



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688

EU PENÍZE ŠKOLÁM

Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUČ

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Autor:	<i>Mgr. Lenka Panglová</i>
Vzdělávací oblast:	<i>Člověk a jeho svět</i>
Vzdělávací obor:	<i>Přírodověda</i>
Vyučovací předmět:	<i>Přírodověda</i>
Ročník:	<i>5.</i>
Tematická oblast:	<i>Ochrana člověka a přírody</i>
Téma hodiny:	<i>Pohybový režim</i>
Označení DUM:	<i>VY_32_INOVACE_26.09.PAN.PR.5</i>
Vytvořeno:	<i>19. 02. 2014</i>

Pohybový režim

- je vedle pestré a vyvážené stravy a pitného režimu nedílnou součástí zdravého životního stylu.
- zahrnuje veškerou činnost, při které vykonáváme pohyb.
- nevyžaduje sportovní nadání.



Pohybem rozumíme nejrůznější fyzické aktivity rozmanité zátěže:

1. Nízká zátěž

Pomoc v domácnosti, procházka se psem, chůze do školy



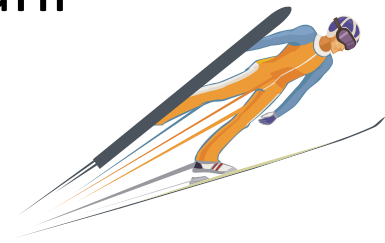
2. Střední zátěž

Rychlá chůze, jízda na kole, turistika, lyžování, plavání, bruslení



3. Vysoká zátěž

Sportovní aktivity s trenérem nebo závodní sportovní aktivity





Pravidelný pohyb

Jak často ?

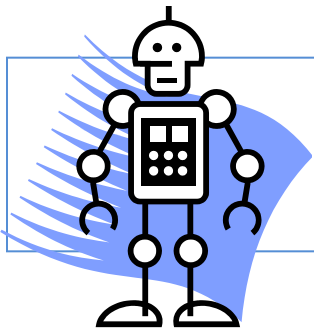


- Venčení psa, úklid
- Běžky, výšlap
- Fotbalový trénink, zápas ve florbalu

Alespoň 1 hodinu
týdně

30 minut každý
den

Nejméně 30 minut
3krát týdně



Můj pohybový režim

Jsem robot Pohybrád a potřebuji fyzickou aktivitu, aby mi nezkorodovali šrouby. Pomůžeš mi? Sestav mi seznam činností, se kterými se můžu tento týden zabavit.

Nápověda:

- ❖ Jaké provádíš pohybové aktivity (ráno, odpoledne, večer)?
- ❖ Věnuješ se nějakým sportům?
- ❖ Pomáháš v domácnosti rodičům?
- ❖ Vykonávají za tebe nějakou činnost stroje? Vymysli mi aktivní variantu.

Detektor lži.



Označ věty P (pravda) nebo L (lež).

- Pohybové aktivity zařazujeme pravidelně a délku jejich trvání zkusíme prodlužovat. P
- Pokud cvičíme pouze občas, je dobré vydržet alespoň hodinu bez přestávky. L
- K dodržování pohybového režimu je nezbytné mít sportovní nadání a trenéra. L
- Součástí pohybového režimu je také odpočinek po namáhavé fyzické aktivitě. P
- Zařazujeme také kompenzační cvičení pro správnou svalovou rovnováhu. P



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Seznam použité literatury a pramenů:

KHOLOVÁ, H. a kol. Člověk a jeho svět - Život na Zemi: Přírodověda pro 5. ročník ZŠ. Praha : ALTER, 2009. ISBN 978-80-7245-162-3, s. 36-38.

BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 5.

Použité zdroje:

Obrazový materiál je použit z galerie obrázků a klipartů Microsoft Office.