

ENERGIE

PRACOVNÍ LIST č. 6

SVALOVÁ ENERGIE



Svalová energie vzniká pohybem našich svalů. Když se hýbeme, svaly se stahují a vykonávají práci.
Svalovou energii využíváme při každodenních činnostech, při sportu, práci i zábavě.
Patří mezi nevyčerpatelné zdroje energie, ale musíme ji doplňovat odpočinkem a správnou výživou.

1 DOPLŇ CHYBĚJÍCÍ SLOVA

Doplň správná slova do vět.

Svalová energie vzniká činností našich _____.

Když se svaly _____, vzniká pohyb a energie.

Svalovou energii využíváme při _____, práci i zábavě.

Potřebujeme ji doplňovat _____ a _____.



2 SPOJ, CO K SOBĚ PATŘÍ

Spoj čárou správné dvojice.

Svaly	umožňuje nám vykonávat práci
Pohyb	dodává tělu sílu a energii
Svalová energie	pomáhá tělu zotavit se
Odpočinek	umožňují nám se hýbat
Výživa	dodává tělu potřebné látky a energii

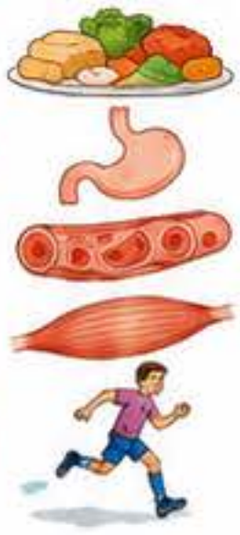
3 PRAVDA NEBO NEPRAVDA?

Zakroužkuj správnou odpověď.

1. Svalová energie vzniká v našich svalech. ANO / NE
2. Svalovou energii využíváme jen při sportu. ANO / NE
3. K získání svalové energie potřebujeme odpočinek. ANO / NE
4. Svalová energie je nevyčerpatelný zdroj energie. ANO / NE
5. Svaly nepracují, když sedíme. ANO / NE

4 POPIŠ, JAK TO FUNGUJE

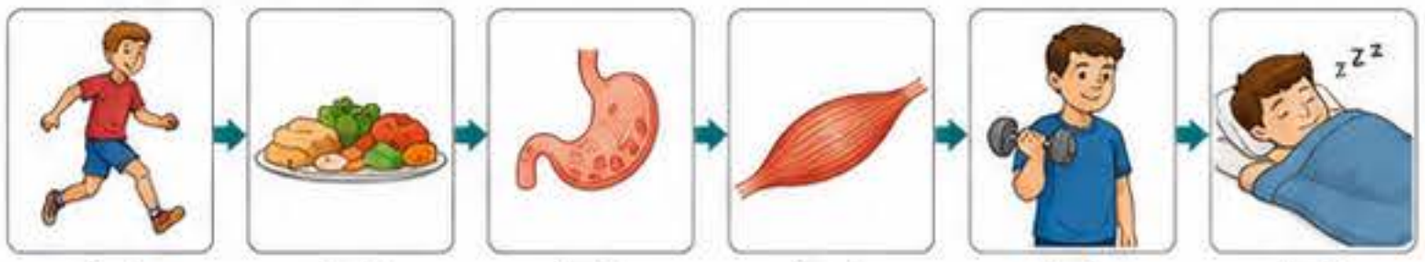
Popiš správné pořadí kroků, jak vzniká svalová energie.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5 SEŘAĎ SPRÁVNÉ KROKY

Seřaď kroky, jak tělo využívá svalovou energii. Očísluj obrázky 1–6 tak, jak jdou správně za sebou.



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Stručně popiš, co se v každém kroku děje.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

6 NAJDI V OSMISMĚRCE

Najdi a vyškrtej 8 slov souvisejících se svalovou energií.

S	V	O	R	Ž	Y	N	O	R	B
E	Y	Y	Z	I	V	M	A	R	R
N	H	E	C	N	A	B	G	I	E
E	Y	A	L	Š	M	C	B	S	K
R	F	H	O	P	P	Č	K	Ľ	K
G	H	H	P	O	R	Y	B	C	Á
T	K	L	P	R	R	C	E	L	E
E	K	L	D	S	T	L	A	P	N

- SVAL
- POHYB
- ENERGIE
- SÍLA
- SPORT
- VÝŽIVA
- ODPOČINEK
- PRÁCE

7 CO VYUŽÍVÁ SVALOVOU ENERGII?

Napiš pod obrázky, kde lidé využívají svalovou energii.



_____ _____ _____ _____

VĚDĚL JSI, ŽE...?

- Při běhu může lidské tělo vyvinout energii až 1 000 wattů.
- Naše svaly tvoří přibližně 40 % hmotnosti těla.
- Svaly potřebují kyslík a živiny, aby mohly pracovat.
- Trénink posiluje svaly a zvyšuje výkonnost.



MALÉ ZOPAKOVÁNÍ

1. Co je zdrojem svalové energie? _____
2. Uveď alespoň dvě činnosti, při kterých využíváme svalovou energii.
3. Co je důležité pro obnovu svalové energie? _____



BONUS PRO MLADÉ VĚDCE

Navrhni vlastní stroj nebo pomůcku, která využívá svalovou energii.
Nakresli ji a napiš, k čemu by sloužila.

_____

