

## Pracovní list 2 – Průzkum pohybu – Vyhodnocení

Přepočti součty v pracovním listu č. 1 na minuty tak, že ho vynásobíš 15-ti. Toto číslo pak vyděl 60-ti, a tím získáš u každé aktivity celkový počet hodin týdně.

Pak sečti oblasti č. 1 a 2, které prakticky nepředstavují žádný pohyb, oblast 3 počítáme k málo aktivnímu pohybu, dále sečti oblasti 4, 5 a 6, které patří k aktivnímu pohybu.

Výsledky zapiš do níže uvedené tabulky.

Aktivity	Tvoje hodnota (hodin týdně)	celkem	Intenzita pohybu
1. Spánek			Bez pohybu
2. Minimum pohybu – ve volném čase a z povinnosti			
3. Běžný pohyb ve volném čase			Málo intenzivní pohyb
4. Aktivní pohyb ve škole			Intenzivní pohyb
5. Aktivní pohyb ve volném čase			
6. Aktivní pohyb mimo školu (oddíl)			