

Скаутська вмілість СПОРТСМЕН/СПОРТСМЕНКА

ОПИС ЗАВДАННЯ	ПІДПИСИ
10 Перемоги і поразки. Спробую описати свої відчуття, які я відчував/ла під час спортивних перемог і поразок. Я запишу свої думки і обговорю їх зі своїм патроном/патронесою.	Я Патрон/еса
11 Новий вид спорту. Спробую новий вид спорту в обсязі, який відповідає чотирьом тренуванням. Ознайомлюсь з його правилами і перевірю свої вміння в цьому виді спорту.	Я Патрон/еса
12 Участь у конкурсі. Я візьму участь у спортивному заході/матчі/змаганні.	Я Патрон/еса
13 Натхнення. Я перегляну 5 надихаючих відео з «мого спорту» (важливий спортивний момент, конкретний трюк, збірка тощо). Я поясню іншим, чому вони важливі для мене. З відео виберу три рухомі навички (трюки, збірки тощо), котрі навчуся.	Я Патрон/еса
13 Чому «мій спорт»? Напишу роздум, поділюся досвідом і т.д. і ознайомлю з ним гурток/відділ. Я відповім на питання, чому варто спробувати «мій спорт».	Я Патрон/еса
14 Я навчаю інших. Я навчу друга чи подругу частину «мого спорту».	Я Патрон/еса
15 Я є патроном/патронесою цієї вмілості. (Тільки коли здаю на ступінь R&R.)	Я Патрон/еса
16 Власна діяльність. (У разі відсутності будь-якої активності у вмілості, можеж за погодженням з патроном/патронесою створити власне завдання до додаткових умов «Покажи себе».)	Я Патрон/еса

МОЄ ІМ'Я _____

МІЙ ПАТРОН/МОЯ ПАТРОНЕСА _____



МЕТА: Вмілість для всіх, хто любить спорт, може проявити сильну волю, бажання розвиватися, не здаватися і грати в чесну гру. Для здачі цієї вмілості потрібно вибрати один вид спорту («мій спорт»).

КІЛЬКІСТЬ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ВМІЛОСТІ
(точки вибираю по пораді з патроном/патронесою)

	ДОКАЖИ (головні умови)	ПОКАЖИ СЕБЕ (додаткові умови)
Молодші скаути та скаутки	○○ (2)	○○○○ (3)
Старші скаути та скаутки	○○○ (3)	○○○○○○○○ (7)
Ровери та ренджери	○○○○ (4)	○○○○○○○○○○○○○○ (11)

Я здав/ла:

в категорії молодших скаутів та скауток дня:	Підпис виховника
в категорії старших скаутів та скауток дня:	Підпис виховника
в категорії роверів та ренджерс дня:	Підпис виховника

Запиши порядковий номер/букву виконаної точки в коло.
Після виконання завдання розфарбуй коло відповідно до того, наскільки важким було завдання.

● Зелена – «Ця точка була для мене досить простою, її виконання мене нічому не навчило».

● Оранжева – «Ця точка була досить важкою, її виконання було для мене викликом».

● Червона – «Ця точка була дуже вимоглива, її виконання було на межі того, що я можу і знаю».

Якщо у вас уже є виконана точка (пофарбована) з попередньої вікової категорії, перепишіть її в рядок вашої актуальної вікової категорії.

ЗАВДАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ	ЩО Я ВИКОНАННЯМ ЗАВДАННЯМ ДОКАЖУ, ЩО Я ЗНАЮ/ВМІЮ/ЧИ МОЖУ КОРИСТУВАТИСЯ?	ПІДПИСИ
А Щоденник тренувань. Регулярно займаюся спортом. Протягом одного місяця записую час, витрачений на спортивні заняття та свої досягнення. Займаюся спортом в обсязі трьох тренувань на тиждень.	<ul style="list-style-type: none"> • Я регулярно займаюся спортом і вмію планувати свій час. • Я можу вести облік своєї діяльності. • Займаюся спортом часто і із задоволенням, веду облік про спорт, щоб мати можливість його відтворити (напр. до щоденника, таблиці, онлайн додатку). 	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
Б Техніка «мого спорту». Протягом трьох місяців я буду зосереджуватися на одній конкретній руховій навичці «мого спорту», і я буду її вдосконалювати. Я спостерігаю, як це впливає на «мій спорт», і отриманий результат проконсультую з патроном/патронесою.	<ul style="list-style-type: none"> • Я можу довгий час стежити за своєю успішністю в спорті. • Я можу ретроспективно оцінити свій прогрес. 	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
В Розминка перед спортом. Перед заняттями спортом я веду розминку так, щоб ми були до нього готові. Я пояснюю іншим, чому ми виконуємо певні вправи, які наслідки розминки перед тренуванням.	<ul style="list-style-type: none"> • Я вмію проводити розминку. • Я знаю, чому виконую окремі вправи. • Я можу підготуватися до тренування. 	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
Г Мій вид спорту. Підготую для свого відділу захід, де кожен зможе спробувати по мірі можливості «мій спорт». Я познайомлю відділ з правилами «мого спорту» та пов'язаними з ним ризиками для безпеки.	<ul style="list-style-type: none"> • Я можу ввести «мій спорт» у відділ. • Я можу чітко пояснити правила та ризика безпеки «мого спорту». 	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
Г Компенсуюча вправа. Я ознайомлю з базовим компенсуючим видом спорту або вправами, які підходять для «мого спорту». Поясню, чому компенсуючі вправи важливі для спорту і як вони баланують одностороннє навантаження.	<ul style="list-style-type: none"> • Я знаю, які компенсуючі вправи підходять для «мого спорту». • Я можу пояснити, чому компенсуючі вправи важливі. 	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
Д Спортивна мета. Я встановлю реальну мету у «своєму спорті», яка водночас буде для мене викликом. Я буду планувати, як досягти цієї мети. Проконсультую мету і план з патроном/патронесою. Своєї мети досягну.	<ul style="list-style-type: none"> • Я можу оцінити свої можливості. • Я вмію поставити мету і планувати її досягнення. • Я вмію досягнути своєї мети. • Я можу об'єктивно оцінити свої зусилля. 	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>

ОПИС ЗАВДАННЯ	ПІДПИСИ
1 Особистості «Мого спорту». Підготую статтю, презентацію, комікс або вікторину для гуртка/відділу, в якій я представлю визначну спортсменку та спортсмена «мого спорту».	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
2 Основи анатомії. Я покажу на своєму тілі, які м'язи задіяні у «моєму спорті» найбільше і поясню, чому це так. Поясню, як доглядати тіло під час заняття «моїм спортом».	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
3 Психогієна. Представлю методи боротьби зі стресом для спортсменів та спортсменок (розроблю плакат тощо).	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
4 Олімпійські ігри та змагання. Познайомлю гурток/відділ з ідеєю та історією олімпійських ігор. Опишу систему змагань у «моєму спорті» (класи, категорії, ліги).	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
5 Допінг. Підготую програму для гуртка/відділу, в якій поясню, що це таке допінг і як він впливає на продуктивність, здоров'я, моральний дух. Під час лекції представлю, що таке механічний допінг і обдумаю, що є, а що ні механічним допінгом (передові технології, кращі матеріали тощо).	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
6 Покращення в одній руховій навичці. Оберу одну з основних рухових навичок (сила, швидкість, спритність, рухливість, витривалість). З'ясую, як працює ця здатність і як її вимірюють. Протягом одного місяця намагатимусь покращити один навик із вибраного виду спорту.	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
7 Дієта. З'ясую, як виглядає харчова піраміда. Я складу свою харчову піраміду з продуктів, які я зазвичай їм, і порівняю її з харчовою пірамідою. Поясню патрону чи патронесі, чим відрізняється моя харчова піраміда, і відповідно цього запропоную покращення.	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>
8 Травма та відновлення. Я познайомлю гурток/відділ з типовими травмами та захворюваннями, які трапляються у «моєму спорті». Я поясню, чому вони виникають, як їх лікувати та як запобігти. Ознайомлю інших з відповідною регенерацією та компенсацією для «мого спорту».	<p>Я</p> <hr/> <p>Патрон/еса</p>