

Pracovní list č. 2 – Pohybový režim

(záznam pohybových aktivit během jednoho týdne)

1. Vyplň poctivě tento „deník“ pohybových aktivit **v jednom týdnu**. Dopln nad tabulkou své **jméno a datum**, od kdy – do kdy záznam probíhal.
2. Jedno políčko patří dané pohybové aktivitě v daném dni.
3. Zaznamenávej do políčka dobu pohybových aktivit průběžně **čísky**, která vyjadřují dobu aktivity **v minutách**.

Příklad 1 – cesta do školy 10 minut, pohyb po škole 15 minut, cesta ze školy 10 minut, při TV vytrvalostní běh 20 minut, skok do dálky 10 minut, opakované sprinty atd. Do aktivity 1 zapíšeš – 10, 15, 10, do aktivity 2 zapíšeš 10, do aktivity 3 zapíšeš 20, u aktivity 4 zakroužkuješ Ano.

4. **Na konci dne sečti** čísla u aktivit 1, 2, a 3 **ve sloupcích Celkem**. U aktivity 4 zakroužkuj, zda se aktivita uskutečnila (**Ano**), nebo neuskutečnila (**Ne**).
5. **Na konci týdne sečti** údaje za jednotlivé aktivity za celý týden v řádku **Celkem**. U aktivity 4 zapiš, kolikrát se během týdne vyskytlo **Ano** (např. 4x).

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

Jméno:

Týden od–do:

Pohyb. 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.)	
	Dny	Časové údaje	Celkem:	Časové údaje	Celkem:	Časové údaje	Celkem:	
Pondělí								Ano – Ne
Úterý								Ano – Ne
Středa								Ano – Ne
Čtvrtek								Ano – Ne
Pátek								Ano – Ne
Sobota								Ano – Ne
Neděle								Ano – Ne
Celkem								

