

Záznamy dat o pohybové aktivitě
– studenti předmětů Tv a sport se
zdravotním postižením

Návod a postupy

Primárně pro: KTV/4132

Obsah činnosti a náležitosti

- Účel – vyzkoušet si činnost s INDARESEM
- Šetření pedometrem, mobilem, hodinkami, náramkem
- Registrace a vyplnění dat v INDARESU
- Dokončit sledování do 24. prosince

Šetření pedometrem

- Naměřit délku průměrného vlastního kroku (např. udělat 10 kroků, změřit a vydělit 10).
- Stanovit vlastní hmotnost.
- Své údaje vložit do pedometru.
- Hodnoty z pedometru zaznamenávat do archu a stejně do INDARESU.

Abyste mohli zasvěceně vést výzkumné šetření, musíte se s technikou sami seznámit. Proto budete nosit pedometr a zapisovat si vaši PA 1 týden.

Co je zásadní?

Pedometr **noste celý den**, ale na noc jej odkládejte.

Pedometr **není vodotěsný**, při plavání (i umývání a koupání) jej odkládejte (ale plavání zapište na 2. stranu záznamního archu – po zpracování v PC software se nám připočítají hodnoty, které pedometr nezaznamená – plavání, ale i kolo, posilovna).

Pedometr **noste na boku**.

Zapisujte si vše do záznamního archu!! (tedy ne jenom časy nošení krokoměru, ale i pohybové aktivity a inaktivity na 2. straně záznamního archu!!!).

Registrace a vyplnění dat v INDARESU

- Registrace
- Vyplnění dat svého účtu
- Vstup do správné skupiny
- Vyplňování údajů

Založte si účet v prostředí internetového systému INDAREES (www.indares.com) hned po skončení tohoto semináře!!! Zpětně zapisovat nemůžete!!!

Zapamatujte si postup, jak se zapsat, budete ho potom vysvětlovat respondentům!

Postup pro registraci v systému INDARES si ukážeme na obrázcích, poznamenejte si stěžejní body a hlavně skupinu, do které se musíte zaregistrovat.

Registrace v systému INDARES



Přihlášení

E-mail

Heslo

Ok

[Zapomněli jste heslo?](#)

[Registrace nového uživatele](#)

[Registrace nové skupiny](#)

[Registrace nové školy](#)

Odkazy

- ▶ [Co je Indares](#)
- ▶ [Proč používat Indares](#)
- ▶ [Jak začít](#)
- ▶ [Jak se přihlásím](#)
- ▶ [Registrované skupiny](#)

Vítejte na INDARES.COM!

Cílem projektu **INDARES.COM** je podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity. INDARES.COM je komplexní on-line systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů.

Ukázku toho, co Vám INDARES.COM přináší, najdete na záložce **Náhledy**

- ▶ Chcete si udržet zdravý životní styl nebo k němu hledáte cestu?
- ▶ Víte, jak na tom jste s Vaší pohybovou aktivitou a jak byste na tom měli být?
- ▶ Chcete získávat kvalitní zpětnou vazbu jednoduše, v uživatelsky přívětivém prostředí?

INDARES.COM může zkusit každý - [zaregistrujte se zdarma zde](#)

Get better...

...stay better.

Registrace nového uživatele

Krok 1 / 3 - Osobní údaje

Do níže uvedených políček vyplňte požadované informace. Na správnosti zadaných údajů (pohlaví, datum narození, hmotnost, výška) bude záviset přesnost stanovení doporučení kalorické spotřeby a další důležité parametry. Po vyplnění klikněte na tlačítko 'Další'. Hvězdičkou (*) označené položky jsou povinné.

Vyberte Vaši zemi:	<input type="text" value="Česká republika"/>	
*Jméno:	<input type="text" value="aaa"/>	
*Příjmení:	<input type="text" value="bbb"/>	
Pohlaví:	<input type="text" value="Muž"/>	
*Datum narození:	<input type="text" value="1.1.2000"/>	
*Hmotnost:	<input type="text" value="60"/>	<input type="text" value="kg"/>
*Výška:	<input type="text" value="170"/>	<input type="text" value="cm"/>
Používám krokoměr:	<input checked="" type="checkbox"/>	
*E-mail:	<input type="text" value="aaa@bbb.cz"/>	
*Heslo:	<input type="password" value="•••••"/>	
*Heslo znovu:	<input type="password" value="•••••"/>	

Vyberte zemi, ve které žijete nebo ze které pocházíte.

Vyplňte si své osobní údaje, toto je jenom příklad!!!

Další >>

Registrace nového uživatele

Krok 2 / 3 - Výběr prostředí

Pokud jste učitel nebo student, vyberte možnost 'škola' a v ní pak vyberte svou roli 'student' nebo 'učitel'. Pokud nepatříte do žádné školy, zvolte možnost 'jiné' a pokračujte dále.:

Zvolte, kam se chcete zaregistrovat:

Škola:

Jiná možnost:

Nyní vyberte svou roli ve škole

Student:

Učitel:

[Další >>](#)

Registrace nového uživatele

Krok 3 / 3 - Výběr školy a třídy

Zvolte stát, ve kterém je Vaše škola. Poté vyberte z nabídky Vaši školu a následně Vaši třídu. Pokud není Vaše škola v nabídce, zvolte 'Žádná' a klikněte na tlačítko dokončit. Požádejte vašeho učitele, aby ji do systému zaregistroval.

Země:

Škola:

Vyberte svou třídu

EXP studenti Rul j2009

EXP studenti Rul p2021p

© Indares.com

pro prezenční formu studia

Dokonči

A začínáme vyplňovat data...

Hodně úspěchů!!!

Vyzkoušejte i další možnost

INDARESU