



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Doping - látky a následky

Metodický list

aktivační hra k danému tématu
pouze pro kopírování pro trojice nebo čtveřice

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence.

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Jmenuj některé látky používané v doping.

Vysvětli jejich účinky (důvod užívání).

Vlastními slovy pojmenuj důvody, proč se doping ve sportu vyhýbat.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRAVIDLA HRY

Vyhrává hráč, který se dostane nejrychleji do cíle.

Hra je určena pro 2-4 hráče.

Postupuje se podle hodů šestihrannou kostkou.

Do cíle musí hráč dojít na přesný hod.

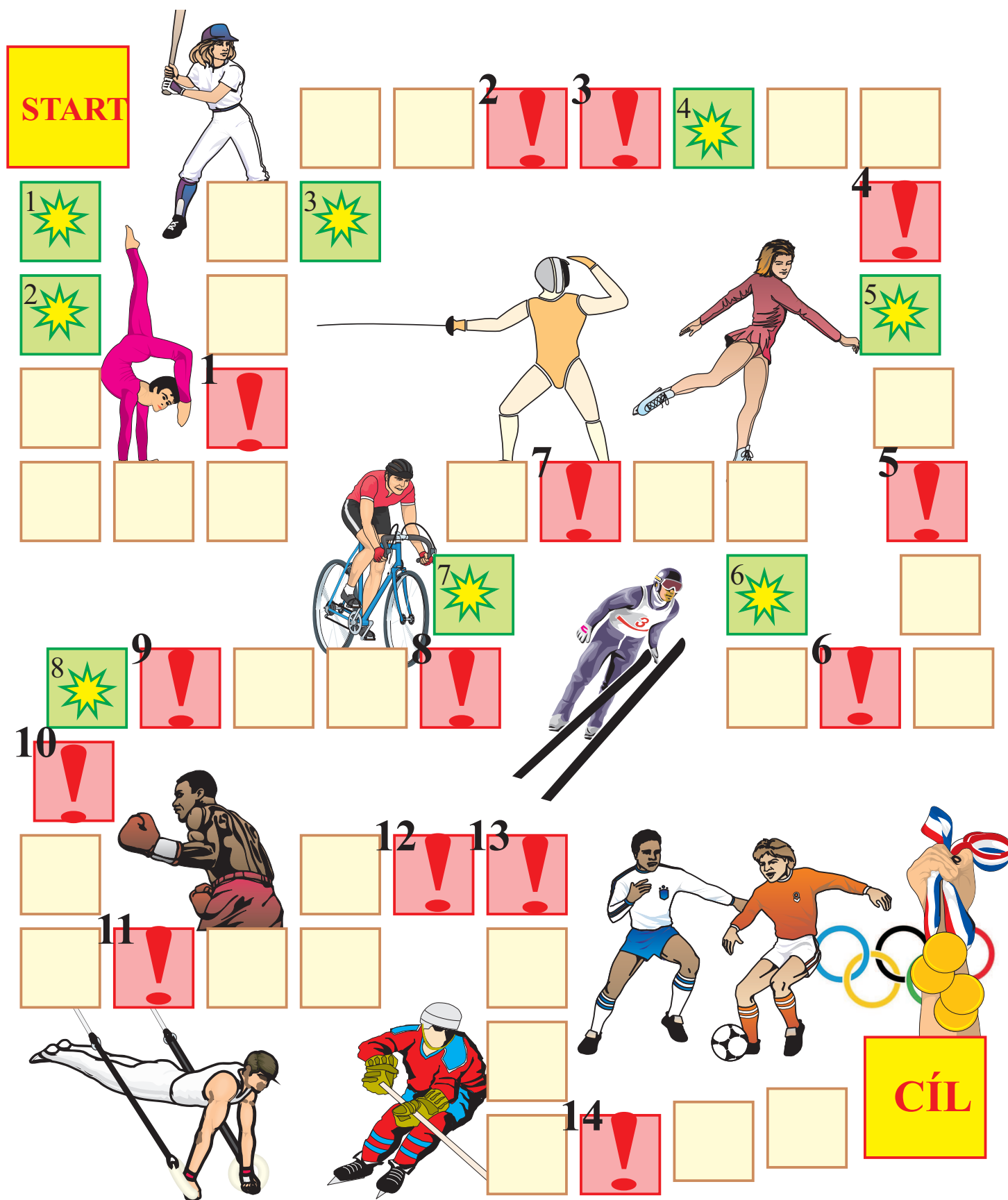
Nevyhazuje se. Na jednom políčku mohou stát všichni hráči najednou.

Každý pokus o podvod při hře je trestán návratem na políčko START.

Pokyny pro jednotlivá políčka s vykřičníkem nebo hvězdičkou jsou uvedeny zvlášť.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

VYSVĚTLENÍ K POLÍČKŮM S VYKŘIČNÍKEM



- 1 Začínáš svou kariéru sportovce a před závodem jsi se “posilnil” pivem. Jedno kolo neházíš.
- 2 Dal jsi se na box a před zápasem potřebuješ rychle shodit pár kilo, aby ses vešel do své váhové kategorie. Nějaký chytrák ti poradil, že ti pomohou diuretika (léky na zvýšení odvodnění). Při zápase jsi omdlel, dvě kola neházíš.
- 3 Trémuješ, trénuješ a zase trénuješ. Jsi unavený a tak ti trenér dal něco “na povzbuzení”. Při dopingových testech jsi byl pozitivní na amfetamin. Vrať se o pět polí zpět.
- 4 Kulturistika je opravdu nevděčný sport. Kde má chudák ženská pořád ty svaly brát? Vyzkoušela jsi trochu steroidů. Sice ti na ně nikdo nepřišel, ale nedostat jsi několik měsíců menstruaci. Nejprve jsi myslela, že jsi těhotná, pak si tě nechali v nemocnici na pozorování. Tvůj trénink se zdržel, tři kola neházíš.
- 5 Víš, že mezi zakázané prostředky těsně před závodem patří i káva? No, tak teď už ti to kontrolní komisaři vysvětlili. Vrať se o čtyři pole zpět.
- 6 Dnes tě bolí hlava, ale potřebuješ se zúčastnit kvalifikačních závodů. Lékař ti předepsal silný lék proti bolesti, ale dopingové komisi se to nelíbilo. Vrať se o čtyři pole.
- 7 Zaplatil jsi hodně peněz za zázračnou genovou terapii, která měla vylepšit tvé svalové vybavení. Nejen, že se ukázalo, že to byl podvod, ale navíc jsi měl pozitivní test na steroidy a těžké zdravotní potíže. Vracíš se na start.
- 8 Jste štafeta a ty jsi zatím jediná, která ještě nedopovala. Spolusportovkyně tvrdí, že jim kazíš výsledky, tak jsi vyzkoušela trochu povzbuzujících léků a tři noci jsi nespala. Na závodech jste totálně pohořely. Všichni hráči ve hře se vrací o 2 pole dozadu.
- 9 EPO je hormon, podporuje tvorbu červených krvinek a tím zlepšuje přenos kyslíku. Jako špičková cyklistka si nemůžeš dovolit zaostat za ostatními, ale tvůj test byl pozitivní přes všechna opatření, která jste s trenérem udělali. Dostala jsi zákaz na startu na dva roky a přišla jsi o všechna umístění za poslední sezónu. Vracíš se o deset polí zpět.
- 10 Jsi výborná střelkyně, ale před závody býváš nervózní. Trenér ti doporučil přírodní léky na uklidnění. Jenže asi úplně přírodní nebyly. Za užití nepovolené látky tě vyřadili ze závodu. Vracíš se o čtyři pole.
- 11 Už jsi se stal špičkovým fotbalistou a přetahují se tebe přední světové kluby. Navštěvuješ nejlepší večírky, takže býváš po ránu unavený. Dopingová komise si ale rozhodně nemyslela, že by se tím dalo omluvit užití amfetaminu před zápasem. Klub tě vyhodil a jiný o tebe nestojí. Musíš svou kariéru budovat téměř od začátku. Vrať se o dvacet polí.
- 12 Udržet se na vrcholu ve sportu, jako je atletika, je opravdu těžké. Ve snaze zvítězit jsi zkombinoval příliš mnoho podpůrných látek a na závodech jsi zkolaboval. Život ti sice lékaři zachránili, ale ledviny už ne. Jsi zcela odkázaný na umělou ledvinu a s profesionálním sportem končíš. Vypadáváš ze hry.
- 13 Blíží se olympiáda. Trénuješ jako vrcholová gymnastka a máš tu nejlepší péči. Dodržuješ všechna předepsaná pravidla a rozhodně se nenecháš o účast na olympiádě připravit riskováním dopingu. někdo měl ale jiný názor a už se těžko dozvíš, ve kterém jídle nebo doplňku stravy byly zakázané látky, které se objevily ve tvém pozitivním testu před odjezdem. Sice za to nemůžeš, ale přesto to můžeš zkusit zase až za čtyři roky. Čtyři kola neházíš.
- 14 Už jde opravdu o všechno. Příští měsíc jedeš na mistrovství světa v kulturistice. Potřebuješ vyrýsovat svaly, takže se trápíš speciální dietou a pomáháš si diuretiky (na odvodnění) a poctivě trénuješ. Už ti z toho “hrabe”, jsi nervózní. Při večeři s přítelkyní jsi se neudržel a zmlátil chlapa, co se na ni obdivně díval. Za ublížení na zdraví jsi dostal tři roky nepodmíněně. Vracíš se na start.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

VYSVĚTLENÍ K POLÍČKŮM S HVĚZDIČKOU



1 Začátky jsou sice těžké, ale tvoje výkonnost jde opravdu rychle nahoru. Na svých prvních závodech v běhu na 1 km jsi doběhl jako třetí ze 49 závodníků. Postupuješ o 7 polí vpřed.

2 První úspěchy tě povzbudily a do tréninku jsi se vrhla všemi svými silami, až tě trenér musí trochu brzdit. Právě teď je ti úplně jedno, že hokej je mužský sport. Je ti dvanáct let, ale na zápasy jezdíš s klukama jen o rok mladšíma. hodně ti pomáhá, že se je snažíš dohnat. Házej ještě jednou.

3 Přišel jsi na to, že chodit spát pravidelně nejpozději v deset hodin, když musíš každý den ráno vstát v šest, ti pomáhá zůstat odpočatý a soustředěný nejen ve škole, ale i na tréninku. Postupuješ o šest polí vpřed.

4 Někteří lidé z tvého atletického týmu se rozhodli pomoci si amfetaminy. Tobě se to nelíbilo, i když se ti smáli a při závodech byli rychlejší. Trenér na to přišel a nemilosrdně vyházal všechny, u kterých měl podezření. Všichni tvoji protivníci, kteří jsou před tebou, se vrátí o jedno pole vzad. Ty házíš ještě jednou.

5 Potřebuješ pořádně nacvičit novou sestavu v krasobruslení. Domluvila jsi se na zimním stadionu, že budeš chodit půl hodiny před hokejisty ráno, než začnou trénovat. Oni stejně často chodí pozdě, takže máš někdy dokonce i čtvrt hodiny k dobru. Postupuješ o osm polí vpřed.

6 Bylo to k vzteku. V celorepublikovém finále v plavání jsi skončil o pár setinek druhý a na evropské závody jsi se nekvalifikoval. Po týdnu ti volali, že soupeř na prvním místě byl pro pozitivní dopingový test diskvalifikován, takže můžeš balit kufry a zablokovat si letenku. Házíš ještě jednou.

7 V cyklistickém závodě jsi slezl z kola a šle jsi na pomoc soupeři, který se těžce zranil při pádu z kola. Mohl jsi být první, ale díky zdržení jsi závod dokončil až mezi posledními. Získal jsi ale cenu fair play a finanční podporu několika sponzorů. Můžeš se teď soustředit jen na trénink. Postupuješ o deset polí vpřed.

8 Na tréninku se objevil neočekávaně kontrolní komisař a odebral vám vzorky moči a krve pro namátkový test. Prošel jsi bez problémů, stejně jako všichni z tvého týmu. Postupuješ o 10 polí. Všichni ostatní hráči ve hře postupují o tři pole vpřed.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



SHRNUTÍ

Mezi nejčastěji používané dopingové látky patří:

Diuretika - zvyšují množství moči, přispívají ke snížení váhy

Anabolické steroidy - hormony podporující růst svalové hmoty

EPO (erythropoetin) - hormon podporující tvorbu červených krvinek a tím zlepšuje přísun kyslíku

Analgetika - tiší bolest

Povzbuzující látky

Všechny podpůrné látky nesou riziko zdravotních komplikací, která ve výsledku sportovce omezují nebo trvale poškozují.

Pozitivní testy na doping jsou trestány zákazem startu na určité období a ztrátou umístění, obvykle bez ohledu na původ látky (i v případě zavinění cizí osoby)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

ČECHOVÁ, Barbora. Nápadník pro rozvoj klíčových kompetencí ve výuce. 1. vyd. Praha: www.scio.cz, s.r.o., 2006. 182 s. ISBN 80-86910-53-9

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace