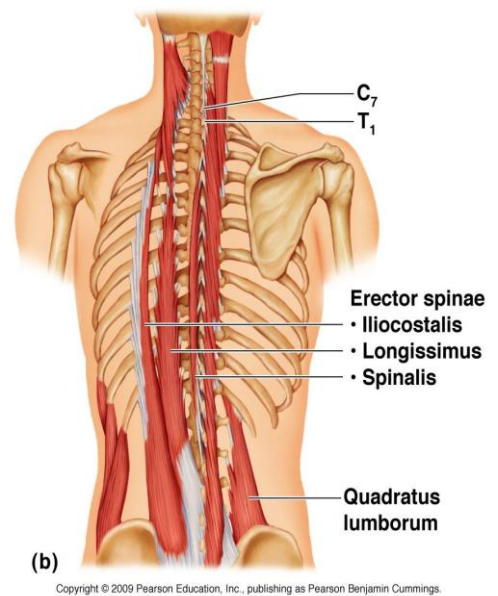
<http://www.britannica.com/EBchecked/media/121600/Muscles-of-the-back>

obr. 6



[http://www.healthcommunities.com/back-pain/back-muscles-support-spine\\_jhmwp.shtml](http://www.healthcommunities.com/back-pain/back-muscles-support-spine_jhmwp.shtml)

obr.7



[http://droualb.faculty.mjc.edu/Course%20Materials/Elementary%20Anatomy%20and%20Physiology%2050/Lecture%20outlines/muscle\\_anatomy.htm](http://droualb.faculty.mjc.edu/Course%20Materials/Elementary%20Anatomy%20and%20Physiology%2050/Lecture%20outlines/muscle_anatomy.htm)

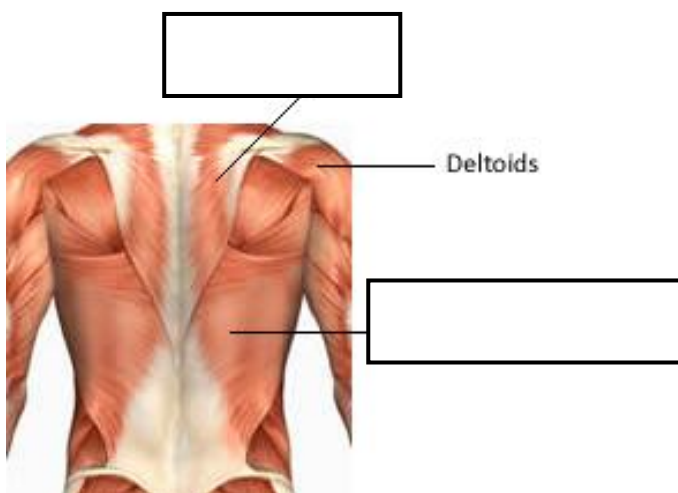
**Procvičování:**

1. Svaly zad se podílejí na udržení ..... polohy těla a hlavy a zabezpečují ..... páteře.

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

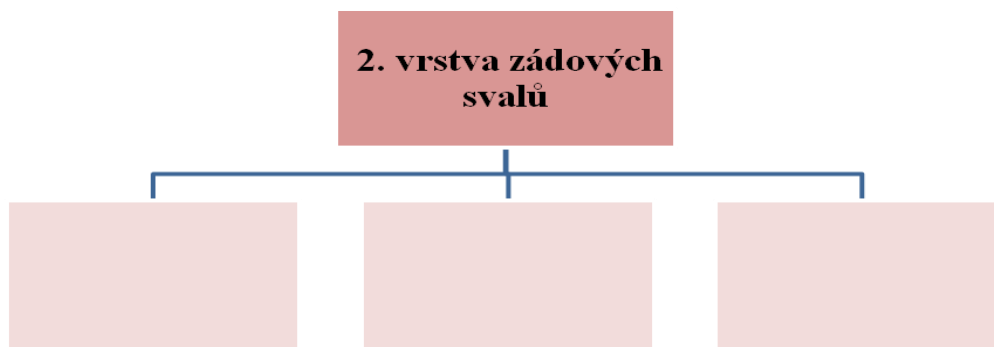
- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. spinospinální svaly            | A/ sval zad – 2. vrstva |
| 2. m. trapezius                   | B/ sval zad – 4. vrstva |
| 3. m. serratus posterior inferior | C/ sval zad – 1. vrstva |
| 4. m. levator scapulae            | D/ sval zad – 3. vrstva |

3. Určete:



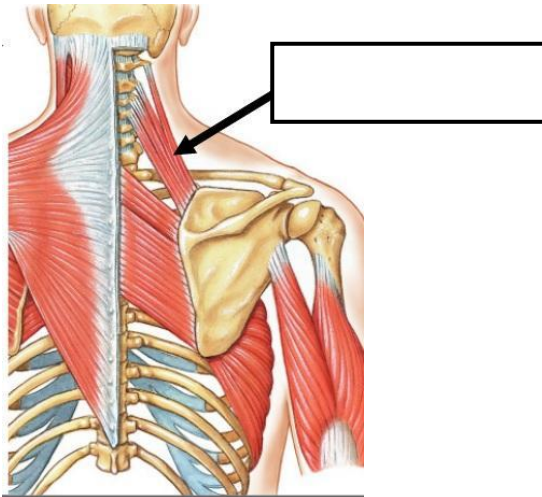
<http://thansworld.com/exercise/pages/section8/lats&traps.htm>

4. Dopl'te:



5. M. trapezius se funkčně dělí do tří částí, jsou to část ....., .....  
a .....

6. Určete:



<http://www.studyblue.com/notes/note/n/1-muscles-that-move-headtrunk/deck/3160940>

7. Vlastní zádové svaly patří do ..... vrstvy svalů zad, probíhají ..... podél páteře.

8. Doplňte:



### Řešení:

Pracovní list navazuje na prezentaci – Svaly zad. Cílem je zopakování učiva o těchto oblastech.

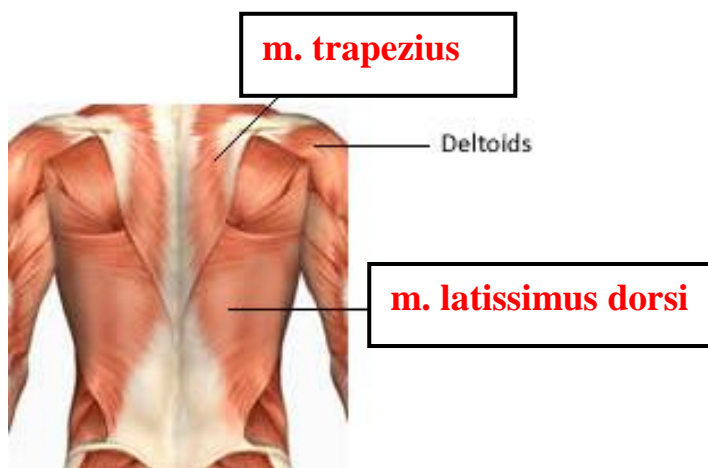
1. Svaly zad se podílejí na udržení **vzpřímené** polohy těla a hlavy a zabezpečují **pohyby** páteře.

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

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. spinospinální svaly            | A/ sval zad – 2. vrstva |
| 2. m. trapezius                   | B/ sval zad – 4. vrstva |
| 3. m. serratus posterior inferior | C/ sval zad – 1. vrstva |
| 4. m. levator scapulae            | D/ sval zad – 3. vrstva |

**1 – B, 2 – C, 3 – D, 4 - A**

3. Určete:



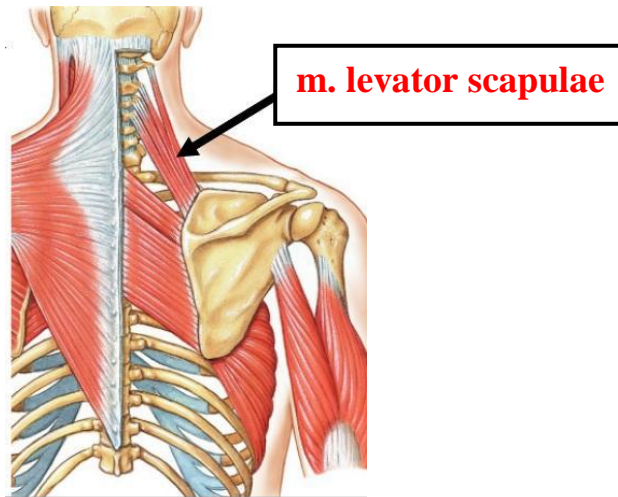
<http://thansworld.com/exercise/pages/section8/lats&traps.htm>

4. Dopl'te:



5. M. trapezius se funkčně dělí do tří částí, jsou to část **descendentní**, **transverzální** a **descendentní**.

6. Určete:



<http://www.studyblue.com/notes/note/n/1-muscles-that-move-headtrunk/deck/3160940>

7. Vlastní zádové svaly patří do **čtvrté** vrstvy svalů zad, probíhají **rovnoběžně** podél páteře.

8. Doplňte:





### **Použité zdroje:**

Obr. 1 <http://www.vitadelia.com/fitness-y-ejercicio/dolor-de-cuello-y-hombros-ejercicios-para-aliviarlo>

Obr. 2 [http://www.spotonfitness.com/2011\\_11\\_01\\_archive.html](http://www.spotonfitness.com/2011_11_01_archive.html)

Obr. 3 <http://www.iqpohyb.cz/cviceni-detail/posilovani-mezilopatkovych-svalu-kulturisticke-prezitky-aneb-doba-uz-davno-pokrocila-734/>

Obr. 4 <http://www.studyblue.com/notes/note/n/commdi-320-study-guide-2013-14-tanner/deck/8695542>

Obr. 5 <http://www.britannica.com/EBchecked/media/121600/Muscles-of-the-back>

Obr. 6 [http://www.healthcommunities.com/back-pain/back-muscles-support-spine\\_jhmwp.shtml](http://www.healthcommunities.com/back-pain/back-muscles-support-spine_jhmwp.shtml)

Obr. 7 [http://droualb.faculty.mjc.edu/Course%20Materials/Elementary%20Anatomy%20and%20Physiology%2050/Lecture%20outlines/muscle\\_anatomy.htm](http://droualb.faculty.mjc.edu/Course%20Materials/Elementary%20Anatomy%20and%20Physiology%2050/Lecture%20outlines/muscle_anatomy.htm)

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