

POPIS AKTIVITY	PODPISY
9 Beseda. Uspořádám besedu s s atletem či atletkou, kteří se atletice věnovali v minulosti nebo se jí stále věnují.	Já Patron/ka
10 Slavná osobnost atletiky. Vyberu si slavnou osobnost atletiky a připravím o ní pro ostatní hru, ve které se dozvědí něco z jejího života, kariéry, a zasportují si.	Já Patron/ka
11 Atletika napříč skautskou historií. Přečtu si staré oddílové kroniky a nějakou knihu o skautingu (Základy junáctví, Foglarovy knihy, ...) a najdu pasáže, kde je do oddílové činnosti zapojena atletika. Podle tohoto vzoru zapojím atletiku také do naší oddílové činnosti.	Já Patron/ka
12 Běhání. Chodím pravidelně (alespoň 2× týdně) běhat.	Já Patron/ka
13 Vhodné oblečení. Během sportu se vhodně oblékám. Vysvětlím oddílu, jak se správně oblékat v závislosti na počasí a aktivitě. V rámci představení oblečení mohu ukázat např. tretry.	Já Patron/ka
14 Běžecská akce. Zúčastním se benefiční běžecské akce. Doběhnu do cíle.	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

Skautská odborka

ATLET/ATLETKA

MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří usilují o tuto odborku, by měli prokázat připravenost na sportovní aktivitu, volit vhodné oblečení, dbát na rozcvičení a protažení celého těla. Měli by si vyzkoušet různé atletické disciplíny, být všestranně sportovně zaměřeni a motivováni své sportovní výkony zlepšovat. Také by měli být schopni zapojit atletiku do oddílového života.



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)	 (2)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (5)
Roveri a rangers	 (5)	 (9)

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 vybarví 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)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
A Překonávám se. U vybrané běžecké disciplíny si za pomoci patrona či patronky nastavím časový limit, kterého chci dosáhnout, a zatím se mi to nedaří. Po měsíci tréninku limit splním.	- Umím si stanovit vhodný cíl (ani příliš lehký, ani nedosažitelný). - Dokážu se během měsíce ve vybrané disciplíně zlepšit.	Já
		Patron/ka
B Pitný režim. Během sportovní aktivity dodržuji pitný režim a piju čistou vodu. Během tábora / sportovní výpravy dohlížím na pitný režim při sportovních aktivitách.	Nezapomínám častěji pít během fyzické aktivity a pití nosím vždy s sebou nebo se ihned po běhu dostatečně napiju. V horkém počasí si s sebou vezmu pití více.	Já
		Patron/ka
C Rozcvičení a protažení. Před každým sportovním výkonem se rozcvičím a na závěr se protáhnu. Během tábora / tří výprav vedu rozcvičení před náročnějšími sportovními aktivitami.	- Dbám na dostatečné rozcvičení a rozezhřátí celého těla jako prevenci úrazů a bolestí svalů. Stejně tak nezapomenu na protažení svalů po sportu. - Umím vybrat vhodné cviky pro rozezhřátí a protažení těla s ohledem na věk účastníků i jejich sportovní založení.	Já
		Patron/ka
D Všestrannost. Vyzkouším alespoň tři pro mne nové (příp. méně známé) atletické disciplíny (např. sprint 100 m, skok do dálky, běh na 1 500 m, vrh koulí, běh přes nízké překážky, hod oštěpem). Zjistím, jakých výkonů bych měl svému věku v této disciplíně dosahovat, a porovnám to se svým výkonem.	Prokážu svoji všestrannost a zjistím, že atletika skrývá mnoho odlišných disciplín.	Já
		Patron/ka
E Tréninkový plán. Vyberu si jednu technickou atletickou disciplínu, ve které se chci zlepšit. Připravím si plán tréninku, tři měsíce ho dodržuji a pak zhodnotím, jak jsem se zlepšil.	Dokážu si stanovit cíl, připravit plán tréninku a poté ho dodržet. Na závěr dokážu svůj výkon adekvátně zhodnotit.	Já
		Patron/ka

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Atletická abeceda. Zjistím, co se skrývá pod pojmem atletická abeceda a k čemu slouží. Naučím se z ní alespoň pět cviků, které následně ostatním v oddíle ukážu. U každého cviku vysvětlím, čím je důležitý a proč se dělá. Zváším, zda dané cviky nezařadit do oddílového sportovního života.	Já
	Patron/ka
2 Atletický deník. Vedu si alespoň po dobu tří měsíců atletický deník pro zaznamenávání vlastních tréninků, sportovních výkonů a dalších informací.	Já
	Patron/ka
3 Kruhový trénink. Pravidelně využívám kruhový trénink, kde se jednotlivé cviky (posilovací, vytrvalostní, rychlostní) opakují v cyklech. Vyberu si k tréninku vhodné pomůcky např. švihadlo, medicínbal nebo činky.	Já
	Patron/ka
4 Měření tepu. S použitím měřiče tepu si během sportovní aktivity měřím tep, který si zaznamenávám, a v průběhu času výsledky porovnávám. Zjistím si, co tepová frekvence vypovídá o mé výkonnosti.	Já
	Patron/ka
5 Atletika naživo. Zajdu se podívat na atletický stadion a zjistím, jak vypadají atletické závody. Pozoruji sportovce i rozhodčí a vnímám celkovou atmosféru závodů. Se svým pozorováním a zážitky seznámím družinu.	Já
	Patron/ka
6 Organizace atletického závodu. Uspořádám pro členy oddílu atletické závody obsahující nejméně čtyři disciplíny.	Já
	Patron/ka
7 Návštěva atletického klubu. Vyzkouším si atletický trénink v místním atletickém klubu.	Já
	Patron/ka
8 Komentování sportovní události. Vyzkouším si komentování některé atletické disciplíny, např. skoku do dálky na táboře.	Já
	Patron/ka