**Praktická úloha s videoukázkou - zadání**

**Sport a výživa**

**Metodické doporučení:**

* žáci si pročtou níže uvedený text vycházející z videoukázky a soustředí se na nevyplněná místa
* poté shlédnou níže uvedenou videoukázku a text doplní (je-li potřebné, videoukázku lze opakovat nebo pozastavovat, dokud nemají žáci vyplněný text zcela)
* po vyplnění žáci ústně reprodukují poznatky, které si zapamatovali.

<https://www.youtube.com/watch?v=gKYBVRemgv0>

Nejlepší ukázkou toho, co je přirozené, jsou \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Čím jsme ale starší, tím pohybu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Důvody pro pohyb:

* pozitivně ovlivňuje naši mysl
* zlepšuje srdeční funkci
* snižuje hladinu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* pomáhá udržovat optimální \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* múže pomoci zlepšit kvalitu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nejpřirozenějším pohybem je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, denně bychom měli ujít asi 10 000 kroků, což je asi \_\_\_\_ km.

Motivovat k pohybu nás mohou nejen vize lepšího zdraví, ale také různé aplikace v mobilu, které umí spočítat \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, změřit dobu chůze, rychlost pohybu, trasu v mapě, spočítat kilometry, ale orientačně i spálené \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

V práci máme alespoň \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ za hodinu vstát a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Doporučuje se hýbat pravidelně, alespoň \_\_\_\_\_\_\_ týdně po dobu \_\_\_\_\_\_\_\_minut.

Nejvhodnější doba na cvičení je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, podle toho, jak to komu vyhovuje.

Se sportem souvisí i strava a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ režim, doplňovat tekutiny po \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dávkách, stačí nám k tomu obyčejná \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Pokud chceme ráno cvičit, je vhodné se nasnídat – zejména komplexní \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a méně jednoduchých cukrů, např. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a ovesná sušenka nebo zvolíme tekutou alternativu jako je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nebo sklenice džusu.

Odpolední svačina má být lehká, dobře \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_složená zejména z komplexních sacharidů, ale ti hubnoucí s nižší \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ hodnotou

Kvalitní večeře se skládá z komplexních sacharidů, kvalitních \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, tuků a zeleniny, např. kousek pečené \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, vařený brambor a zeleninový salát doplněný kvalitním olejem.

Další inspirativní videoukázky – odkazy pro zpestření výuky

Pyramida výživy včetně kvízu

<https://www.youtube.com/watch?v=jVl-cAIMjhs&list=PLOzSCloRskWh82oHiGwUwf3MHtVGxEgTs&index=2&t=0s>

Výživa dětí a dospívajících

<https://www.youtube.com/watch?v=6QVazjPuUN0>

Zeleninové příkrmy pro nejmenší – jen video s titulky

<https://www.youtube.com/watch?v=dLjZNOYOevE>

Snídaně

<https://www.youtube.com/watch?v=UhMoPlXzMXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=FxTLuSYbu_o>

Svačiny pro děti

<https://www.youtube.com/watch?v=rHJBuivtBY0>

Pitný režim

<https://www.youtube.com/watch?v=YnLB1t2Yepg>

Zdravé školní svačiny - teenageři

<https://www.youtube.com/watch?v=RSnMc4ak3Wo>

Školní stravování – polévky

<https://www.youtube.com/watch?v=LzjGMkJNBPo>

Školní stravování – zelenina včetně úpravy

<https://www.youtube.com/watch?v=YIbC3XKYqxk>

Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život (děti)

<https://www.youtube.com/watch?v=pEMrzyiHiok>

Přílohy k hlavním jídlům

<https://www.youtube.com/watch?v=a2vMrKnNK9s>

Obědy

<https://www.youtube.com/watch?v=jO8efoBT7jw>

Večeře

<https://www.youtube.com/watch?v=Itq4Tsk7JGg>

Fast food a jídlo na cesty

<https://www.youtube.com/watch?v=FTtppI6cxHU>

Jídlo během dne – jak si vybrat restauraci

<https://www.youtube.com/watch?v=eML_Fcru_TU>

Jak vypadají snídaně ve světě

<https://www.youtube.com/watch?v=GGBWdp7HAxc>