

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

## **Návod a postupy**

Primárně pro: KTV/4132

# Obsah činnosti

- Šetření pedometrem.
- Záznam kroků podle činnosti do záznamového archu – doporučuji začít klasický týden s označením dnů, na druhé straně aktivity a inaktivity.
- Vyplnění dotazníku IPAQ-long – vyplnit po skončení záznamu hodnot z pdm. do archu.
- Registrace a vyplnění dat v INDARESU

# Termíny a náležitosti

- Dokončit sledování do 24. listopadu
- Následně podle pokynů odevzdat pedometry, vyplněné archy a dotazníky pověřeným studentům – obdržíte mailem (termíny budou stanoveny).
- Správná registrace v INDARESU a odevzdání podkladů jsou podmínkou k vykonání zkoušky.

# 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!!!).

# Vyplnění dotazníku IPAQ-long

- Tato data vyplňte hned v den po skončení záznamu hodnot z pedometru do archu. Ta data se totiž musí vztahovat k období, kdy jste sami sebe sledovali...
- Zopakujte i v demografických údajích stejné jako v 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](http://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.

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



# 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 p2019p**

© Indares.com

pro prezenční formu studia

Dokončit

A začínáme vyplňovat data...

**Hodně úspěchů!!!**

Vyzkoušejte i další možnost

INDARESU