

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Trnavský samosprávny kraj
4. Názov projektu	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY5
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub odborníkov hotelovej akadémie
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	7.12.2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 309 Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.dunagro.sk www.trnava-vuc.sk

11. Manažérske zhrnutie:

Kľúčové slová:

tréning, činky, svaly, druhy cvikov, strava, vytrvalostné športy

Stručná anotácia:

Hlavnou témou a problematikou v klube odborníkov bola získať poznatky spojené s tréningom s činkami v praxi

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

- efekty cvičenia s činkami
- druhy cvikov
- strava a vytrvalostné športy
- cvičenie s činkami

I. časť prednášky- Efekty cvičenia s činkami

Tréning s ťažkými hmotnosťami vykonávajú predovšetkým rýchle svalové vlákna, ktorých objem aj maximálna sila je vyššia ako to je u pomalých svalových vlákien. Tie majú menší objem, nedokážu pracovať v takej vysokej intenzite. Na druhej strane sú schopné pracovať oveľa dlhší čas, z čoho vyplýva, že majú uplatnenie predovšetkým vo vytrvalostných športoch. Cvičenie s činkami dokáže zvýšiť svalovú silu, zlepšiť postavu a spáliť nepotrebné tukové tkanivo. Činky nám umožňujú pracovať asymetricky, vďaka čomu nám umožňujú zbaviť sa niektorých telesných disproporcií. Ide napríklad o rozdiel v sile rúk. Cvičenie s činkami môže zapájať do práce aj rôzne skupiny svalov: ruky, brucho, chrbát, nohy alebo zadok. Cvičenie s činkami má vplyv na zlepšenie postavy, spaľovanie prebytočného telesného tuku a zvýšenie fyzickej sily, posilňuje aj chrbtové svalstvo. Počas tréningu sa treba sústrediť na posilňovanie svalov chrbta a z dlhodobého hľadiska to zníži bolesť chrbta. Nezabudnime prediskutovať svoj plán cvičenia s činkami so špecialistom, ako je napríklad fyzioterapeut. Kľby je možné posilniť aj pravidelným cvičením so závažím. Vďaka tomu je telo výkonnejšie – znižuje sa riziko úrazov a námahy, ktoré sa môžu nakaziť pri bežných činnostiach.

II. časť prednášky- Druhy cvikov

Často sa v praxi stretávame s tým, že začiatočníci si predstavujú tréning vo fitness centre predovšetkým na supermoderných strojoch. Pokiaľ chceme od tréningu skutočné výsledky, na stroje zabudnime. Väčšinu nášho času v posilňovni by sme mali stráviť tréningom s voľnými váhami, napríklad drep, mŕtvy ťah, bench-press, tlak za hlavu s činkou, alebo tréningom s vlastným telom. Stroje sú vhodné skôr pre kulturistov, ktorí sa sústreďujú na definíciu jednotlivých partií. Aj ich tréning však prebieha z väčšej miery mimo strojov. Aké cviky vykonávať?

Cviky na brucho- zaujmeme pozíciu planku a držíme činky v rukách. Potom striedavo dvíhame predlaktie pred seba na niekoľko sekúnd a vráťte sa do pôvodnej polohy. Postupne zvyšujeme čas, počas ktorého držíme predlaktie hore. Počas cvičenia udržujeme celé telo v napätí. Lahnite si na chrbát, držte činky v rukách. Zdvihneme rovné nohy a ruky s činkami – ako pri tzv. brušákoch. Vráťme sa do východiskovej polohy.

Cviky na ruky- postavme sa a mierne rozkročme nohy a zdvihneme ruky s činkami nad hlavu. Počas zdvíhania spevníme brušné svaly. Postavme sa nohami mierne od seba a zdvihneme ruky s činkami do strany. Potom veľmi pomaly spustíme ruky do východiskovej polohy. Postavme sa nohami mierne od seba, držíme činky nad ramenami. Zdvihneme činky nad hlavu. Súčasne môžeme robiť drepy - zdvihneme ruky, keď ideme dole.

Cviky na zadok-urobme krok vpred, zatiaľ čo dvíhame jednu ruku s činkou nahor. Zaujmeme pozíciu podrepu, ruky s činkami držíme mierne pokrčené v lakt'och pri tele. Pomaly narovnajme ruky a zdvihneme ich pred seba. Držíme činky v rukách, mierne sa nakloňme dopredu a zároveň zdvihneme nohu. V pozícii chvíľu zotrvajme a potom zdvihneme činky smerom k telu.

III. časť prednášky- Strava a vytrvalostné športy

Pokiaľ patríme medzi tých šťastnejších, ktorým pracuje perfektne metabolizmus a sú prirodzene štíhli, silovým tréningom môžeme dosiahnuť celkom slušné vyformovanie postavy. A to bez toho, aby ste sa výraznejšie zamerali na to čo jete alebo aby ste sa venovali nejakým vytrvalostným aktivitám. Keď je však náš metabolizmus o niečo pomalší a naše svaly obaľuje väčšie množstvo tuku, úprave stravy alebo vykonávaní vytrvalostnej aktivity sa nevyhneme. Pre pekné, svalnaté a zároveň štíhle telo je najlepšia samozrejme kombinácia vysokého výdaja energie a racionálneho stravovania. Hladovať by sme nemali, práve naopak. náš režim by mal pozostávať aspoň z piatich jedál rovnomerne rozložených počas dňa. Vyvarujme sa nezdravým tukom a sacharidom s vysokým glykemickým indexom (sladkosti). Večer konzumujme skôr bielkovinovú stravu ako sacharidovú. Reálne skúseností hovoria aj o efektívite delenej stravy, či nízkosacharidových diétach. Existuje niekoľko ciest ako sa stravovať a pritom dosiahnuť želané výsledky. Každý musí zistiť čo je pre neho efektívne a pritom nie je demoralizujúce. Výdaj energie je tiež jedným z hlavným faktorov, ktoré vplývajú na našu hmotnosť. Pri aeróbnom tréningu sme schopní spotrebovať viac energie ako pri cvičení s činkami. Pri behu, či plávaní totiž pracujú súčasne prakticky všetky svalové partie a pohyb je neustály. Pri silovom cvičení, rýchle svalové vlákna sa skôr unavia, potrebujeme po každej sérii prestávku. Dobre rozvinutá aeróbná vytrvalosť nám navyše pomôže aj pri silovom tréningu. Výkonný kardiovaskulárny systém zabezpečí, že počas silového tréningu s činkami budeme menej "zadýchaní". Prestávky medzi sériami sa skrátia, čím môžeme váš tréning zefektívniť.

IV. časť prednášky- Cvičenie s činkami

Členovia klubu s vyskúšali cvičenie s činkami v praxi.

Závery a odporúčania:

Ako na záver sme si spoločne naformulovali otázky na tému aké zaujímavé poznatky sme získali v danej tematike.

A zhrnuli sme odpovede na tieto otázky:

1. Prečo by sme mali uprednostniť cvičenie s činkami?
2. Ktoré druhy cvikov sú najvýhodnejšie?
3. Ako by sme sa mali stravovať?
4. Čo znamená aeróbny tréning?

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je veľmi zaujímavá. Odporúčame zaviesť do vyučovacieho procesu našej školy.

Vypracoval (meno, priezvisko)	PaedDr. Csilla Mészáros
Dátum	7.12.2022.
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
Dátum	7.12.2022.
Podpis	

Príloha: Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Príloha správy o činnosti pedagogického klubu

Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Trnavský samosprávny kraj
Názov projektu:	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
Kód ITMS projektu:	312011AGY5
Názov pedagogického klubu:	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub odborníkov hotelovej akadémie

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3, 929 01

Dunajská Streda

Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM, Námestie sv. Štefana 1533/3, Dunajská Streda 929 38

Dátum konania stretnutia: 7.12.2022

Trvanie stretnutia: 14:00 - 17:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Eva Nagyová Csápaiová		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
2.	PaedDr. Csilla Mészáros		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38

3.	Mgr. Szabolcs Nagy		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
4.	Bc. Jolana Földesová, DiS.		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
5.	Mgr. Roland Gaál		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
6.	Mgr. Matilda Csánóová		SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie Sv. Štefana 1533/3 929 01 Dunajská Streda Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38