POPIS AKTIVITY	PODPISY
9 **Beseda.** Uspořádám besedu s s atletem či atletkou, kteří se atletice věnovali v minulosti nebo se jí stále věnují.	Já Patron/ka
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 zasportují si.	Já Patron/ka
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.	Já Patron/ka
12 **Běhání.** Chodím pravidelně (alespoň 2× týdně) běhat.	Já Patron/ka
13 **Vhodné oblečení.** Během sportu se vhodně oblékám. Vysvětlím oddílu, jak se správně oblékat v závislosti na počasí a aktivitě. V rámci představování oblečení mohu ukázat např. tretry.	Já Patron/ka
14 **Běžecká akce.** Zúčastním se benefiční běžecké akce. Doběhnu do cíle.	Já Patron/ka
15 **Jsem patronem/patronkou této odborky.** (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
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“.)	Já Patron/ka

Skautská odborka

ATLET/ATLETKA

SKAUT

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 zaměřeni 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.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)

SKAUT

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
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.	• Umím si stanovit vhodný cíl (ani příliš lehký, ani nedosažitelný). • Dokážu se během měsíce ve vybrané disciplíně zlepšit.	Já Patron/ka
B **Pitný režim.** Během sportovní aktivity dodržuji pitný režim a piju čistou vodu. Během tábora / sportovní výpravy dohlížím na pitný režim při sportovních aktivitách.	• 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.	Já Patron/ka
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.	• Dbám na dostatečné rozcvičení a rozehřátí celého těla jako prevenci úrazů a bolestí svalů. Stejně tak nezapomenu na protažení svalů po sportu. • Umím vybrat vhodné cviky pro rozehřátí a protažení těla s ohledem na věk účastníků i jejich sportovní založení.	Já Patron/ka
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 svém věku v této disciplíně dosahovat, a porovnám to se svým výkonem.	• Prokážu svoji všestrannost a zjistím, že atletika skrývá mnoho odlišných disciplín.	Já Patron/ka
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.	• Dokážu si stanovit cíl, připravit plán tréninku a poté ho dodržet. Na závěr dokážu svůj výkon adekvátně zhodnotit.	Já Patron/ka

UKAŽ SE (doplňující podmínky)

SKAUT

POPIS AKTIVITY	PODPISY
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. Zvážím, zda dané cviky nezařadit do oddílového sportovního života.	Já Patron/ka
2 **Atletický deník.** Vedu si alespoň po dobu tří měsíců atletický deník pro zaznamenávání vlastních tréninků, sportovních výkonů a dalších informací.	Já Patron/ka
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.	Já Patron/ka
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.	Já Patron/ka
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.	Já Patron/ka
6 **Organizace atletického závodu.** Uspořádám pro členy oddílu atletické závody obsahující nejméně čtyři disciplíny.	Já Patron/ka
7 **Návštěva atletického klubu.** Vyzkouším si atletický trénink v místním atletickém klubu.	Já Patron/ka
8 **Komentování sportovní události.** Vyzkouším si komentování některé atletické disciplíny, např. skoku do dálky na táboře.	Já Patron/ka