

| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|---|-----------------|
| 10 Základní anatomie. Ukážu na svém těle, které svaly jsou namáhány při žonglování nejvíce, 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). | Já Patron/ka |
| 11 Obohacené žonglování. Zapojím do svého vystoupení kromě žonglování i další zajímavý prvek – např. akrobacii, tanec, kouzlo, divadlo. | Já Patron/ka |
| 12 Skupinové představení. Vytvořím se svou družinou/oddílem vlastní představení (včetně hudby, kostýmů a efektů) pro oddíl, středisko, rodiče, ... | Já Patron/ka |
| 13 Zpětná vazba. Poslechnu si dvě zpětné vazby na své žongléřské vystoupení – jednu diváčkou, druhou od dalšího žongléra/žongléřky. Pokusím se ji zohlednit v dalším představení. | Já Patron/ka |
| 14 Žonglér na druhou. Naučím se základy žonglování s další žongléřskou pomůckou (např.: míčky, poi, diablo, kužely, flowerstick, tyč, talíř). | Já Patron/ka |
| 15 Učím ostatní. Naučím kamaráda/kamarádku něco nového z žonglování, například nový trik. | Já Patron/ka |
| 16 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.) | Já Patron/ka |
| 17 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

SPORTOVEC/SPORTOVKYNĚ ŽONGLÉR/ŽONGLÉRKA



MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Odborka je pro všechny, kteří rádi žonglují např. s míčky, s poi, diabolem. Umějí ukázat silnou vůli, ochotu se učit nové triky, být trpěliví a nevzdávat se.



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 plnění 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 žongluji a během jednoho měsíce si zaznamenávám čas strávený žonglováními a výkony, kterých dosahuji. Žonglování se věnuji v počtu hodin, který je roven dvojnásobku mého věku (max. 30 hodin). | <ul style="list-style-type: none"> Žongluji pravidelně a umím si svůj čas plánovat. Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| B Pokrok v žonglování. Po dobu tří měsíců trénuji vybranou dovednost žonglování (navázání triků na sebe, pohyb při žonglování, žonglování na hudbu, ...). Patronovi/patronce vysvětlím, jak zlepšení poznám. | <ul style="list-style-type: none"> Umím sledovat svůj výkon ve sportu delší dobu. Vím, jak poznat své zlepšení v žonglování. Dokážu svůj výkon zpětně vyhodnotit. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| C Rozcvičení před žonglováním. Rozcvičím se s kamarády/kamarádkami. Vysvětlím jim, proč děláme konkrétní cviky, jaké jsou účinky rozcvičení před zátěží a jaká zranění mohou při žonglování hrozit. | <ul style="list-style-type: none"> Umím vést rozcvičku. Vím, proč dělám jednotlivé cviky. Umím se připravit na pohyb. Znám hlavní typy zranění, která při žonglování hrozí, a vím, jak jim předcházet. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| D Lekce žonglování. Připravím pro svůj oddíl akci, kde si všichni budou moct vyzkoušet přiměřenou formou žonglování. Představím oddíl bezpečné zacházení s potřebami pro žonglování. | <ul style="list-style-type: none"> Dokážu představit žonglování oddílu. Dokážu srozumitelně vysvětlit pravidla. Vím, jak zajistit při žonglování bezpečnost sebe i druhých. Např. dostatečný prostor, práce s ohněm, prevence úrazu. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| E Kompenzační cvičení. Představím základní kompenzační cviky pro žonglování s míčky nebo točení s poi. Vysvětlím, proč je důležité posilovat celé tělo a jak může napomoci ke zdravému držení těla. | <ul style="list-style-type: none"> Vím, která jsou vhodná kompenzační cvičení pro žonglování. Vím, proč je důležité posilovat celé tělo. Dokážu vysvětlit, jaké je zdravé držení těla. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| F Cíl v žonglování. Stanovím si cíl v žonglování, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. naučit se nové triky, žonglování ve dvojici). Naplánuji si, jak jej dosáhnou. Cíl i plán zkonzultuji 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. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|---|------------------------------------|
| 1 Tvorba vlastních žongléřských pomůcek. Vyroším si vlastní žonglovací míčky nebo poi a případně pomůžu kamarádovi nebo kamarádce s tvorbou těch jeho. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 2 Nové triky. Naučím se 4 nové triky, které předvedu družině. Vysvětlím, co je důležité pro správné provedení jednotlivých triků. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 3 Akce a festivaly. Představím oddíl zajímavou žongléřskou akcí nebo festival. Např. plakátem, prezentací, videem, fotkami. Vysvětlím, proč jsem si akci vybral/a a co mě na ní zaujalo. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 4 Soutěž nebo představení. Zúčastním se veřejné soutěže nebo představení, ve kterém předvedu svůj žongléřský um. Může se jednat např. o školní soutěž, skautský ples, žongléřský festival. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 5 Psychohygienu. Vysvětlím, co je to trpělivost a proč je v žonglování důležitá. Ukážu družině, co mi pomáhá, když jsem při tréninku nebo vystoupení např. nervózní, ve stresu. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 6 Proč žongluji. Libovolným způsobem ztvárním, co mě na žonglování baví. Výsledek představím družině a řeknu jim, proč podle mě mají žonglování vyzkoušet. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 7 Zranění. Nápadně představím typická zranění vyskytující se v žonglování s různými pomůckami. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 8 Známá osobnost či skupina. Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl, ve kterém představím známou českou a světovou osobnost nebo skupinu žonglování. Zmíním, v čem mě inspirují a případně s čím z jejich života se naopak neztotožňuji. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| 9 Žonglování v průběhu času. Najdu 5 zajímavých informací o historii žonglování, sdělím družině, co mě zaujalo a proč. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |