

# POHA – kondiční běhání a cyklistika (aerobní sporty)

**Popis:** Pravidelné běhání v přírodě nebo cyklistické výlety s možností individuální volby mezi běháním, cyklistikou, in-line bruslením nebo třeba i běžeckým lyžováním a jejich kombinacemi. Student absolvuje úvodní hodinu, a poté již provádí svoji aktivitu individuálně, dokumentuje ji a odesílá reporty garantovi a případně aktualizuje a konzultuje svůj individuální tréninkový plán.

- A) **Pro nové zájemce**, kteří v tomto školním roce v letním semestru 2023/24 nezískali zápočet z kondičního běhání či cyklistiky, je **povinná návštěva úvodní hodiny**. Tam bude vysvětlena forma této aktivity, provedena vstupní diagnostika každého zájemce a nastaven individuální tréninkový plán. Termíny úvodních hodin viz. níže.
- B) **Pro studenty, kteří již v tomto školním roce v zimním semestru získali zápočet za tuto aktivitu**, mohou postupovat dle předem definovaných pravidel, která si nastudují na: N:\UKAZKY\\_PREDMETY\POHA\Letní semestr 23-24. **Dodržení všech stanovených pravidel a termínů bude striktně vyžadováno.** Čtete pozorně, případně se zúčastněte úvodní hodiny.

## Termíny úvodních hodin pro nové zájemce:

1. úvodní hodina v úterý 6. 2. 2024 v 8:00 (do 9:00) – učebna J30
2. úvodní hodina ve čtvrtek 8. 2. 2024 ve 20:00 – přes MS Teams – odkaz bude zaslán studentům přihlášeným na tuto aktivitu ve STAGu.

Obě úvodní hodiny jsou stejné pro všechny skupiny i guaranty. Pouze první termín úvodní hodiny je presenční a druhý distanční formou. **Lze si vybrat, kterou absolvujete.**

**Garanti:** Mgr. David Chaloupský, Ph.D., Mgr. Pavlína Chaloupská, Ph.D., Mgr. Petr Hruša, Ph.D.

## PODROBNÉ POKYNY:

- POHU můžete plnit v průběhu semestru **individuálně**.
- Uznávány budou pouze reporty z různých forem aerobních sportů provozovaných venku v přírodním prostředí: Kondiční běh, cyklistika, in-line bruslení, koloběžka, běžecké lyžování, lyžařská turistika – skialpinismus. Tyto sporty lze kombinovat
- Každý student si musí přihlásit POHA ve STAGu (Kondiční běhání nebo cyklistika 1 – garant David Chaloupský, Kondiční běhání nebo cyklistika 2 – garant Pavlína Chaloupská, Kondiční běhání nebo cyklistika 3 – garant Petr Hruša). Je jedno u kterého garanta jste přihlášení, protože jde především o rozdělení velkého počtu studentů mezi guaranty.

- Všechny otázky POHA včetně zápočtu dále řeší student se svým garantem.

## Pravidla a možnosti:

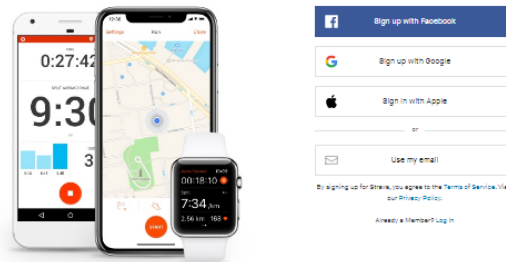
Na získání zápočtu potřebujete v celkovém součtu **minimálně 10 reportů** svých individuálních tréninků (kondiční sporty).

## Jak to funguje:

- Do mobilního telefonu si stáhnete aplikaci Strava. Tato aplikace měří uběhnutou vzdálenost, kterou zobrazuje na mapě, rychlost a čas. Dále lze ke každé aktivitě vkládat fotografie.
- <https://www.strava.com/>
- V aplikaci Strava si založíte zdarma svůj účet. Lze i na počítači.



### The #1 app for runners and cyclists



## Záznam reportu:

- Na začátku tréninku zapnete nahrávání (tlačítko RECORD) a vyběhnete.
- Na konci tréninku stopnete (Finish) a uložíte.
- Aplikace trénink uloží do vašeho účtu.
- Během tréninku sami sebe vyfotíte (**min. 2 fotky na různých místech trasy**) tak, aby bylo vidět okolí za Vámi a zároveň z fotky bylo patrné, že jste to Vy – nejlépe ve sportovním a zpotení, pro cyklisty alespoň jedna fotka s kolem, lyžaři s běžkami...
- Tyto fotky nahrajete přímo ke konkrétní aktivitě ve vašem profilu. To je důležité, abychom Vás mohli identifikovat na trase, kterou aplikace zaznamenává do mapy a zároveň aby nikdo z Vás neměl nutkání přemýšlet, že by to odběhal za něj někdo jiný nebo trasu místo na kole objel autem...

## Doporučení a FAQ:

- Nabítý mobil.
- Umožnit aplikaci využít GPS vašeho mobilu.
- Ukončit nahrávání a uložit trénink. (Dříve, než např. nastoupíte do autobusu cestou domů...)
- Fotky z trati lze do vašeho profilu nahrát i později doma.
- Pokud používáte „chytré“ sportovní hodinky, lze synchronizovat či přehrát jednotlivé záznamy do Stravy i z různých jiných aplikací. (Pozor na požadavek fotek z trati.)

- Ve webové aplikaci, při přihlášení z počítače, najdete další funkce.
- Na stránkách aplikace najdete informace i technickou podporu. (Neřešte s garanty. Každý má jiné nastavení funkcí ve svém mobilu.)

### První report:

- Odkaz na váš profil ve Stravě **zašlete svému garantovi POHA, u kterého jste přihlášení ve STAGu, školním emailem**. Prosíme, aby byl odkaz interaktivní, to znamená, že se učitel jedním kliknutím dostane do Vašeho profilu, kde uvidí všechny vaše absolvované tréninky.
- **Příklad:** Tadej Pogačar <https://www.strava.com/pros/6021015>
- V případě více nahraných aktivit ve vašem profilu (někteří studenti již aplikaci běžně a dlouhodobě používají), připojte do zprávy datum, kdy byla první aktivita POHA uskutečněna.
- Tento váš konkrétní report garant zkontroluje, a pokud bude vše odpovídat nastaveným parametrům, tak si Vás zaregistruje ve svém seznamu ze STAGu.
- Odsouhlasení prvního vašeho reportu Vám garant potvrdí mailem, případně s Vámi vyřeší nedostatky či individuální problémy.

### Důležité:

- V aplikaci je nutné nastavit svůj profil tak, aby byl **otevřený všem** (nesmí být v soukromém módu), aby se učitel do něj dostal. Primárně je aplikace takto nastavena a není potřeba měnit.

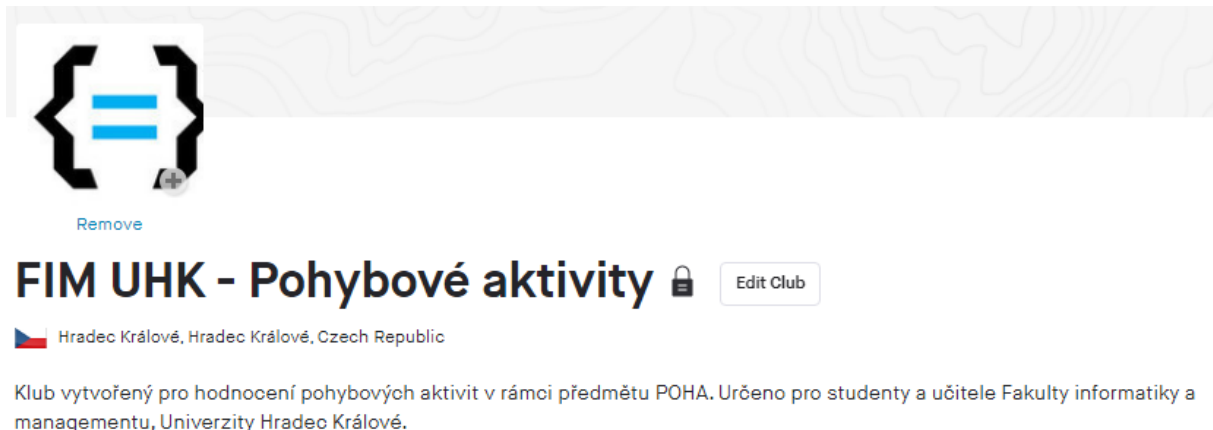
The screenshot shows the Strava website interface. At the top, there's a navigation bar with 'STRAVA' logo, search, and menu items like 'Dashboard', 'Training', 'Explore', and 'Challenges'. On the right, there's a 'Subscribe' button and user profile icons. The main content area is titled 'Privacy Controls'. On the left, there's a sidebar menu with options: 'My Profile', 'My Account', 'My Performance', 'Display Preferences', 'Privacy Controls' (highlighted in orange), 'Data Permissions', 'Email Notifications', 'My Gear', 'My Apps', and 'Partner Integrations'. The main content is divided into two sections: 'Where You Appear' and 'Activities'. Under 'Where You Appear', there's a sub-section 'Profile Page' with a description: 'Your profile page displays information about you, such as your name, activities, followers, photos and stats. Parts of your profile page will always be publicly available. Learn More.' Below this, there's a 'WHO CAN SEE' section with a radio button selected for 'Everyone' and a description: 'Anyone on Strava can search for and view your complete profile page and activity summaries, as well as follow you. Anyone on the web can search for and view certain profile information.' Under 'Activities', there's a sub-section 'Activities' with a description: 'Activities are workouts, races or events you record or upload to Strava. What you choose below will be your default, but you can change settings for each individual activity. You will appear in group activities or Flybys unless you adjust those controls. Learn More.' Below this, there's another 'WHO CAN SEE' section with a radio button selected for 'Everyone' and a description: 'Anyone on Strava can view your activities. Your activities will be visible on segment and challenge leaderboards, and other Strava features.'

- Pokud chcete uchovat své soukromí, lze nastavit. V tomto případě ale musíte v editaci u každého konkrétního reportu POHA povolit, aby byl viditelný všem. Jinak jej garant neuvidí.
- Nastavte si **profilovou fotografii** na Stravě tak, aby Vás garant POHA mohl identifikovat dle obličeje.



- **Jméno Vašeho profilu** na stravě se musí shodovat se jménem ve STAGU. (Josef Novák nebo Novák Josef)

- Na Stravě se **přihlaste do klubu FIM UHK** – pohybové aktivity, který byl založen garanty POHA a je spravován pro snadnější identifikaci studentů FIM a zároveň se můžete porovnávat či inspirovat spolužáky. (Najdete jej po zadání do vyhledávání klubu a zadání zkratky FIM.)



The screenshot shows the Strava profile for the club 'FIM UHK - Pohybové aktivity'. At the top is a logo consisting of a stylized 'H' with a blue bar across it, set against a background of a topographic map. Below the logo is a 'Remove' button. The club name 'FIM UHK - Pohybové aktivity' is displayed in large, bold black text, followed by a lock icon and an 'Edit Club' button. Below this, the location is listed as 'Hradec Králové, Hradec Králové, Czech Republic'. A descriptive text at the bottom states: 'Klub vytvořený pro hodnocení pohybových aktivit v rámci předmětu POHA. Určeno pro studenty a učitele Fakulty informatiky a managementu, Univerzity Hradec Králové.'

## Parametry uznatelného reportu pro POHA

1. Viditelné údaje o uběhnuté délce, rychlosti běhu a času.
2. Min. 2 fotografie z trasy. Identifikovatelná sportující osoba a fotka z místa identifikovatelného na trase. (Např.: U turistického rozcestníku, na hrázi rybníka...)



3. V pojmenování aktivity musí být na prvním místě slovo „POHA“ a následuje číslo reportu, který chcete uznat. (číslováno 1 – 10, Např: POHA 1 – Večerní běh okolo Hradce, POHA 2 - MTB v Krkonoších...)
4. Z názvu a fotek musí být patrné, o jakou aktivitu šlo. (Běh, cyklistika...)
5. Ukázka (Pro otevření odkazu je potřeba již mít svůj účet na Stravě): <https://www.strava.com/activities/4663355179>

## Podmínky pro udělení zápočtu

1. První report musí být uskutečněn v rozmezí 5. 2. – 25. 2. 2024 a **zaslán garantovi nejpozději do 25. 2. 2024 (23:59)**. Je zde dostatečná časová

rezerva. **Studentům, kteří pošlou první report později, již nebude umožněno tuto POHA plnit.** Každopádně je dobré poslat první report co nejdříve.

- Pravidelnost:** Můžete běhat každý den, ale pro účel zápočtu z POHA budou uznány **pouze jedna až dvě aktivity týdně**. Nelze tedy vše odběhat za 10 dní nebo dokonce požadovat uznání několika aktivit v jednom dni. (Připomínáme to po zkušenostech s několika studenty...) To znamená, že musíte po dobu alespoň pěti týdnů 2x týdně pravidelně sportovat nebo po dobu deseti týdnů alespoň 1x.
- Termín pro splnění:** Konečný termín splnění min. deseti uznatelných reportů a jejich zaslání garantovi je **do 5. 5. 2024 (23:59)**. Reporty zasláné po tomto datu již nebude možné uznat ani převést do dalšího semestru. Je zde dostatečná rezerva i pro ty, kteří z různých důvodů některý týden nebudou moci splnit pravidelnou aktivitu. Doporučuji však poslat splněné reporty dříve, aby byl čas na případné vyřešení neuznaných lekcí. Je ve Vašem zájmu si odběhat co nejdříve. Nejlépe do konce dubna 2024.
- Parametry tréninkové jednotky** aneb: „Kolik musím uběhnout?“  
Nechceme stanovit striktně, ale logicky po Vás musíme něco chtít...  
Takže:  
**Délka běhu min. 5 km běhu u dívek a 6 km u kluků.** Na kole min. 25 km, in line brusle 10 km, běžky 10 km...  
U začátečníků a u studentů se zdravotními problémy tolerujeme i tzv. indiánskou chůzi, tzn. střídání běhu a chůze, ale v délce aktivity min. 60 minut a min. 6 km. Borci uběhnou celé...

## Shrnutí:

- Pošlete první report z běhu či jiné aktivity mailem svému učiteli, u kterého jste přihlášení ve STAGu na semestrální výuku POHA nejpozději **do 25. 2. 2024 (23:59)**.
- Po kontrole prvního reportu Vám garant odpoví, jestli je vše v pořádku, či je potřeba trénink či report upravit.
- Po získání celkově **deseti lekcí** (min. 5 týdnů), zašlete nejpozději **5. 5. 2024 (23:59)** mailem garantovi žádost o zapsání zápočtu, opět s odkazem na váš profil na Stravě. Garant si dohledá na Stravě vaše reporty označené POHA 1 až POHA 10, a pokud vše bude v pořádku, tak Vám zapíše do STAGu zápočet.

Učitelé (garanti) POHA na FIM:

**David Chaloupský** – [david.chaloupsky@uhk.cz](mailto:david.chaloupsky@uhk.cz)

**Pavčina Chaloupská** – [pavlina.chaloupska@uhk.cz](mailto:pavlina.chaloupska@uhk.cz)

**Petr Hruša** – [petr.hrusa@uhk.cz](mailto:petr.hrusa@uhk.cz)

23. 1. 2024

David Chaloupský s kolegy tělocvikáři FIM UHK