Skautská odborka

SPORTOVEC/SPORTOVKYNĚ

SKAUT

MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by měli ukázat silnou vůli, ochotu se rozvíjet, nevzdávat se a hrát fair play. Odborka je pro všechny, kteří rádi sportují. Pro plnění odborky by si měli vybrat sport („můj sport“), pro který ji chtějí plnit.

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)	(7)
Roveři a rangers	(6)	(11)

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 **Tréninkový deník.** Pravidelně sportuji a během jednoho měsíce si zaznamenávám čas strávený sportovní činností a výkony, kterých dosahuji. Sportu se věnuji v míře odpovídající třem tréninkům týdně.	• Sportuji pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy. • Sportuji často a s oblibou, vedu si záznamy o sportu, aby bylo možné je reprodukovat (např. do deníku, tabulky, on-line aplikace).	Já Patron/ka
B **Technika „mého sportu“.** Po dobu tří měsíců se zaměřím na jednu konkrétní pohybovou dovednost „mého sportu“, a tu vylepším. Pozoruji, jaké to má dopady na „můj sport“, a o výsledku se pobavím s patronem/patronkou.	• Umím sledovat svůj výkon ve sportu delší dobu. • Dokážu svůj výkon zpětně vyhodnotit.	Já Patron/ka
C **Rozcvičení před sportem.** Před sportovní aktivitou vedu rozcvičení tak, abychom na ni byli připraveni. Vysvětlím ostatním, proč děláme konkrétní cviky a jaké jsou účinky rozcvičení před zátěží.	• Umím vést rozcvičku. • Vím, proč dělám jednotlivé cviky. • Umím se připravit na trénink.	Já Patron/ka
D **Můj sport.** Připravím pro svůj oddíl/kmen akci, kde si všichni budou moct vyzkoušet přiměřenou formu „mého sportu“. Představím oddílu/kmeni pravidla „mého sportu“ a bezpečnostní rizika s ním spojená.	• Dokážu představit „můj sport“ oddílu. • Dokážu srozumitelně vysvětlit pravidla a bezpečnostní rizika „mého sportu“.	Já Patron/ka
E **Kompenzační cvičení.** Představím základní kompenzační sport nebo cviky vhodné pro „můj sport“. Vysvětlím, proč jsou kompenzační cvičení pro sport důležitá, a jak vyvažují jednostrannou zátěž.	• Vím, která jsou vhodná kompenzační cvičení pro „můj sport“. • Dokážu vysvětlit, proč jsou kompenzační cvičení důležitá.	Já Patron/ka
F **Sportovní cíl.** Stanovím si cíl v „mém sportu“, který je pro mě reálný, ale zároveň výzvou. Naplánuji si, jak jej dosáhnu. Cíl i plán zkonzultuji s patronem/patronkou. Cíle dosáhnu.	• Dokážu odhadnout svoje možnosti. • Umím si stanovit cíl, naplánovat jeho dosažení. • Umím jít za svým cílem. • Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit.	Já Patron/ka

UKAŽ SE (doplňující podmínky)

SKAUT

POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 **Osobnosti „mého sportu“.** Připravím článek, prezentaci, komiks nebo kvíz pro družinu/oddíl/kmen, ve kterém představím významnou sportovkyni a významného sportovce z „mého sportu“.	Já Patron/ka
2 **Základní anatomie.** Ukážu na svém těle, které svaly jsou namáhány při „mém sportu“ nejvíc, a vysvětlím, proč tomu tak je. Vysvětlím, jak se starat o tělo při „mém sportu“.	Já Patron/ka
3 **Psychohygiena.** Představím způsoby zvládání stresu pro výkonnostní sportovce a sportovkyně (vytvořím plakát atp.).	Já Patron/ka
4 **Olympijské hry a soutěže.** Seznámím družinu/oddíl/kmen s myšlenkou a historií olympijských her. Popíšu systém soutěží v „mém sportu“ (třídy, kategorie, ligy).	Já Patron/ka
5 **Doping.** Připravím program pro oddíl/družinu/kmen, ve které vysvětlím, co je to doping a jaké může mít dopady na výkonost, zdraví a morálku. Představím také mechanický doping a zamyslím se nad tím, co je a není mechanický doping (vyspělá technika, lepší materiály atp.)	Já Patron/ka
6 **Zlepšení v jedné pohybové schopnosti.** Vyberu si jednu ze základních pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost, pohyblivost, vytrvalost). Zjistím, jak tato schopnost funguje a jak se měří. Během jednoho měsíce se ve vybrané oblasti zlepším.	Já Patron/ka
7 **Strava.** Zjistím, jak vypadá potravinová pyramida. Sestavím svoji potravinovou pyramidu jídel, která běžně jím, a tu porovnám s potravinovou pyramidou. Patronovi či patronce vysvětlím, co je v mé potravinové pyramidě jinak a podle toho navrhnu zlepšení.	Já Patron/ka
8 **Zranění a regenerace.** Představím družině/oddílu/kmeni typická zranění a onemocnění vyskytující se v „mém sportu“. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet. Seznámím ostatní se vhodnou regenerací a kompenzací pro „můj sport“.	Já Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
9 **Výhry a prohry.** Pokusím se popsat svoje pocity, které jsem zažíval při sportovních výhrách a prohrách. Své úvahy si sepíšu a pobavím se o nich s patronem/patronkou.	Já Patron/ka
10 **Nový sport.** Vyzkouším si v míře odpovídajícím čtyřem tréninkům nový sport. Seznámím se s jeho pravidly a vyzkouším své schopnosti v tomto sportu.	Já Patron/ka
11 **Účast v soutěži.** Zúčastním se sportovního závodu/zápasu/soutěže.	Já Patron/ka
12 **Inspirace.** Shlédnu 5 inspirativních videí z „mého sportu“ (významný sportovní okamžik, konkrétní trik, sestava atp.). Ostatním představím, proč jsou pro mě důležitá. Z videí si vyberu si tři pohybové dovednosti (triky, sestavy atp.), které se naučím.	Já Patron/ka
13 **Proč „můj sport“?** Napíšu zamyšlení, libovolně ztvárním zážitek atp. a představím ho družině/oddílu/kmeni. Zodpovím otázku, proč by měli „můj sport“ vyzkoušet.	Já Patron/ka
14 **Učím ostatní.** Naučím kamaráda či kamarádku část „mého sportu.“	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