







MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří by chtěli splnit tuto odborku, rádi běhají. Běhání je pro ně smysluplné trávení volného času, příležitost se zdokonalovat po technické i vytrvalostní stránce.

**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 Běžecý deník. Pravidelně chodím běhat (3× týdně). Během jednoho měsíce si zaznamenávám čas a počet kilometrů.	<ul style="list-style-type: none"> • Běhám pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy. 	Já
		Patron/ka
B Technika běhu. Zaměřím se na techniku běhu (např. správnou práci paží, držení těla, délku kroku, nášlap). Techniku vylepším. Zkoumám, jaký to má efekt na běh, a výsledek sdělím patronovi/patronce.	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumím technice běhu. • Vnímám, jak běhám. 	Já
		Patron/ka
C Rozcvičení. Před běháním se rozcvičím a po běhu přidám protažení svalů. Sepíšu seznam vhodných cviků s vysvětlením, proč jsou dobré. Seznam cviků sdílím s kamarádem či kamarádkou, který/á také běhá.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím vést rozcvičku. • Víím, proč dělám jednotlivé cviky. • Umím se připravit na běh. 	Já
		Patron/ka
D Běháme v oddíle. Připravím pro oddíl program, kde se s nimi rozcvičím a představím techniku běhu. Společně si alespoň třikrát zaběháme. V rámci běhání beru v potaz možnosti všech členů a členek a program podle toho dokážu vhodně uzpůsobit. Na závěr běhu přidám protažení.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu představit běh/běhání oddílu. • Dokážu předat svoje znalosti a zkušenosti. • Dokážu ostatní nadchnout pro běhání. 	Já
		Patron/ka
E Kombinace s jiným sportem. Běhání zkombinuji s jiným sportem, např. skákáním přes švihadlo, jógou, plaváním, pilates.	<ul style="list-style-type: none"> • Jsem schopen/schopna se věnovat dalším sportovním aktivitám. • Rozumím jejich přínosu pro aktivní způsob života. 	Já
		Patron/ka
F Můj cíl. Stanovím si cíl, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. uběhnu počet km, který si stanovím, poběžím dvakrát tak dlouhou dobu, uběhnu vybraný úsek rychleji). Naplánuji si, jak cíle dosáhnou. Cíl i plán zkontuji s patronem/patronkou. Cíle dosáhnou.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu odhadnout svoje možnosti. • Umím si stanovit cíl, napláňovat jeho dosažení. • Umím jít za svým cílem. • Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit. 	Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY		PODPISY
1 Indiánský běh. Najdu na internetu, co to je indiánský běh (z čeho pochází název) a jak ho využívali indiáni. Vyzkouším si ho a ověřím jeho původní účel.	Já	
	Patron/ka	
2 Člunkový běh. Zjistím, co je člunkový běh. Připravím si trať a člunkový běh zaběhnu. Zařadím ho do svého tréninkového plánu a zjistím, jak se zlepšuji. Můžu plnit s tréninkovým partnerem /partnerkou.	Já	
	Patron/ka	
3 Překážková dráha. Při běhu si opakovaně vytvořím překážkovou dráhu (slalom mezi stromy, přelezu, přeskočím, proběhnu potokem).	Já	
	Patron/ka	
4 Běh náročným terénem. Připravím si trasu náročným terénem (např. do kopce a z kopce, zahrnu schody, další změny terénu) a uběhnu ji. Zhodnotím, jak pro mě byla náročná a co bych příště upravil/a.	Já	
	Patron/ka	
5 Běhání za ztížených podmínek. Vyběhnu v dešti, za tmy nebo v zimě. Správně se obleču. Běh uzpůsobím počasí a terénu (neuklouznu, nezraním se, nemám puchýře ani odřeniny).	Já	
	Patron/ka	
6 Trénink na rychlost. Zvolím si libovolnou vzdálenost, optimální je dráha (250 m nebo 400 m) a tempo, ve kterém chci každé kolo uběhnout. Rychlost přizpůsobím svým schopnostem (ale poběžím rychleji než obvykle). Uběhnu zvolený počet kol (např. 6) a mezi každým kolem si dám pauzu (např. 5–20 s).	Já	
	Patron/ka	
7 Sprint do kopce. Vyběhnu sprintem kopec. Výšku kopce zvolím podle svého uvážení.	Já	
	Patron/ka	
8 Orientační běh. Zúčastním se orientačního běhu.	Já	
	Patron/ka	
9 Charitativní běh. Zúčastním se charitativního běhu.	Já	
	Patron/ka	
10 Závod. Přihlásím se na závod, který náročností odpovídá mým schopnostem (zvládnou ho, ale posune mě trochu dál). Zvolím si strategii přípravy a na závod se zodpovědně připravím. Závod uběhnu.	Já	
	Patron/ka	
11 Běžecké mobilní aplikace. Vyzkouším tři mobilní aplikace podporující běhání. Ke každé si napíšu plusy a mínusy a nakonec vyberu tu, kterou budu používat.	Já	
	Patron/ka	
12 Motivace. Vytvořím plakát, který ostatním ukáže, proč běhám. Představím ho ostatním a zkusím je namotivovat, aby také běhali.	Já	
	Patron/ka	

POPIS AKTIVITY		PODPISY
13	Běžecský zážitek. Libovolně ztvárním běžecský zážitek a představím ho ostatním.	Já
		Patron/ka
14	Běhám jako umělec/umělkyně. S použitím aplikace vyběhám složitější obrazec do mapy. Výsledek sdílím s družinou.	Já
		Patron/ka
15	Slavné běžkyně a slavní běžci. Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl apod., ve kterém představím vybranou světovou a českou běžecskou osobnost. Zmíním, v čem mě inspirují a případně s čím z jejich života se naopak neztotožňuji.	Já
		Patron/ka
16	Základní anatomie. Ukážu na svém těle, které svaly jsou namáhány při běhu nejvíc. 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
17	Zranění. Názorně představím typická zranění vyskytující se při běhání. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet.	Já
		Patron/ka
18	Běh v proměnách času. Vyberu si historické období (např. pravěk) či konkrétní událost (např. bitva u Marathonu) a zjistím, jakou roli v dané době sehrál běh. Podle konkrétních událostí si běh vyzkouším (např. běžet v podobném oblečení, podobnou trasu, za podobným účelem).	Já
		Patron/ka
19	Psychohygiena. Vysvětlím, co je to vytrvalost a proč je v běhu důležitá. Ukážu družině, co mi pomáhá, když mi to při tréninku nejde.	Já
		Patron/ka
20	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
21	Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já
		Patron/ka
22	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