

16 Přílohy

Příloha 1

Věková kategorie 12 let					
Chlapci					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3 Člunkový běh 4x10m	T4 Cooperův běh (m)
Výrazně podprůměrný	1	-133	-17	13,3 +	-1565
	2	134-142	18-21	12,9-13,2	1566-1751
Podprůměrný	3	143-152	22-26	12,5-12,8	1752-1937
	4	153-163	27-30	12,1-12,4	1938-2123
Průměrný	5	164-174	31-36	11,7-11,6	2124-2310
	6	175-184	37-40	11,3-11,6	2311-2496
Nadprůměrný	7	185-195	41-45	10,9-11,2	2497-2682
	8	196-205	46-50	10,5-10,8	2683-3055
Výrazně nadprůměrný	9	206-216	51-55	10,1-10,4	3056 +
	10	217 +	56 +	-10	

Příloha 2

Věková kategorie 12 let					
Dívky					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3 Člunkový běh 4x10m (s)	T4 Cooperův běh (m)
Výrazně podprůměrný	1	-126	-16	14,0 +	-1420
	2	127-136	17-20	13,6-13,9	1421-1592
Podprůměrný	3	137-146	21-25	13,1-13,5	1593-1765
	4	147-156	26-29	12,7-13,0	1766-1937
Průměrný	5	157-167	30-34	12,3-12,6	1938-2110
	6	168-177	35-38	11,9-12,2	1222-2282
Nadprůměrný	7	178-187	39-43	11,5-11,8	2283-2455
	8	188-197	44-47	11,0-11,4	2456-2627
Výrazně nadprůměrný	9	198-208	48-52	10,6-10,9	2628-2800
	10	209 +	53 +	-10,5	2801 +

Příloha 3

Věková kategorie 13 let					
Chlapci					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3 Člunkový běh 4x10m	T4 Cooperův běh (m)
Výrazně podprůměrný	1	-140	-19	13,1 +	-1610
	2	141-151	20-24	12,7-13,0	1611-1797
Podprůměrný	3	152-162	25-29	12,3- 12,6	1798-1985
	4	163-173	30-34	11,9-12,2	1986-2172
Průměrný	5	174-184	35-39	11,55-11,8	2173-2360
	6	185-195	40-43	11,1-11,4	2361-2547
Nadprůměrný	7	196-206	44-48	10,7-11,0	2548-2735
	8	207- 217	49-53	10,3-10,6	2736-2922
Výrazně nadprůměrný	9	218-228	54-58	9,9-10,2	2923-3110
	10	229 +	59 +	-9,8	3111 +

Příloha 4

Věková kategorie 13 let					
Dívky					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3 Člunkový běh 4x10m	T4 Cooperův běh (m)
Výrazně podprůměrný	1	-131	-17	13,9 +	-1450
	2	132-141	18-21	13,5-13,8	1451-1625
Podprůměrný	3	142-152	22-25	13,0-13,4-	1626-1800
	4	153-162	26-30	12,6-12,9	1801-1975
Průměrný	5	163-173	31-34	12,2-12,5	1976-2150
	6	174-183	35-39	11,8-12,1	2151-2325
Nadprůměrný	7	184-194	40-43	11,4-11,7	2326-2500
	8	195-204	44-48	10,9-11,3	2501-2675
Výrazně nadprůměrný	9	205-215	49-52	10,5-10,8	2676-2850
	10	216 +	53 +	-10,4	2851 +

Příloha 5

Věková kategorie 14 let					
Chlapci					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3 Člunkový běh 4x10m	T4 Cooperův běh (m)
Výrazně podprůměrný	1	-148	-21	12,9 +	-1700
	2	149-160	22-26	12,5- 12,8	1701-1890
Podprůměrný	3	161-172	27-30	12,1-12,4	1891-2080
	4	173-184	31-35	11,7-12,0	2081-2270
Průměrný	5	185-196	36-40	11,3- 11,6	2271-2460
	6	197-208	41-44	10,9- 11,2	2461-2650
Nadprůměrný	7	209-220	45-49	10,5- 10, 8	2651-2840
	8	221-232	50-53	10, 1-10,4	2841-3030
Výrazně nadprůměrný	9	233-244	54-58	9,7-10,0	3031-3220
	10	245 +	59 +	-9,6	3221 +

Příloha 6

Věková kategorie 14 let					
Dívky					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3 Člunkový běh 4x10m	T4 Cooperův běh (m)
Výrazně podprůměrný	1	-134	-17	13,8 +	-1420
	2	135-144	18-21	13,4-13,7	
Podprůměrný	3	145-155	22-26	12,9-13,3	1421-1597
	4	156-166	27-30	12,5-12,8	1598-1775
Průměrný	5	167-177	31-35	12,1-12,4	1776-1952
	6	178-187	36-39	11,7-12,0	1953-2130
Nadprůměrný	7	188-198	40-43	11,3-11,6	2121-2307
	8	199-209	44-48	10,8-11,2	2308-2485
Výrazně nadprůměrný	9	210-220	49-52	10,4-10,7	2486-2662
	10	221 +	53 +	-10,3	2663-2840

Dotazník volnočasové pohybové aktivity u žáků základní školy Na Výsluní v Brandýs nad Labem

Dobrý den, jsem studentkou pedagogické fakulty Pedagogické fakulty. Tento dotazník slouží k vypracování mé diplomové práce na téma Dopad konkrétních pohybových aktivit hodnoce na tělesnou zdatnost dětí měřenou pomocí UNIFITTESTU.

Cílem dotazníku je zjistit jakým způsobem tráví žáci 7. a 8. tříd základní školy Na Výsluní v Brandýse nad Labem svůj volný čas. Kolik hodin denně stráví pohybovou aktivitou. V dotazníku se ptám na konkrétní pohybovou aktivitu, kterou žáci vykonávají, a zjišťuji rodinnou anamnézu, jakým způsobem jsou žáci vedeni.

V následujících třinácti otázkách prosím vyberte odpovídající možnost a popřípadě potřeby rozveďte. Dotazník je zcela anonymní a děkuji Vám za čas strávený nad jeho vyplňováním.

1) Třída

- 7. A
- 7. B
- 7. C
- 7. D
- 8. A
- 8. B
- 8. C

2) Věk

- 12 let
- 13 let
- 14 let

3) Pohlaví

- Žena

- Muž
- 4) Provozoval/a jsi v minulosti pravidelně nějaký sport?
- Ano, ve svém volném čase.
 - Ano, ve sportovním oddíle.
 - Ne.
- 5) Vyplň následující údaje o sportu, který si vykonával. Do textu popiš jaké druhy sportu a kolikrát týdně ses jim věnoval/a?
-
 -
- 6) Provozuješ v současné době konkrétní sport?
- Ano, pravidelně. (Alespoň 1x týdně)
 - Ano, příležitostně.
 - Ne.
- 7) Vyplň následující údaje o sportu, kterému se věnuješ. Do textu popiš druh sportu a kolikrát týdně se mu věnuješ.
-
 -
- 8) Kdo tě ke sportu přivedl?
- Rodiče.
 - Sourozenci
 - Spolužáci
 - Kamarádi.
 - Jiné.
- 9) Věnují se tvoji rodiče (nebo alespoň jeden z nich) nějakému sportu?
- Ano, stále aktivně sportují.
 - Ano, v minulosti se mu věnovali
 - Ne.
- 10) Pokus se vystihnout jak svůj volný čas trávíš?
- Aktivně (jízda na kole, procházka, běh).
 - Pasivně (počítačové hry, poslech hudby, sledování TV, četbou knihy).
- 11) Kolik hodin denně věnuješ ve svém volném čase pohybu?

- 1 a více hodin.
- 30-50 minut.
- Do 20 minut.
- Během svého volného času se pohybu nevěnuji.

12) Proč (a jestli vůbec) myslíš, že je pohyb v životě důležitý? Možno zaškrtnou i více odpovědí.

- Přináší zábavu.
- Zlepšuje vzhled.
- Zlepšuje zdraví.
- Umožňuje trávit čas s kamarády.
- Umožňuje trávit čas s rodiči.
- Nemyslím si, že by byl pohyb v životě nijak podstatný.

13) Jaký máš vztah k pohybu ty? Která z odpovědí je pro tebe nejdůležitější?

- Pohyb je nezbytnou součástí mého života.
- Pohyb je především zábava.
- Pomocí pohybu si zlepšuji fyzickou kondici.
- Pohyb není příliš důležitý.
- Jiné.