



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# 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 diskusi 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](#)
- [Pohybove-aktivity\\_Srovnani-tridy.xlsx](#)
- [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](#) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*