



Gymnázium Joachima Barranda Beroun, Talichova 824, Beroun 2, 26601
tel., +420 (311) 623435, +420 (311) 621232, fax: +420 (311) 623435 www.gymberoun.cz
lidinsky@gymberoun.cz, IČ: 47558407, č.ú. 775 711 0297 / 0100 u KB Beroun

Průvodní metodický list pro DUM VY_32_INOVACE_2707 – Pohybové aktivity a zdravý životní styl

Vytvořen v rámci šablony III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT v souladu
s RVPg, ŠVP Joachim č. j. GJB 149/2012 a ŠVP Trilobit č. j. GJB 148/2012

Autor/autoři: Mgr. Marie Štěpničková

Určeno pro předmět/oblast (popř. klíčová slova určující oblast využití):

přírodopis/biologie/Člověk a zdraví

Určeno pro věkovou skupinu: 12 - 19let

Anotace: Pohybové aktivity, tradiční a moderní sporty – kolektivní sporty, individuální sporty, turistika a cykloturistika, plavání, zumba, úpolové sporty, protahovací cviky pro páteř, spánek a jeho fáze, energetická náročnost jednotlivých pohybových aktivit

Cíl užití vzdělávacího materiálu, resp. požadovaný výstup: Rozkrýt studentům důležitost a nenahraditelnost pohybových aktivit, objasnit význam správných stravovacích návyků včetně důležitosti pitného režimu, režimu spánku a aktivního odpočinku/vyhodnotit chyby ve stravovacích návycích pitném režimu, dovednost naplánovat vhodný jídelníček - množství i složení přijímané potravy a tekutin, schopnost naplánovat si aktivní odpočinek jako reakci na pracovní vytížení

Vzdělávací materiál byl vytvořen: březen - srpen 2012

Seznam souborů vzdělávacího materiálu:

VY_32_INOVACE_2707.pptx

Seznam informačních zdrojů použitých při tvorbě vzdělávacího materiálu, pokud byly použity:

Jelínek, J. a Zicháček, V.: Biologie pro gymnázia. Nakladatelství Olomouc