

Do sešitu opsat zápis:

#### IV.ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

##### POHYB A ZDRAVÍ

-pohybová aktivita = 1 z hlavních pilířů lidského zdraví

##### Základ:

- chůze + čerstvý vzduch (příroda) + pravidelnost

Výkonnost: liší se v závislosti na věku, trénovanosti, pohlaví

- s věkem klesá rychlost, stoupá vytrvalost

- pravidelný trénink zvyšuje výkon, nadměrný trénink výkon může snižovat (přetrénování, únava)

- muži obvykle mají více síly a rychlosti, ženy bývají pružnější a vytrvalejší

##### Profesionální a rekreační sport:

- profesionální: vrcholová úroveň, zároveň i zaměstnání, denní režim přizpůsoben pouze budování výkonnosti, riziko vyčerpání organismu při nedostatečné regeneraci, umění je včasné zakončení kariéry

- problém tlaku na výkon – může vést k užití zakázaných látek (dopingu), obdiv veřejnosti někdy způsobí na změnu charakteru

##### Rekreační sport:

- měl by být hlavně zábavou a prostředkem k udržení zdraví, tlak na výkon si každý připouští jen podle vlastních ambicí, věnuje se sportu tehdy, kdy chce a pouze proto, že chce, někdy může být módní záležitostí (nákup drahého vybavení a oblečení)

#### BEZPEČNOST PŘI SPORTU

-sport by měl sloužit jako zábava, odreagování a pomůcka pro udržení zdraví, proto je nutné ho provozovat tak, aby byla minimalizovaná rizika

##### Zásady bezpečného sportu:

a)začít sportovat s rozumem po menších dávkách, ale častěji, vždy se rozcvičit a zahřát svaly, po sportu protáhnout

b)vhodné oblečení ideálně funkční

c)dodržovat pitný režim, při větší námaze je dobré zařadit iontové nápoje pro doplnění minerálů a energie

d)vhodné stravování – všechny živiny v dostatečném množství a z kvalitních zdrojů

e)v případě nemoci je nutné tělu dát čas se zotavit, po nemoci je oslabená imunita (zvláště po užívání antibiotik)

f)používat reflexní prvky, výrazná barva oblečení, přilba, chrániče,...

g)předvídavost – pozor na ostatní lidi, pobíhající zvířata, kontrola sportovního vybavení (př.brzdy,...) a prostorů, kde chceme sportovat (př.sklo na hřišti,...)

#### ZRANĚNÍ A JEHO DŮSLEDKY

-každý sport zoceluje naše tělo a zlepšuje jeho výkonnost

-zároveň však při nadměrném sportování nebo nevhodným způsobem (pro každého je míra pohybu odlišná, záleží na mnoha faktorech) dochází k opotřebování částí těla mnohdy nevratně

Příklady zranění: natažené nebo natržené svaly, poškození kloubů, naraženiny a zlomeniny,...

Po zranění: dostatek času na regeneraci a opětovný postupný návrat ke sportování

-doplňující úkol: vytvoř si tabulku (podle vzoru) a do ní zapisuj svoje pohybové aktivity od 13.-27.3.2020

-tabulka bude následně ve škole rozebrána a posoudíme si správnost kombinace aktivit apod.

	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.
Typ aktivity	bruslení	fotbal	cvičení doma	žádná
Délka trvání	45 min	90 min	20 min	-
Pocity	únava stehenních svalů	pohoda, radost z výkonu	namožené břišní svaly	odpočinek, regenerace