** Projektový den 9. 11. 2016**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**POZNÁVEJ SVÉ TĚLO**

*Projekt tělesné výchovy*

**CÍL PROJEKTU**: Zjištění vlivu tělesné zátěže na naše tělesné funkce, tělesnou a duševní zdatnost.

**PRŮBĚH:** Začátku testování bude předcházet dotazník a měření základních tělesných parametrů. Následně proběhne testování motorických, vytrvalostních a silových schopností. V rámci projektu se seznámíte s netradičními hrami. Testování bude zdokumentováno v písemné podobě a zakončeno vyhodnocením, které si účastník odnese.

**TÉMATA PROJEKTU**

1. Měření základní tělesných hodnot, vypočet BMI a jejich přínos.
2. Důležitost doplňování a druhu tekutin při zátěži.
3. Zjištění krevního tlaku před, při a po zátěži
4. Měření tepové frekvence v určitých situacích a její význam.

**S SEBOU**: oblečení a boty do tělocvičny, ručník, psací potřeby, pití

**POČET STUDENTŮ:** 20

**GARANT PROJEKTU**: Mgr. Jiří Schejbal