



VSTUPNÁ 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 - Osobnost, jeho osobnost, zdraví a bezpečnost

Vazba na vzdělávací modul(y)

Ákola

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

Klíčové kompetence

Datum vytvoření

04. 01. 2020 13:25

Délka/časová náročnost - Odborné vzdělávání

12

Délka/časová náročnost - Všeobecné vzdělávání

Poznámka k účelu úlohy

Ročník(y)

3. ročník, 4. ročník

Účel úlohy

individuální, skupinové

Doporučené početní skupinky

1

Charakteristika/anotace

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

JÁDRO ÚLOHY

Očekávané výsledky učení

Účel:

- pozoruje kvantitu a kvalitu své pohybové aktivity v denním a celotýdenním cyklu
- seznamuje se s moderními mobilními aplikacemi na monitorování jeho pohybové aktivity
- 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 a aktivit projektu v. doporučeného časového rozvrhu

Metodický doporučení

1. dříve

- učitel %ák m vysvětlí smysl, princip a postup p tmi projektu
- %áci vypln vstupn anketu
- %áci budou seznámeni se základními aplikacemi a jejich obsluhou
- %áci obdrží záznamový archy a budou seznámeni s jejich manipulací

2. dříve

- %ák zaznamená v do p tmedem p tmi pravených formulí t druh a objem své denní pohybové aktivity v rámci celého t dne
- %ák pracuje s aplikací pro mobiln telefon, která snáma jeho ěinnosti
- samotn práce se záznamovým listem má t se probáhat ve ěkole i mimo ěkolu

3. dříve

- %áci prezentují hodnocen své pohybové aktivity
 - druh ěinnosti
 - objem ěinnosti
 - kvalita ěinnosti
- %áci budou dokládat aktivity pomocí mobilních aplikací
 - celkově zhodnotí práci h projektu a zvolí své c ěle v osobním zdravém ěivotním stylu

Zpěsob realizace

1. a 3. dříve

2. dříve

Pomůcky

Technická vybavení:

- Projektor s počítačem
- Chytrý telefon
- Vhodné aplikace pro android, p t m p. iOS (pro p t mesn porovnání v t sledk t, je vhodn mobiln aplikaci sjednotit)

Pomůcky pro %áka:

- Záznamový list
- Chytrý telefon
- Vhodné aplikace pro android, p t m p. IOS

VĚSTUPNĚ ĚĚST

Popis a kvantifikace v ějch pláňnovaných v t stupě

1. dříve

- %áci vypln dotazník o jejich pohybové aktivitě
- %áci se seznámí se zadáním t denního ěkolu
- %ák m bude p t medstavena mobiln aplikace pro monitoring jejich pohybových aktivit
- %áci budou pro ěkolení o správném zaznamenání v ějch ěinností do záznamových listů

2. dříve

- v t denním re ěimu %ák zaznamená v druh a objem své pohybové aktivity
- jeho ěinnost je t ě snáma na pomoc aplikace mobilního telefonu
- na konci t denního cyklu zpracuje zprávu-analýzu a hodnocen pro skupinovou prezentaci

3. dříve

- %áci odprezentují své hodnocen t denní pohybové aktivity
- probá hne skupinov ě diskuze
- učitel s %áky stanoví cíle pro optimalizaci jejich pohybových aktivit v rámci zdravého ěivotního stylu st t medo ěkol ěk t

Kritéria hodnocení

1. dříve

- učitel motivuje %áky pro spolupráci na zadaném ěkolu, jako t i práci ve skupině

2. dříve

- %áci b ěhem t tto fáze komunikují s u ěitelem i mezi sebou.
- v diskusi se %áky učitel analyzuje oblasti, která jsou jejich silnými i slabými stránkami

3. dříve

- %áci prezentují své má t meně; učitel vede diskusi o v dané skupině, kde se analyzují v t sledky
- %áci si určí své cíle
- skupina se domluví na dalším setkání pro hodnocen jejich pohybových aktivit v delším ěasovém horizontu

Doporučení literatury

Ěasová n ějro ěnost:

- 1. dAlĀĀ ĀĀjst: 2 hodiny
- 2. dĀlĀĀ ĀĀjst: 8 hodin
- 3. dĀlĀĀ ĀĀjst: 2 hodiny

RoĀnĀk:

- 4. roĀnĀk oborĀ M a L, 3. roĀnĀk oboru H

Āšloha je urĀena pro ĀTMeĀjenĀ:

- individuĀjlnĀ: 2. dĀlĀĀ ĀĀjst Ā⁹lohy
- skupinovĀ©: 1., 2., 3. dĀlĀĀ ĀĀjst Ā⁹lohy

PoznĀjmký

ObsahovĀ© upĀTMesnĀĀnĀ

VV - VĀjeobecnĀ© vzdĀĀlĀjvĀjnĀ

PĀTMĀlohy

- [Metodicka-reflexe-z-overovani-KU.docx](#)
- [Pohybove-aktivity_Srovnani-tridy.xlsx](#)
- [Pohybove-aktivity_Zaznamovy-arch.xlsx](#)

MateriĀj vznikl v rĀjmcí projektu Modernizace odbornĀ©ho vzdĀĀlĀjvĀjnĀ (MOV), kterĀ½ byl spolufinancovĀjn z EvropskĀ½ch strukturĀjlnĀch a investiĀnĀch fondĀĀ a jehoĀ¼ realizaci zajiĀĀoval NĀjrodnĀ pedagogickĀ½ institut ĀĀeskĀ© republiky. Autorem materiĀjlu a vĀjch jeho ĀĀjstĀ, nenĀ-li uvedeno jinak, je Dalibor JanĀĀj. [Creative Commons CC BY SA 4.0](#) ĀĀ" UveĀte pĀĀvod ĀĀ" Zachovejte licenci 4.0 MezinĀjrodnĀ.