

SPORTOVEC/SPORTOVKYNĚ

ROPE SKIPPER / ROPE SKIPPERKA

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří chtějí splnit tuto odborku, by měli mít rádi pohyb a skákání. Měli by ovládat techniku skoku a triků, vytrvalost, umět se správně rozcvičit i protáhnout.



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 skáču přes švihadlo (4× týdně). Během jednoho měsíce si zaznamenávám čas, počet pokusů o triky a jak se povedly.	<ul style="list-style-type: none"> • Sportuji pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu si vést o svých aktivitách záznam. 	Já
		Patron/ka
B Technika skoku. Sepíšu si, co vše obnáší technika skoku. Poté se postupně soustředím na všechny části (např. poloha rukou, výška skákání, doskoky, poloha těla). Vyberu si, co mi dělá největší problém. Tréninkem se zlepším.	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumím technice skoku. • Umím vyhodnotit, v čem je potřeba se zdokonalit. 	Já
		Patron/ka
C Rozcvičení. Před skákáním se rozcvičím a po cvičení přidám protažení svalů. Sepíšu seznam vhodných cviků s vysvětlením, proč jsou dobré. Seznam cviků sdílím s kamarádem či kamarádkou, který/á také skáče.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím se připravit na skákání. • Vím, proč dělám jednotlivé cviky. 	Já
		Patron/ka
D Skáče celý oddíl. Představím oddíl ropeskipping. Zapojím třikrát skákání přes švihadlo do programu.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu předat svoje znalosti a zkušenosti. • Dokážu ostatní nadchnout pro skákání. 	Já
		Patron/ka
E Kompenzační cvičení. Představím základní kompenzační cviky vhodné pro skákání. Vysvětlím, proč jsou tato cvičení vhodná i pro ty, co nesportují, a jak mohou napomoci ke zdravému držení těla.	<ul style="list-style-type: none"> • Vím, která kompenzační cvičení jsou vhodná. • Dokážu vysvětlit, jaké je zdravé držení těla. 	Já
		Patron/ka
F Správný cíl. Stanovím si cíl, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. naučit se složitý trik, vyhrát závody, více skoků za minutu). Naplánuji si, jak cíle dosáhnou. Cíl i plán zkonkultuji s patronem/patronkou. Cíle dosáhnou.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu odhadnout svoje možnosti. Umím si stanovit cíl, naplánuvat jeho dosažení. • Umím jít za svým cílem. • Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit. 	Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY		PODPISY
1 Sestava. Vymyslím a nacvičím sestavu triků, vyberu vhodný hudební doprovod. Vystoupení předvedu družině/oddílu.		Já
		Patron/ka
2 Wheel Freestyle. S kamarádem či kamarádkou nacvičím sestavu, kterou předvedeme družině/oddílu (dva skákají a drží dvě švihadla).		Já
		Patron/ka
3 Nový trik. Vymyslím si nový trik na švihadle. Naučím se ho a ukážu družině.		Já
		Patron/ka
4 Double Dutch. S dalšími dvěma lidmi nacvičím sestavu, kterou ukážu oddílu (dvě dlouhá švihadla, kterými točí dva cvičenci proti sobě – další skáče uprostřed).		Já
		Patron/ka
5 Two in the loop. S kamarádem či kamarádkou secvičím představení, které ukážu oddílu (dva cvičí s jedním švihadlem).		Já
		Patron/ka
6 Long rope. Připravím pro družinu aktivitu s Long rope – všichni skáčou s jedním švihadlem.		Já
		Patron/ka
7 Inspirace. Shlédnu 10 inspirativních videí a vyberu si tři věci (triky, typy skoků atp.), které se naučím.		Já
		Patron/ka
8 Videozáznam. Desetkrát si na video zaznamenám sestavu triků. Následně si video pustím, zkontroluji techniku skákání a provedení triku. Zapišu si, jaké věci bych měl/a příště vylepšit, a pracuji na nich. Videá porovnám v čase.		Já
		Patron/ka
9 Švihadla v programu. Zapojím třikrát skákání přes švihadlo do družinového programu.		Já
		Patron/ka
10 Základní anatomie. Ukážu na svém těle, které svaly jsou namáhány při skoku 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
11 Psychohygienu. Vysvětlím, co je to vytrvalost a proč je ve skákání důležitá. Ukážu družině, co mi pomáhá, když mi to při tréninku nejde nebo jsem při vystoupení nervózní.		Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
12 Zranění. Názorně představím typická zranění vyskytující se při skákání. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
13 Druhy švihadel. Doporučím kamarádovi či kamarádce vhodné švihadlo (délka, typ, cena, místo nákupu).	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
14 Hudební doprovod. Vyberu vhodný hudební doprovod pro rozcvičku, rychlé, pomalé skákání, vystoupení.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
15 Skákací zážitek. Libovolně ztvárním skákací zážitek a představím ho kamarádům.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
16 Skákání v historii. Zjistím si, jaké jsou první záznamy o přeskokování provazu. Podle dochovaných zpráv zkusím první skákání rekonstruovat.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
17 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.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
18 Závod. Zúčastním se závodu.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
19 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
20 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“.)	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>