

Pohybový režim – dvě žákovské úlohy

Úloha 1:

Porovnej údaje, které jsi zaznamenal/a při týdenním sledování v jednotlivých aktivitách a porovnej je s doporučeným minimem a optimem. U aktivity 4 porovnááš počet zařazení v týdnu.

Aktivita	Můj počet minut týdně	Minimum minut týdně	Rozdíl + více o min. - méně o min.	Optimum minut týdně	Rozdíl + více o min. - méně o min.
1. nízká		420		630	
2. střední		280		420	
3. vyšší		140		210	
4. max.		5x		7x	

Příklad:

<i>1. nízká</i>	<i>530</i>	<i>420</i>	<i>+ 110</i>	<i>630</i>	<i>- 100</i>
-----------------	------------	------------	--------------	------------	--------------

a) Ve kterých aktivitách jsi nedosáhl/a ani minimální doporučené doby?

Zakroužkuj: 1 2 3 4

b) Ve kterých aktivitách jsi byl/a na úrovni mezi minimem a optimem?

Zakroužkuj: 1 2 3 4

c) Ve kterých aktivitách jsi přesáhl/a optimální doporučenou dobu?

Zakroužkuj: 1 2 3 4

d) Je možné při hodnotách, které jsi zjistil/a, rozvíjet tělesnou zdatnost?

Zakroužkuj: Ano Ne

e) Svůj výrok v bodě d) zdůvodni:

f) Uveď, co bys měl/a ve svém pohybovém režimu změnit, abys rozvíjel/a svou tělesnou zdatnost:

Úloha 2:

a) Který z uvedených týdenních pohybových programů může zajistit udržení tělesné zdatnosti?

Zakroužkuj správnou odpověď.

Činnost – doba za týden	Udržující	Nedostačující
Běh (1 km za 5 min) – 2 hodiny	x	x
Cyklistika v terénu (15 km/h) – 3 hodiny	x	x
Běh na lyžích v terénu (20 km/h) – 2 h 50 min	x	x

b) Který z uvedených týdenních pohybových programů může zajistit rozvoj tělesné zdatnosti?

Činnost – doba za týden	Rozvíjející	Udržující
Basketbal (80–90 % SF_{max}) – 4 hodiny	x	x
Plavání (50 m / 90 s) – 5 h 30 min	x	x
Běh na lyžích v terénu (20 km/h) – 2 h 50 min	x	x

