

MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Odborka je pro všechny, kteří rádi sportují, umějí ukázat silnou vůli, ochotu se rozvíjet, nevzdávat se a hrát fair play. Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by si měli vybrat, pro který sport („můj sport“) odborku chtějí plnit.

**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)	○ ○ ○ (3)
Starší skauti a skautky	○ ○ ○ (3)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (7)
Roveři a rangers	○ ○ ○ ○ (4)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (11)

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 Tréninkový deník. Pravidelně sportuji a během jednoho měsíce si zaznamenávám čas strávený sportovní činností a výkony, kterých dosahuji. Sportu se věnuji v počtu hodin, který je roven dvojnásobku mého věku (max. 30 hodin).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sportuji pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>B Sportovní výkon. Pravidelně po dobu tří měsíců si vedu záznamy o svém výkonu v „mém sportu“. Případně se zaměřím na jeden prvek „mého sportu“, který lze měřit, a chci se v něm zlepšit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umím sledovat svůj výkon ve sportu delší dobu. • Vím, jak změřit svou výkonnost. • Dokážu svůj výkon zpětně vyhodnotit. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>C Rozcvičení před sportem. Před sportovní aktivitou vyberu dva členy oddílu a rozcvičím se s nimi tak, aby na ni byli připraveni. Vysvětlím jim, proč děláme konkrétní cviky, jaké jsou účinky rozcvičení před zátěží a jaká zranění mohou při sportu hrozit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umím vést rozcvičku. • Vím, proč dělám jednotlivé cviky. • Umím se připravit na pohyb. • Zním hlavní typy zranění, která při sportu hrozí, a vím, jak jim předcházet. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>D Můj sport. Připravím pro svůj oddíl akci, kde si všichni budou moci vyzkoušet přiměřenou formou „můj sport“. Představím oddílu pravidla „mého sportu“ včetně konfliktních situací, které mohou nastat. Vysvětlím pravidla fair play hry.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu představit „můj sport“ oddílu. • Dokážu srozumitelně vysvětlit pravidla. • Vím, co je to fair play, a umím vysvětlit, proč je důležité je dodržovat. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>E Kompenzační cvičení. Představím základní kompenzační cviky pro „můj sport“. Vysvětlím, proč jsou tato cvičení vhodná i pro ty, co nesportují, a jak mohou napomoci ke zdravému držení těla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vím, která jsou vhodná kompenzační cvičení pro „můj sport“. • Dokážu vysvětlit, jaké je zdravé držení těla. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>1 Historie a osobnosti „Mého sportu“. Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl, ve kterém představím historii a nejdůležitější světové a české osobnosti „mého sportu“.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>2 Základní anatomie. Ukážu na svém těle, které svaly jsou namáhány při „mém sportu“ nejvíc, a vysvětlím, proč tomu tak je. Vysvětlím, jak se starat o tělo při sportu, a společně s dobrovolně vybranou osobou předvedu rozdíly (např. rozsah pohyblivosti).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>3 Psychohygienu. Představím oddílu pět základních pravidel psychohygieny pro sportovce a sportovkyně (např. vytvořím plakát) a doplním je o vlastní zkušenosti z „mého sportu“.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>4 Olympijské hry a soutěže. Seznámím oddíl s myšlenkou a historií olympijských her. Popíšu systém soutěží v „mém sportu“ (třídy, kategorie, ligy).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>5 Doping. Připravím přednášku pro oddíl/družinu, ve které vysvětlím, co je to doping a jaké může mít dopady na výkonost, zdraví, morálku. V přednášce představím také mechanický doping a zamyslím se nad tím, co je a není mechanický doping (vyspělá technika, lepší materiály).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>6 Zlepšení v jedné pohybové schopnosti. Vyberu si jednu ze základních pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost, pohyblivost, vytrvalost). Zjistím z literatury, jak tato schopnost funguje a jak se měří. Během jednoho měsíce se pokusím ve vybrané oblasti zlepšit.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>7 Strava a regenerace. Během tří týdnů si vedu detailní záznamy své stravy a regenerace. Zpětně je vyhodnotím a vysvětlím, co mohlo mít vliv na můj výkon. Oddílu ukážu své výsledky a seznámím ho se základními pravidly stravy a regenerace. Dále představím výživové doplňky a jejich výhody a nevýhody.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>8 Zranění. Názorně představím typická zranění a onemocnění vyskytující se v „mém sportu“. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>9 Taktika sportu. Vysvětlím, kde je mé místo a jaká je moje role v kolektivních sportech, jak funguje tým a jak jednotlivec.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>10 Výhry a prohry. Napíšu krátký článek, ve kterém seznámím oddíl se svými největšími výhrami a prohrami. Pokud chci, tak popíšu své pocity, které jsem prožíval/a a na co jsem v době výhry nebo prohry myslel/a.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>11 Nový sport. Vyzkouším po dobu jednoho měsíce nový sport. Seznámím se s jeho pravidly a vyzkouším své schopnosti v tomto sportu.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>12 Účast v soutěži. Zúčastním se závodu/zápasu/soutěže v „mém sportu“.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>13 Neobvyklý sport. Připravím/zajistím pro oddíl vyzkoušení (zkoušku) nového či neobvyklého sportu. Seznámím všechny s pravidly a s jeho původem.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>14 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>15 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>