Cílem předmětu SPA1E je provedení sebehodnocení zúčastněnými osobami, v oblasti tělesné zdatnosti a aktuálně vykonávaných pohybových aktivit, s ohledem na požadavky tělesné zdatnosti orientované na zdraví.

Zadání úkolů pro předmět SPA1E

1. Vytvořit konto v databázi [www.indares.com](http://www.indares.com) zaregistrováním se. Při registraci používejte celé jméno a příjmení.

2. Přihlásit se do skupiny s názvem: Liberec – SPA1E 25 Přihlašovací kód je T070O, nejpozději do 28. 02. 2025.

3. Po schválení administrátorem Vašeho přihlášení do skupiny, bude Vašim úkolem nejpozději do 14. 03. 2025 vyplnit v programu Indares moduly Tělesná zdatnost a Tělesné parametry.

V modulu Tělesné parametry vyplnit základní údaje o Vaší výšce a váze.

V modulu Tělesná zdatnost je obsahem testová baterie pro dospělé, která hodnotí 4 oblasti zdatnosti orientované na zdraví (silovou, vytrvalostní, flexibility a funkční tělesné parametry) a je určena pro širokou veřejnost. Vaším úkolem je splnit z uvedených testů v baterii 8 vybraných. Doporučené pořadí vybraných testů: 1. den klidová tepová frekvence, obvod pasu a boků, kliky. 2. den předklon v sedu, dotyk prstů za zády a podřepy nad židlí. 3. den modifikované leh-sedy a chůze 2 km. Všechny potřebné informace včetně ukázkových videí najdete na stránce [www.indares.com](http://www.indares.com).

4. Dalším úkolem bude zaznamenávat Vaše pohybové aktivity - v modulu Pohybové aktivity. V týdnu od 17. 03. 2025 do 23. 03. 2025 zaznamenáte všechny pohybové aktivity vykonané v příslušný den tohoto týdne. Druh pohybové aktivity, dobu trvání i intenzitu cvičení volte podle toho, na co jste zvyklí. Jde o zjištění Vaší obvyklé pohybové aktivity ve spojitém intervalu 7 dní. Pokud nenajdete Vaší aktivitu v uvedeném seznamu, zkuste vybrat tu, která je jí nejbližší a do poznámky ji upřesnit.

V týdnu od 07. 04. 2025 do 13. 04. 2025 zaznamenáte svoji pohybovou aktivitu v modulu Kroky. I pro tento modul platí zaznamenat obvyklou pohybovou aktivitu.

5. V případě nemožnosti provádět z objektivních důvodů (např. nemoc, hospitalizace apod.) testy tělesné zdatnosti nebo pohybové aktivity v modulu Pohybové aktivity či modulu Kroky v zadaném termínu, zvolte si jiný termín, případně jiný 7 denní spojitý interval, podle Vašich možností.

6. Pro zisk kreditu z SPA1E je nutné splnit všechny zadané úkoly a nejpozději do 30. 04. 2025 zaslat emailem, na adresu jiri.dygrin@tul.cz, stručné výsledky svého sebehodnocení v modulu tělesná zdatnost, pohybové aktivity a kroky, tak jak Vám byly vyhodnoceny programem Indares. Stačí slovní, případně číselné statistické vyhodnocení.

8. Zápočty předmětu SPA1E do Stagu vypíšu s datem 09. 05. 2025. Zapsáním zápočtu do Stagu k Vašemu jménu potvrdím správnost splnění zadaných úkolů. V případě zjištěných nedostatků Vás informuji emailem, s žádostí o jejich nápravu.