

Tělo a stres

garant: Radovan Faktor

členové expertní skupiny:

Martina Miňhová

Bára Stoláriková

Nikola Žůrková

Marek Hanuš

Zdeněk Lerch

Jan Čížek

Michal Kdolský

Daniel Punčochář

Zdeněk Janoušek

Filip Wágner

Pavel Lachout

Michal Vlk

Dana Kožmínová

Anotace projektu:

Jaké jsou reakce lidského těla na různé formy stresu?
Co se děje s lidským tělem při fyzické zátěži?
Bude lidské tělo reagovat jinak při zátěži psychické?
Zvládáte ovládat své tělo ve stresu?

Na tyto otázky dokáže odpovědět jen vaše tělo...

Vzdělávací cíl:

Projekt je zaměřen na zjištění reakcí lidského těla v nestandardních podmínkách. Jak jsme schopni potlačit emoce, jak se organismus brání stresu, jak se připravuje na zátěž. Dále jak nás stres omezuje, či nám brání v určitých činnostech. Žáci se dozvědí o fungování lidského těla při zátěži, vše si vyzkouší sami na sobě. Měli by být schopni posoudit své možnosti v praxi.

Jak šel projekt:

Celý projekt jsme rozdělili do dvou částí. V první jsme zjišťovali, co o lidském těle již víme. V druhé jsme prakticky pozorovali chování lidského těla v jednotlivých činnostech.

Část č.1: Asociace na slovo tělo
Části těla opačného pohlaví
Situace vyvolávající stres
Slova související se stresem
Část č.2: Měření klidové tepové frekvence
Křížkování opačnou rukou (ruce svázané)
Přeběh kladinky
Kladinka ve výšce
Sestava s tyčí

Co jsme zjistili:

Část č.1

Asociace na slovo tělo (dle četnosti výskytu)

Kosti a svaly
Části těla
Krev
Stavba těla
Vzhled

Části těla opačného pohlaví, kterých si nejprve všimnou
Děvčata: obličej, vlasy
Kluci: prsa, zadek, obličej

Situace vyvolávající stres
Škola: známky, písemky, strach z neúspěchu
Rodina: zklamání rodičů, rozpad manželství
Sport: vlastní výkon, hra ostatních

Slova související se stresem
Strach, nervozita

Část č.2

Honza Čížek

Projektový den č.1

1. Měření klidové tepové frekvence: 84
 2. Křížkování opačnou rukou (ruce svázané) : Tf = 98
Počet křížků = 31
- zvýšení tepové frekvence o 14

Projektový den č.2

Disciplíny před zátěží

1. Klidová tepová frekvence: 65
2. Přeběh kladinky: 2,67 s
3. Kladinka ve výšce: 92
- zvýšení tepové frekvence o 27
4. Sestava s tyčí: 7,2 s

Disciplíny po zátěži

5. Tepová frekvence po zátěži: 85
6. Přeběh kladinky: 2,31
- zlepšení o 0,36 s
7. Sestava s tyčí: 6,33 s
- zlepšení o 0,47 s
8. Chůze po točení: 2,1 m

Marek Hanuš

Projektový den č.1

- 1.Měření klidové tepové frekvence: 85
 - 2.Křížkování opačnou rukou (ruce svázané) : $T_f = 92$
Počet křížků = 53
- zvýšení tepové frekvence o 7

Projektový den č.2

Disciplíny před zátěží

- 1.Klidová tepová frekvence: 84
- 2.Přeběh kladinky: 2,66 s
- 3.Kladinka ve výšce: 124
-zvýšení tepové frekvence o 40
- 4.Sestava s tyčí: 7,7 s

Disciplíny po zátěži

- 5.Tepová frekvence po zátěži: 98
- 6.Přeběh kladinky: 2,26
-zlepšení o 0,43 s
- 7.Sestava s tyčí: 6,03 s
-zlepšení o 1,67 s
- 8.Chůze po točení: 8,5 m

Zdeněk Janoušek

PROJEKTOVÝ DEN Č.1

- 1-Měření klidové tepové frekvence: 76
- 2-Křížkování opačnou rukou: nepřítomen

PROJEKTOVÝ DEN Č.2

DISCIPLÍNY PŘED ZÁTĚŽÍ

- 1-Klidová tepová frekvence:74
- 2-Přeběh kladinky:2,72s
- 3-Vysoká kladinka:96
- 4-Sestava s tyčí:nesplněno

DISCIPLÍNY PO ZÁTĚŽI

- 5-Tepová frekvence:74
- 6-Přeběh kladinky:2,53s
- 7-Sestava s tyčí:7,57s
- 8-Chůze po otáčení:80 cm

Martina Miňhová

PROJEKTOVÝ DEN 1

- a) Měření klidové tepové frekvence-57 tepů
- b) Křížkování opačnou zavázanou rukou-69 tepů za minutu a 35 křížků (došlo k zvýšení o 12 tepů)

PROJEKTOVÝ DEN 2

- 1)Disciplíny před zátěží- a)klidová tepová frekvence-73 tepů za minutu
 - b)přeběh kladinky-2,81s
 - c)kladina ve výšce-78 tepů za minutu (došlo k zvýšení o 5 tepů)
 - d)sestava s tyčí-nesplněno
- 2)Disciplíny po zátěží- a)běh 2 minuty-150 tepů za minutu
 - b)přeběh kladinky-3,26s (došlo k zhoršení o 0,45 sekund)
 - c)sestava s tyčí-nesplněno
 - d)chůze po točení-1 metr

Daniel Punčochář

PROJEKTOVÝ DEN Č.1

- 1.Měření klidové tepové frekvence: 70
- 2.Křížkování opačnou rukou a se svázanýma rukama.
TEPOVÁ FREKVENCE :76
POČET KŘÍŽKŮ: 41
ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE O: 6

PROJEKTOVÝ DEN Č.2

DISCIPLÍNY PŘED ZÁTĚŽÍ

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1.Klidová tepová frekvence | 75 |
| 2.Přeběh kladiny | 3,43s |
| 3.Vysoká kladina | TF 128 |
| Zvýšení tepu o 53 | |
| 4.Sestava s tyčí | nesplněno |

DISCIPLÍNY PO ZÁTĚŽI

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 5.Tepová frekvence | 110 |
| 6.Přeběh kladiny | 2,47s |
| 7.Sestava s tyčí | nesplněno |
| 8.Chůze po otáčení | vzdálenost: 220cm |

Bára Stoláriková

Projektový den č. 1

1. Měření klidové tepové frekvence 59
2. Křížkování opačnou rukou (svázané ruce) 74 tepů za 1 min. 37
Došlo k snížení tepové frekvence o 22 tepů

Projektový den č. 2

Disciplíny před zátěží.

1. klidová tepová frekvence 77
2. přeběh kladiny 2,16 s
3. vysoká kladina 172 zvýšení o 95 tepů
4. sestava s tyčí 6,6 s

Disciplíny po zátěži

5. tepová frekvence po zátěži 103
6. přeběh kladiny 2,27 s zhoršila se o 2,11 s
7. sestava s tyčí 6,05 s zlepšení o 0,6 s
8. chůze po točení 2,80

Michal Vlček

Projektový den číslo 1.

Měření klidové tepové frekvence :
60tepů za minutu

Křížkování opačnou rukou se zavázanýma rukama – 74křížků 48tepů
SNÍŽENÍ O 12 TEPŮ !

Projektový den číslo 2.

Disciplíny PŘED zátěží:

56tepů za minutu (v klidu)

Přes kladinku na 4 kroky 2,20 s.

Vysoká kladinka-76tepů

ZVÍŠENÍ O 20 TEPŮ

Sestava s tyčí-7,9 s.

Disciplíny PO zátěži:

T.F. po Zátěži - 165tepů

2,27s

6,35s

2,90s

Filip Wágner

Projektový den č.1

1. Měření klidové tepové frekvence: **64**
2. Křížkování opačnou rukou (svázané ruce)
tepová frekvence : **60** křížky : **56**

Projektový den č.2

Disciplíny před zátěží

1. Klidová tepová frekvence : **55**
2. Přeběh kladinky : **2,86 s**
3. Vysoká kladinka – tepová frekvence : **112**
zvýšení tepu o : **57**
4. Sestava s tyčí : **nesplněno**

Disciplíny po zátěži

5. Tepová frekvence po zátěži : **110**
6. Přeběh po kladince : **2,5 s**
zlepšení o **0,36 s**
8. Chůze po točení : **4,8 m**

Nikola Žůrková

PROJEKTOVÝ DEN 1

- 1) Měření klidové tepové frekvence: nepřítomna
- 2) Křížkování svázanou a opačnou rukou: nepřítomna

PROJEKTOVÝ DEN 2

- 1) Disciplíny před zátěží: 1) klidová tepová frekvence – 63 tepů
2) přeběh kladinky – 3,26s
3) vysoká kladinka – 104 tepů
zvýšení o 41 tepů
4) sestava s tyčí – 8,50s
- 2) Disciplíny po zátěži: 5) tepová frekvence po zátěži – 184
6) přeběh kladinky po zátěži – 3,19s
zlepšení o 0,07s
7) sestava s tyčí po zátěži – 7,73
zlepšení o 0,77 tepů
8) chůze po točení – 1,80 cm

Reflexe

Honza Čížek

1.den - Bylo to hodně srandovní, chtěl jsem udělat co nejvíc křížků za tu minutu, ale vůbec mi to tou levou rukou nešlo.

2.den - NEJTĚŽŠÍ - Chůze po kladince ve výšce
-bál jsem se že spadnu dolů

NEJLEHČÍ - Běh po kladince
- bylo to lehké

Tento projekt se mi moc líbil. Zjistil jsem hodně nových věcí, které mě zaujali. Hodně se mi na tomto projektu líbilo to že jsme druhý projektový den šli dělat nějaké pokusy do tělocvičny. Jsem rád, že jsem se zapsal zrovna sem. Není nic co by se mi na tom nelíbilo.

Marek Hanuš

1.den – Bylo to fakt hodně velká sranda, povedlo se mi i udělat hodně křížků.

2.den - NEJTĚŽŠÍ - Chůze po kladince ve výšce
-byl jsem u toho hodně nervózní

NEJLEHČÍ - Běh po kladince
- bylo to hodně lehké

Tento projekt se mi moc líbil. Zjistil jsem hodně nových věcí, které mě zaujali. Hodně se mi na tomto projektu líbilo to že jsme druhý projektový den šli dělat nějaké pokusy do tělocvičny. Jsem rád, že jsem se zapsal zrovna sem.

Zdeněk Janoušek

1.DEN-

2.DEN-NEJHORŠÍ DISCIPLÍNA-BĚH(KLIKY)
-NEJLEHČÍ DISCIPLÍNA-KLADINA

POCITY

-SRANDA

-ZAJÍMAVOSTI JAK NA TOM SEM

-PÁR VĚCÍ CO MĚ MOC NEZAUJALI ,ALE JINAK POHODA

-FYZICKY ZAJÍMAVÁ

-NEROZCVIČENÍ.....CHYBA.....

Michal Kdolský

1.den : Byla to zábava.Chtěl jsem udělat co nejvíc křížků za dobrý čas.

Levou rukou mi to nešlo.Měl jsem stres,protože mi to levou rukou nešlo.

2.den : Nejhorší disciplína : vysoká kladinka – strach ze spadnutí

: Nejlepší disciplína : přeběh kladinky – lehké

První den mě moc nebavil,až na psaní křížků se svázanýma rukama.

Druhý den byl zábavný.Bavilo mě plnit disciplíny.

Pavel Lachout

1 den=malý nervy

2 den=1)nejhorší disciplína= chůze po točení

2)nejlepší disciplína=vysoká kladinka

1) točení hlavy 2) žádný stres, v pohodě

1) den=malý nervy

POCITY=vím, jak na tom jsem

Martina Miňhová

1 den-tento den mně moc bavil a neměla jsem žádný stres

2 den-nejhorší disciplína byla vysoká kladina,protože mám strach z výšek

-nejlepší disciplína byla malá kladinka na zemi,protože to bylo nejlehčí

Z celého projektu mám dobrý pocit.

Bavilo mě cvičení v tělocvičně.

Nebylo nic co by se mi nelíbilo.

Daniel Punčochář

PRVNÍ DEN

Měl jsem snahu se z toho obvazu dostat.Cítil jsem jak mi rychle bouchalo srdce.

DRUHÝ DEN

NEJHORŠÍ DISCIPLÍNA: VYSOKÁ Kladina

NEJLEPŠÍ DISCIPLÍNA : CHOZENÍ PO Kladině

NEJHORŠÍ DIS.DŮVODY: NEMOHL JSEM SE SOUSTŘEDIT

NEJLEPŠÍ DIS.DŮVODY: NEBYLO TO TĚŽKÉ

Bára Stoláriková

1. den – snaha, beznaděj, protože mi nemohl nikdo pomoci

2. den – nejhorší disciplína běh 2 min. v kuse. Vůbec mě to nezaujalo.

Nejlepší disciplína byla chůze po vysoké kladině. Mám ráda výšky.

Michal Vlk

1.DEN – Zjistil jsem že Filip W. neumí moc prohrávat a že dělat něco se
Zavázanýma rukama není jen tak.....

2.DEN –Nejhorší disc.- Vysoká kladinka
Nejlehčí disc.- Sestava s tyčí

POCITY: Tento projekt je velmi charakterizující – tím mám na mysli jako že se o člověku
můžeme dozvědět , jestli má či nemá strach z výšek , nebo jestli může vykonávat určité sporty
či nikoli!!!!!!

Líbilo se mi že jsme neseděli pořád ve škole a že jste nás vzal do tělocvičny!!!!!!

Děkuji za přijetí do projektu !

Filip Wágner

1. Den

Nic stresujícího , pohoda . Ale Michal mi bral papír aby mohl vyhrát soutěž s křížkováním .

2. Den

Nejhorší disciplína : Pro mě byla chůze po vysoké kladince .

Důvod : Celkově špatný pocit , a taky rovnováha .

Nejlepší disciplína : Běh po kladince

Důvod : Bylo to celkem v klidu , čekal jsem to horší .

Celkový dojem

Docela v celku zábavný den . Čekal jsem to horší . Krásná tělocvična SOKOLOVNA . Dobrý kolektiv , cvičení a veškerá práce šla sama .

Nikola Žůrková

1 den: nepřítomna

2 den: Nejhorší disciplína – chůze po točení

PROČ: Bylo mi špatně

Nejlepší disciplína – chůze po vysoké kladince

PROČ: Bylo to originální

Celkový dojem z projektu: Celý projekt se mi líbil a nebylo nic, co by mi vadilo.

Dozvěděla jsem se pár nových věcí. Bylo mi líto, že jsem první
projektový den chyběla.

Přílohy



