

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Skateboarding je jednou z variant odborky Sportovec/Sportovkyně. Je určen všem, kdo rád sjeztuží, mají silnou vůli, ochotu rozvíjet se, překonávat překážky a chovat se podle pravidel fair play.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (3)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (6)
Roveři a rangers	 (6)	 (10)


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 tvé aktuální věkové kategorie.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM/UMÍM/DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
A Tréninkový deník. Pravidelně jezdím na skejtu. Během jednoho měsíce si do tréninkové karty zaznamenávám čas strávený skejtováním a úspěšně zvládnuté triky. Sportu se věnuji měsíčně tolik hodin, kolik je dvojnásobek mého věku, většinu času na skejtu (max. 30 hodin).	<ul style="list-style-type: none"> • Skejtuji pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu skejt a pohyb využít v každodenním životě. • Dokážu si o svých aktivitách vést záznamy a sledovat výkonnostní progres. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
B Jistota skejtu. Po dobu tří měsíců se zaměřím na jeden trik, který dosud neumím, a snažím se ho vypilovat k dokonalosti. Pokud neumím ollie, začnu právě tímto trikem.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím sledovat svůj sportovní výkon po delší dobu. • Víím, jak změřit svou výkonnost. • Dokážu výkon zpětně vyhodnotit. • Zvládnou ollie. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
C Rozcvičení nejen před skateboardingem. Rozcvičíme se s kamarádem/kamarádkou. Vysvětlím jim, proč děláme jednotlivé cviky, jaké jsou jejich účinky před zátěží, čemu předcházejí a jaká zranění mohou při sportu hrozit.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím vést rozcvičku. • Znáím její význam. • Víím, jak předcházet zraněním při sportu. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
D Skateboarding pro oddíl. Ve skateparku nebo na jiném vhodném místě připravím pro družinu/oddíl akci, během které si všichni budou moci vyzkoušet jízdu na skejtu. Vysvětlím, jak udržet rovnováhu a další základy skateboardingu (triky, překážky ve skateparku atd.). Představím pravidla skateboardingu, podstatu fair play a způsoby, jak předcházet konfliktním situacím, které mohou nastat.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu předat svoje znalosti a zkušenosti. • Zvládnou představit skateboarding oddíl. • Víím, co je to fair play a proč je důležité ho dodržovat 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
E Kompenzační cvičení pro skateboarding. Dodržuji základní kompenzační cviky pro skateboarding. Představím je také ostatním členům družiny/oddílu. Vysvětlím jim, proč jsou tato cvičení vhodná i pro ty, kdo nesportují, a jak mohou napomoci zdravému držení těla. Po skejtování odpočívám a regeneruji.	<ul style="list-style-type: none"> • Znáím význam kompenzačních cvičení a dokážu je vysvětlit ostatním. • Znáím konkrétní kompenzační cviky pro skateboarding. • Víím, jak po skejtování odpočívat a regenerovat. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
F Sportovní cíl. Stanovím si cíl ve skateboardingu, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. účast na závodech Czechskateboarding, založení oficiálního klubu). Naplánuji si, jak jej dosáhnou. Cíl i plán zkonzultuji s patronem/patronkou. Cíle dosáhnou.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu odhadnout svoje možnosti. Umím si stanovit cíl, naplánovat jeho dosažení. Umím jít za svým cílem. Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Osobnosti skateboardingu. Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl apod., ve kterém představím vybranou světovou a českou skateboardovou osobnost. Zmíním, v čem mě inspirují a případně s čím z jejich života se naopak neztotožňuji.	Já Patron/ka
2 Historie skateboardingu. Zjistím, jak vznikl skateboarding. Pokud v historii naleznu něco, co si lze vyzkoušet, vyzkouším si to (např. vybavení, disciplínu).	Já Patron/ka
3 Základní anatomie. Ukážu na svém těle, které svaly jsou při skateboardingu nejvíc namáhané, a vysvětlím, proč tomu tak je. Vysvětlím, jak se při sportování starat o své tělo, a společně s dobrovolně vybranou osobou předvedu rozdíly (např. rozsah pohyblivosti).	Já Patron/ka
4 Psychohygiena. Představím oddíl pět základních pravidel psychohygieny pro sportovce a sportovkyně (např. vytvořím plakát) a doplním je o vlastní zkušenosti ze skateboardingu.	Já Patron/ka
5 Olympijské hry a jejich myšlenka. Seznámím oddíl s myšlenkou a historií olympijských her. Popíšu systém soutěží ve skateboardingu (disciplíny, pravidla, bodování). Představím příklady olympijských sportů, které jsou tradiční a které byly na olympiádě zařazeny teprve nedávno.	Já Patron/ka
6 Strava. Sleduji, jak strava ovlivňuje mé cvičení (odlehčená strava × těžší strava, jídlo těsně před cvičením × jídlo s dvouhodinovým předstihem). Záznamy vyhodnotím a vysvětlím. Družině/oddílu ukážu své výsledky a seznámím je se základními pravidly stravy při cvičení.	Já Patron/ka
7 Zranění. Náznorně představím typická zranění vyskytující se ve skateboardingu. Vysvětlím, proč k nim dochází, jak je ošetřit a jak jim předcházet.	Já Patron/ka
8 Účast v soutěži. Zúčastním se oficiálních závodů vypsanych některým skejťovým klubem nebo Českou asociací skateboardingu.	Já Patron/ka
9 Výroba skateboardu. Vlastnoručně si vyrobím prkno (desku), na kterém předvedu alespoň jeden trik. (Trucky, ložiska a kolečka mohou být již hotová.)	Já Patron/ka
10 Mobilní aplikace. Vyzkouším tři mobilní aplikace podporující skateboarding. Ke každé si napíšu plusy a mínusy a nakonec vyberu tu, kterou budu měsíc používat.	Já Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
11 Organizace besedy. Zorganizuji a budu moderovat besedu pro náš oddíl se skateboardistou/skateboardistkou.	Já Patron/ka
12 Proč skateboard. Libovolným způsobem ztvárním, co mě na skejtu baví. Výsledek představím ostatním. Řeknu, proč podle mě mají skateboarding vyzkoušet.	Já Patron/ka
13 Skatepark. Podílím se na provozu nebo údržbě skateparku. Pomáhám s úklidem, opravami překážek nebo řešením konfliktů. Vysvětlím novým návštěvníkům, jak skatepark funguje a jaká pravidla v něm dodržovat.	Já Patron/ka
14 Rádus. Bezpečně ovládám jízdu v rádusu. Na velké U-rampě nebo v bazénu vydržím jezdit alespoň dvě minuty v kuse bez pádu. Předvedu alespoň jeden trik na hraně rádusu (copingu).	Já Patron/ka
15 Dopravní prostředek. Po celý měsíc jezdím denně do školy a ze školy na skejtu, pokud to počasí dovolí. Jízdu mohu kombinovat s pěší chůzí nebo MHD, ale část musím vždy urazit na skejtu. Každý den musím na skejtu urazit alespoň čtyři kilometry.	Já Patron/ka
16 Výprava na skateboardu. Vyrazím na jednodenní puták na skejtu. Předem si připravím trasu, aby vedla převážně po cyklostezkách a dalších vhodných cestách.	Já Patron/ka
17 Pokročilé triky. Během tří měsíců natrénuji kick-flip a shove-it. Oba triky pak předvedu ostatním. Pokud už oba triky dokážu, vyberu si jiné dva, které dosud neumím.	Já Patron/ka
18 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
19 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