

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří usilují o tuto odborku, by měli prokázat připravenost na sportovní aktivitu, volit vhodné oblečení, dbát na rozcvičení a protažení celého těla. Měli by si vyzkoušet různé atletické disciplíny, být všestranně sportovně zaměření a motivováni své sportovní výkony zlepšovat. Také by měli být schopni zapojit atletiku do oddílového života.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)


| | DOKAŽ TO (hlavní podmínky) | UKAŽ SE (doplňující podmínky) |
|-------------------------|---|---|
| Mladší skauti a skautky |  (2) |  (2) |
| Starší skauti a skautky |  (4) |  (5) |
| Roveři a rangers |  (5) |  (9) |


Mám splněno:


| | |
|--|----------------------|
| v kategorii mladší skauti a skautky dne: | Podpis vedení oddílu |
| v kategorii starší skauti a skautky dne: | Podpis vedení oddílu |
| v kategorii roveři a rangers dne: | Podpis vedení oddílu |

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.

Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.

 Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

 Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

 Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

| ZADÁNÍ AKTIVITY | CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT? | PODPISY |
|---|---|----------------------------------|
| <p>A Překonávám se. U vybrané běžecké disciplíny si za pomoci patrona či patronky nastavím časový limit, kterého chci dosáhnout, a zatím se mi to nedaří. Po měsíci tréninku limit splním.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Umím si stanovit vhodný cíl (ani příliš lehký, ani nedosažitelný). • Dokážu se během měsíce ve vybrané disciplíně zlepšit. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>B Pitný režim. Během sportovní aktivity dodržuji pitný režim a piju čistou vodu. Během tábora / sportovní výpravy dohlížím na pitný režim při sportovních aktivitách.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Nezapomínám častěji pít během fyzické aktivity a pití nosím vždy s sebou nebo se ihned po běhu dostatečně napiju. V horkém počasí si s sebou vezmu pití více. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>C Rozcvičení a protažení. Před každým sportovním výkonem se rozcvičím a na závěr se protáhnu. Během tábora / tří výprav vedu rozcvičení před náročnějšími sportovními aktivitami.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dbám na dostatečné rozcvičení a rozezhřátí celého těla jako prevenci úrazů a bolestí svalů. Stejně tak nezapomenu na protažení svalů po sportu. • Umím vybrat vhodné cviky pro rozezhřátí a protažení těla s ohledem na věk účastníků i jejich sportovní založení. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>D Všestrannost. Vyzkouším alespoň tři pro mne nové (příp. méně známé) atletické disciplíny (např. sprint 100 m, skok do dálky, běh na 1 500 m, vrh koulí, běh přes nízké překážky, hod oštěpem). Zjistím, jakých výkonů bych měl svému věku v této disciplíně dosahovat, a porovnám to se svým výkonem.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu svoji všestrannost a zjistím, že atletika skrývá mnoho odlišných disciplín. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>E Tréninkový plán. Vyberu si jednu technickou atletickou disciplínu, ve které se chci zlepšit. Připravím si plán tréninku, tři měsíce ho dodržuji a pak zhodnotím, jak jsem se zlepšil.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dokážu si stanovit cíl, připravit plán tréninku a poté ho dodržet. Na závěr dokážu svůj výkon adekvátně zhodnotit. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |

| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|--|----------------------------------|
| <p>1 Atletická abeceda. Zjistím, co se skrývá pod pojmem atletická abeceda a k čemu slouží. Naučím se z ní alespoň pět cviků, které následně ostatním v oddíle ukážu. U každého cviku vysvětlím, čím je důležitý a proč se dělá. Zváším, zda dané cviky nezařadit do oddílového sportovního života.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>2 Atletický deník. Vedu si alespoň po dobu tří měsíců atletický deník pro zaznamenávání vlastních tréninků, sportovních výkonů a dalších informací.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>3 Kruhový trénink. Pravidelně využívám kruhový trénink, kde se jednotlivé cviky (posilovací, vytrvalostní, rychlostní) opakují v cyklech. Vyberu si k tréninku vhodné pomůcky např. švihadlo, medicinbal nebo činky.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>4 Měření tepu. S použitím měřiče tepu si během sportovní aktivity měřím tep, který si zaznamenávám, a v průběhu času výsledky porovnávám. Zjistím si, co tepová frekvence vypovídá o mé výkonnosti.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>5 Atletika naživo. Zajdu se podívat na atletický stadion a zjistím, jak vypadají atletické závody. Pozoruji sportovce i rozhodčí a vnímám celkovou atmosféru závodů. Se svým pozorováním a zážitky seznámím družinu.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>6 Organizace atletického závodu. Uspořádám pro členy oddílu atletické závody obsahující nejméně čtyři disciplíny.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>7 Návštěva atletického klubu. Vyzkouším si atletický trénink v místním atletickém klubu.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>8 Komentování sportovní události. Vyzkouším si komentování některé atletické disciplíny, např. skoku do dálky na táboře.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |

| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|---|----------------------------------|
| <p>9 Beseda. Uspořádám besedu s s atletem či atletkou, kteří se atletice věnovali v minulosti nebo se jí stále věnují.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>10 Slavná osobnost atletiky. Vyberu si slavnou osobnost atletiky a připravím o ní pro ostatní hru, ve které se dozvědí něco z jejího života, kariéry, a zaspoutují si.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>11 Atletika napříč skautskou historií. Přečtu si staré oddílové kroniky a nějakou knihu o skautingu (Základy junáctví, Foglarovy knihy, ...) a najdu pasáže, kde je do oddílové činnosti zapojena atletika. Podle tohoto vzoru zapojím atletiku také do naší oddílové činnosti.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>12 Běhání. Chodím pravidelně (alespoň 2x týdně) běhat.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>13 Vhodné oblečení. Během sportu se vhodně oblékám. Vysvětlím oddílu, jak se správně oblékat v závislosti na počasí a aktivitě. V rámci představení oblečení mohu ukázat např. tretry.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>14 Běžecská akce. Zúčastním se benefiční běžecské akce. Doběhnu do cíle.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>15 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>16 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/ /patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |