

Pracovní list č. 1 – Pohybový režim

(cvičný záznam pohybových aktivit během jednoho dne)

1. Vyplň poctivě tento „deník“ pohybových aktivit **v jednom dni**. Dopln nad tabulkou své **jméno a datum**, kdy byl záznam pořízen.
2. Každá hodina = 60 minut. Doba mezi půlnocí a 5. hodinou v tabulce není, předpokládá se spánek. Pokud by v této době došlo k pohybové aktivitě, zanes údaje do hodiny 5–6 nebo 23–24.
3. Zaznamenávej dobu pohybové aktivity **číslem**, které vyjadřuje dobu příslušné aktivity **v minutách**.
Příklad 1 – pokud bude nějaká pohybová aktivita trvat nepřetržitě 30 minut, vepiš 30.
Příklad 2 – pokud budou v dané hodině pohybové aktivity např. 10 a 5 minut, je možné vepsat 10 a 5, nebo souhrnně 15.
4. Na konci dne **sečti čísla ve všech sloupcích** jednotlivých aktivit na řádku **Celkem** za pohybové aktivity 1, 2 a 3. U aktivity 4 pouze zakroužkuj, zda se aktivita uskutečnila (**Ano**), nebo neuskutečnila (**Ne**). V celkovém součtu uveď, zda se vyskytla alespoň **1x (Ano)**, nebo vůbec (**Ne**).

5. Zakroužkuj roční období, ve kterém byl záznam prováděn: **Jaro – Léto – Podzim – Zima.**

Jméno:

Datum:

Pohybová aktivita	1. Pohyb nízké intenzity (chůze, pohyb po bytě, ve škole, procházky, osobní hygiena aj.)	2. Pohyb střední intenzity (rychlejší chůze, jízda na kole, koloběžce po rovině, běžná TV aj.)	3. Pohyb vyšší intenzity (vytrvalostní běh, rychlá jízda na kole, na bruslích, intenzivní plavání, lyžování aj.)	4. Pohyb s maximální intenzitou (sprint, výběhy do kopce, do schodů, šplh aj.)
Hodina				
5–6				Ano – Ne
6–7				Ano – Ne
7–8				Ano – Ne
8–9				Ano – Ne
9–10				Ano – Ne
10–11				Ano – Ne
11–12				Ano – Ne
12–13				Ano – Ne
13–14				Ano – Ne
14–15				Ano – Ne
15–16				Ano – Ne
16–17				Ano – Ne
17–18				Ano – Ne
18–19				Ano – Ne
19–20				Ano – Ne
20–21				Ano – Ne
21–22				Ano – Ne
22–23				Ano – Ne
23–24				Ano – Ne
Celkem				Ano – Ne

6. Diskutuj o případných problémech spojených s pořizováním záznamu.

