

MOJE JMÉNO \_\_\_\_\_

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA \_\_\_\_\_

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

**POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY**

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	○ ○ (2)	○ ○ ○ (3)
Starší skauti a skautky	○ ○ ○ (3)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (7)
Roveři a rangers	○ ○ ○ ○ (4)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (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.

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<p><b>A Tréninkový deník.</b> Pravidelně sportuji a během jednoho měsíce si zaznamenávám čas strávený sportovní činností a výkony, kterých dosahuji. Sportu se věnuji v počtu hodin, který je roven dvojnásobku mého věku (max. 30 hodin).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportuji pravidelně a umím si svůj čas plánovat.</li> <li>• Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>B Sportovní výkon.</b> Pravidelně po dobu tří měsíců si vedu záznamy o svém výkonu v „mém sportu“. V případě, že nemohu tři měsíce dokončit, vyberu si vhodnou alternativu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím sledovat svůj výkon ve sportu delší dobu.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>C Zlepšení v mém sportu.</b> Zaměřím se na jeden prvek „mého sportu“, který lze změřit a chci se v něm zlepšit. Pravidelně trénuji a zlepším se.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víím, jak změřit svou výkonnost.</li> <li>• Dokážu svůj výkon zpětně vyhodnotit.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>D Rozcvičení před sportem.</b> Připravím pro rodinu nebo kamarády rozcvičku (doma, přes video apod.) a zacvičím si s nimi. Vysvětlím jim, proč děláme konkrétní cviky, jaké jsou účinky rozcvičení před zátěží a jaká zranění mohou při sportu hrozit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím vést rozcvičku.</li> <li>• Víím, proč dělám jednotlivé cviky.</li> <li>• Umím se připravit na pohyb.</li> <li>• Zním hlavní typy zranění, která při sportu hrozí, a víím, jak jim předcházet.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>E Můj sport.</b> Představím svůj sport někomu dalšímu tak, aby si jej mohl vyzkoušet. Mohu připravit video-návod, fotonávod apod.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokážu představit „můj sport“ oddílu.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>F Kompenzační cvičení.</b> Představím základní kompenzační cviky pro „můj sport“. Vysvětlím, proč jsou tato cvičení vhodná i pro ty, co nespportují, a jak mohou napomoci ke zdravému držení těla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víím, která jsou vhodná kompenzační cvičení pro „můj sport“.</li> <li>• Dokážu vysvětlit, jaké je zdravé držení těla.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>1 Historie a osobnosti „Mého sportu“.</b> Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz, ve kterém představím historii a nejdůležitější světové a české osobnosti „mého sportu“.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>2 Základní anatomie.</b> 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 sportu, a společně s dobrovolně vybranou osobou předvedu rozdíly (např. rozsah pohyblivosti).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>3 Psychohygienu.</b> Představím někomu pět základních pravidel psychohygieny pro sportovce a sportovkyně (např. vytvořím plakát) a doplním je o vlastní zkušenosti z „ mého sportu“.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>4 Olympijské hry a soutěže.</b> Seznámím oddíl, kamarády, rodinu, apod. s myšlenkou a historií olympijských her. Popíšu systém soutěží v „ mém sportu“ (třídy, kategorie, ligy).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>5 Dopíng.</b> Připravím přednášku, plakát, video, prezentaci apod., ve které vysvětlím, co je to dopíng a jaké může mít dopady na výkonnost, zdraví, morálku. Vysvětlím také mechanický dopíng a zamyslím se nad tím, co je a není mechanický dopíng (vyspělá technika, lepší materiály).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>6 Zlepšení v jedné pohybové schopnosti.</b> Vyberu si jednu ze základních pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost, pohyblivost, vytrvalost). Zjistím z literatury, jak tato schopnost funguje a jak se měří. Během jednoho měsíce se pokusím ve vybrané oblasti zlepšit.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>7 Strava a regenerace.</b> Během tří týdnů si vedu detailní záznamy své stravy a regenerace. Zpětně je vyhodnotím a vysvětlím, co mohlo mít vliv na můj výkon. Někomu ukážu své výsledky a seznámím ho se základními pravidly stravy a regenerace. Dále představím výživové doplňky a jejich výhody a nevýhody.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>8 Zranění.</b> Názorně představím typická zranění a onemocnění vyskytující se v „mém sportu“. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>9 Výhry a prohry.</b> Napišu krátký článek, natočím video apod., ve kterém ostatní seznámím se svými největšími výhrami a prohrami. Pokud chci, tak popíšu své pocity, které jsem prožíval/a, a na co jsem v době výhry nebo prohry myslel/a.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>10 Nový sport.</b> Vyzkouším po dobu jednoho měsíce nový sport. Seznámím se s jeho pravidly a vyzkouším své schopnosti v tomto sportu.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>11 Sportovní film.</b> Shlédnu film se sportovní tematikou. Může být motivační, podle reálné události apod. Představím tři momenty, které mě zaujaly a proč.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>12 Protažení při sezení.</b> Připravím krátkou sérii cviků pro protažení se při dlouhém sezení (u televize, počítače apod.) a s někým si ji zacvičím (rodina, kamarádi přes video apod.).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>13 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&amp;R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>14 Vlastní aktivita.</b> (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“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>