



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: **Škola- informační centrum s environmentálním zaměřením**
Číslo projektu: CZ.1.07/1.1.06/03.0019, ZŠ a MŠ Přerov nad Labem 112, 289 16

Pracovní list pro téma: PRACUJEME S KROKOMĚREM 3.

Jméno žáka/ žákyně:

ročník:

předmět: TV

Pracovní postup, návod na práci:

- 1) **Nastav krokoměr dle svých propozic (hmotnost a délka kroku).**
- 2) **Zjistí do jaké skupiny aktivity (během jednoho dne) dle tabulky jsi zařazen.**
Krokoměř vynuluj před vstáním z postele a hodnoty zapiš před spaním.

Tabulka míry aktivity podle počtu kroků za jeden den.

Počet kroků za den	Stupeň aktivity
<5000	sedavý způsob života - velmi málo aktivní
5000 - 7499	málo aktivní - denní aktivita bez cvičení či sportu
7500 - 9999	středně aktivní - zahrnuje nějakou pohybovou aktivitu nebo zvýšenou pracovní aktivitu
10000 - 12499	aktivní
12500<	vysoce aktivní

(<http://www.10000kroku.cz>)

Odpověď:

počet kroků za den:

skupina stupně aktivity: