

Měření vlastního výkonu

Cíl aktivity:

Alespoň orientačně určit vlastní výkon jednak při běhu do schodů, jednak při děláních dřepů po dobu jedné minuty.

Pomůcky:

pásmo, metr, stopky

Popis aktivity:

Pokud je k dispozici schodiště, tak žáci změří výšku schodiště například ze suterénu do 2. patra. Jednotlivě pak schody vybíhají, přičemž si na stopkách měří čas. Ze známých hodnot – své hmotnosti, výšky, do které vyběhli a naměřeného času, pak vypočtou vlastní výkon. Vzhledem k tomu, že pro některé žáky může být citlivý údaj o vlastní hmotnosti, doporučujeme tento údaj nezveřejňovat.

Při druhé aktivitě žáci změří rozdíl výšek svého těžiště při stožení a ve dřepu. Dělají dřepy po dobu jedné minuty a počítají je. Vypočtou práci na zvednutí svého těžiště při jednom dřepu, vynásobí počtem dřepů a výsledek vydělí časem. Zjistí tedy vlastní výkon při děláních dřepů. Hodnoty bývají nižší, než při běhu do schodů.

Bezpečnostní upozornění:

Je třeba zajistit, aby se žáci při běhu do schodů nezranili, a to jednak podklouznutím, jednak srážkou žáka, který běží nahoru, se žákem, který jde po schodech dolů.

Možné rozšíření aktivity:

Žáci mohou porovnat vlastní výkon s hodnotami výkonu různých zvířat či strojů.