## VSTUPNÍ ČÁST

#### Název komplexní úlohy/projektu

Sledování a analýza vlastní pohybové aktivity s použitím nových technologií

#### Kód úlohy

ZD-u-4/AF96

### Využitelnost komplexní úlohy

#### Kategorie dosaženého vzdělání

M (EQF úroveň 4)

#### Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

#### Vazba na vzdělávací modul(y)

#### Škola

Střední průmyslová škola a Obchodní akademie Uherský Brod, Nivnická, Uherský Brod

#### Klíčové kompetence

#### Datum vytvoření

04. 01. 2020 13:25

#### Délka/časová náročnost - Odborné vzdělávání

12

#### Délka/časová náročnost - Všeobecné vzdělávání

#### Poznámka k délce úlohy

#### Ročník(y)

3. ročník, 4. ročník

#### Řešení úlohy

individuální, skupinové

#### Doporučený počet žáků

1

#### Charakteristika/anotace

Komplexní úloha je zaměřena na analýzu množství a kvality pohybové aktivity jedince. Zároveň propojení s oborem elektrotechniky při využití moderních mobilních technologií.

## JÁDRO ÚLOHY

#### Očekávané výsledky učení

Žák:

* pozoruje kvantitu a kvalitu své pohybové aktivity v denním a celotýdenním cyklu
* seznamuje se s moderními mobilními aplikacemi na monitorování jeho pohybových činností
* umí analyzovat kvantitu a kvalitu své pohybové aktivity v denním a celotýdenním cyklu
* porovnává naměřená data se svými vrstevníky
* dokáže si vytvořit svůj tréninkový plán

#### Specifikace hlavních učebních činností žáků/aktivit projektu vč. doporučeného časového rozvrhu

#### Metodická doporučení

1. dílčí část

* učitel žákům vysvětlí smysl, princip a postup při projektu
* žáci vyplní vstupní anketu
* žáci budou seznámeni se základními aplikacemi a jejich obsluhou
* žáci obdrží záznamové archy a budou seznámeni s jejich manipulací

2. dílčí část

* žák zaznamenává do předem připravených formulářů druh a objem své denní pohybové aktivity v rámci celého týdne
* žák pracuje s aplikací pro mobilní telefon, která snímá jeho činnosti
* samotná práce se záznamovým listem může probíhat ve škole i mimo školu

3. dílčí část

* žáci prezentují hodnocení své  pohybové aktivity
	+ druh činnosti
	+ objem činnosti
	+ kvalita činnosti
* žáci budou dokládat aktivity pomocí mobilních aplikací
	+ celkově zhodnotí průběh projektu a zvolí své cíle v osobním zdravém životním stylu

#### Způsob realizace

1. a 3. dílčí část: škola – hodiny tělesné výchovy

2. dílčí část: škola – hodiny tělesné výchovy a mimoškolní aktivity – tréninky, individuální pohybová aktivita

#### Pomůcky

Technické vybavení:

* Projektor s počítačem
* Chytrý telefon
* Vhodná aplikace pro android, příp. iOS (pro přesné porovnání výsledků, je vhodné mobilní aplikaci sjednotit)

Pomůcky pro žáka:

* Záznamový list
* Chytrý telefon
* Vhodná aplikace pro android, příp. IOS

## VÝSTUPNÍ ČÁST

#### Popis a kvantifikace všech plánovaných výstupů

1. dílčí část

* žáci vyplní dotazník o jejich pohybové aktivitě
* žáci se seznámí se zadáním týdenního úkolu
* žákům bude představena mobilní aplikace pro monitoring jejich pohybových aktivit
* žáci budou proškoleni o správném zaznamenávání jejich činností do záznamových listů

2. dílčí část

* v týdenním režimu žák zaznamenává druh a objem své pohybové aktivity
* jeho činnost je též snímána pomocí aplikace mobilního telefonu
* na konci týdenního cyklu zpracuje zprávu-analýzu a hodnocení pro skupinovou prezentaci

3. dílčí část

* žáci odprezentují svá hodnocení týdenní pohybové aktivity
* proběhne skupinová diskuze
* učitel s žáky stanoví další cíle pro optimalizaci jejich pohybových aktivit v rámci zdravého životního stylu středoškoláků

#### Kritéria hodnocení

1. dílčí část

* učitel motivuje žáky pro spolupráci na zadaném úkolu, jakožto i práci ve skupině

2. dílčí část

* žáci během této fáze komunikují s učitelem i mezi sebou.
* v diskusi se žáky učitel analyzuje oblasti, které jsou jejich silnými i slabými stránkami

3. dílčí část

* žáci prezentují svá měření; učitel vede diskuzi o v dané skupině, kde se analyzují výsledky
* žáci si určí své další cíle
* skupina se domluví na dalším setkání pro hodnocení jejich pohybových aktivit v delším časovém horizontu

#### Doporučená literatura

Časová náročnost:

* 1. dílčí část: 2 hodiny
* 2. dílčí část: 8 hodin
* 3. dílčí část: 2 hodiny

Ročník:

* 4. ročník oborů M a L, 3. ročník oboru H

Úloha je určena pro řešení:

* individuální: 2. dílčí část úlohy
* skupinové: 1., 2., 3. dílčí část úlohy

#### Poznámky

#### Obsahové upřesnění

VV - Všeobecné vzdělávání

### Přílohy

* [Metodicka-reflexe-z-overovani-KU.docx](https://mov.nuv.cz/uploads/mov/attachment/attachment/90178/Metodicka-reflexe-z-overovani-KU.docx)
* [Pohybove-aktivity\_Srovnani-tridy.xlsx](https://mov.nuv.cz/uploads/mov/attachment/attachment/90179/Pohybove-aktivity_Srovnani-tridy.xlsx)
* [Pohybove-aktivity\_Zaznamovy-arch.xlsx](https://mov.nuv.cz/uploads/mov/attachment/attachment/90180/Pohybove-aktivity_Zaznamovy-arch.xlsx)

Materiál vznikl v rámci projektu Modernizace odborného vzdělávání (MOV), který byl spolufinancován z Evropských strukturálních a investičních fondů a jehož realizaci zajišťoval Národní pedagogický institut České republiky. Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Dalibor Janůš. [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.cs) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.