

## Pracovní list č. 1 – Průzkum pohybu (varianta 1 na celý týden)

Vyplň nejprve poctivě od pondělí do neděle tento deník pohybu tak, že vždy za jednu jednotku (15 minut) uděláš čárku do příslušného políčka, tj. čtyři čárky během hodiny. Po týdnu sečti čárky v každém řádku a výsledek (počet čárek) zapiš do posledního sloupce.

Po ukončení záznamů přines deník o pohybu do školy.

Roční období: Jaro – Léto – Podzim – Zima (zakroužkuj období, ve kterém je záznam prováděn)

Jednotka (15 minut), v jednom dni by mělo být  $24 \times 4 = 96$  čárek<sup>1</sup>

Aktivita/Den	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Celkem	Čas v min., v hodinách
1. Spánek									
2. Minimální pohyb – ve volném čase a z povinnosti (sezení, stání, jízda v autě, sledování televize, počítač)									
3. Běžný pohyb ve volném čase (chůze do školy, na nákup, pohyb po bytě, ve škole atd.)									
4. Aktivní pohyb ve škole (tělesná výchova, aktivní přestávka, sportovní kroužky)									
5. Aktivní pohyb ve volném čase – jízda na kole, na kolečkových bruslích, plavání, lyžování atd.									
6. Aktivní pohyb mimo školu – sport v oddíle, klubu									

<sup>1</sup> Můžeme se dohodnout i na delších intervalech 20 minut, tj. 3 čárky za jednu hodinu nebo 30 minut, tj. 2 čárky za hodinu, ale čím je interval delší, tím dochází k většímu zkreslení údajů.

