

Pohybový režim – řešení úloh

Pracovní list žáků 2

Učitel hodnotí vyplnění všech údajů v tabulce:

Vyplnění data záznamu a období záznamu po jednom bodu = 2 body

Vyplnění dat u všech 4 aktivit, sečtení dat ve všech 4 sloupcích = 4 body

Celkem za pracovní list 2 = **6 bodů**

Důležité je především správné zaznamenání a sečtení časových údajů za jednotlivé aktivity.

Pracovní list žáků 3

Úloha 1:

Správně vyplnění tabulky a uvedení rozdílů mezi dosaženými výsledky a doporučeným minimem a optimem.

Příklad: Žák dosáhl ve svém týdenním sledování těchto výsledků a z toho odvodil vztahy k doporučené délce jednotlivých pohybových aktivit:

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	600	420	+180	630	- 30
2. střední	450	280	+ 170	420	+ 30
3. vyšší	130	140	- 10	210	- 80
4. max.	6x	5x	+ 1x	7x	- 1x

Správně vymezené odchylky od minima a maxima = **8 bodů**

Do 2. sloupce (Můj počet...) přenášejí žáci údaje z PL2. ve sloupcích „Rozdíl...“ zaznamenávají odchylku mezi zjištěným stavem (PL2) a doporučeným minimem, respektive optimem.

Zde je důležité, aby žáci pochopili význam rozdílů mezi zaznamenanou a doporučenou dobou jednotlivých pohybových aktivit. Tento rozdíl je důležitý pro změnu (úpravu) pohybového režimu, pokud žáci nedosahují optima, nebo dokonce ani minima doporučené doby u jednotlivých PA.

a) Ve kterých aktivitách jsi nedosáhl/a ani minimální doporučené doby? Zakroužkuj: 1 2 **3** 4

b) Ve kterých aktivitách jsi byl na úrovni mezi minimem a optimem? Zakroužkuj: **1** 2 3 4

- c) Ve kterých aktivitách jsi přesáhl optimální doporučenou dobu? Zakroužkuj: 1 **2** 3 4
- d) Je možné při hodnotách, které jsi zjistil/a rozvíjet tělesnou zdatnost? Zakroužkuj: Ano – **Ne**

Za každou správnou odpověď 1 bod = **4 body**

Odpovědi se vází na modelové údaje v tabulce. Skutečné údaje jednotlivých žáků se mohou od vzorového příkladu lišit, a tedy i odpovědi na otázky a) – d) mohou být jiné, než je uvedeno zde!

- e) Svůj výrok v bodě d) zdůvodni.

Doba 3. aktivity, která rozvíjí vytrvalost (kardiovaskulární zdatnost) **je pod doporučeným optimem.**

1 bod za vazbu na 3. aktivitu, 1 bod za zmínku o délce aktivity = **2 body**

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

Zařadit **více aktivit vyšší intenzity** (3. aktivita), **alespoň o 80 minut týdně.**

1 bod za vazbu na 3. aktivitu, 1 bod za zmínku o délce aktivity = 2 body

Za každou správnou odpověď 2 body = **4 body**

Je důležité, aby si žáci uvědomovali, že pro rozvoj tělesné zdatnosti má rozhodující význam 3. aktivita, tedy pohybová aktivita vytrvalostního charakteru prováděné optimálně 30 minut denně. Mezi 20–30 minutami jde o dobu, která zajišťuje udržování stávající úrovně, nad 30 minut o dobu, která vede k rozvoji tělesné zdatnosti.

Zde jde o praktické aplikace zjištěných údajů vlastního pohybového režimu, o správnou argumentaci směrem k jeho případné změně ve prospěch zdraví.

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 (20km/hod) – 2 h 50 min	x	x

Za každou správnou odpověď 1 bod = **6 bodů**



Řešení vyplývá z výše uvedeného údaje o minimální a optimální doporučené délce PA vyšší úrovně (3. pohyb vyšší intenzity).

Jde o další aplikaci poznatků o pohybovém režimu ve vazbě na nabízené pohybové aktivity, které ovlivňují úroveň tělesné zdatnosti nebo svou délkou tělesnou zdatnost dostatečně neovlivňují.

Celkem za hodnotící aktivitu **30 bodů**

