

| POPIS AKTIVITY  | PODPISY         |
|---|-----------------|
| <b>11 Organizace besedy.</b> Zorganizuji a budu moderovat besedu pro náš oddíl se skateboardistou/skateboardistkou.   | Já<br>Patron/ka |
| <b>12 Proč skateboard.</b> Libovolným způsobem ztvárním, co mě na skejtu baví. Výsledek představím ostatním. Řeknu, proč podle mě mají skateboarding vyzkoušet.   | Já<br>Patron/ka |
| <b>13 Skatepark.</b> Podílím se na provozu nebo údržbě skateparku. Pomáhám s úklidem, opravami překážek nebo řešením konfliktů. Vysvětlím novým návštěvníkům, jak skatepark funguje a jaká pravidla v něm dodržovat.  | Já<br>Patron/ka |
| <b>14 Rádus.</b> Bezpečně ovládám jízdu v rádusu. Na velké U-rampě nebo v bazénu vydržím jezdit alespoň dvě minuty v kuse bez pádu. Předvedu alespoň jeden trik na hraně rádusu (copingu).  | Já<br>Patron/ka |
| <b>15 Dopravní prostředek.</b> Po celý měsíc jezdím denně do školy a ze školy na skejtu, pokud to počasí dovolí. Jízdu mohu kombinovat s pěší chůzí nebo MHD, ale část musím vždy urazit na skejtu. Každý den musím na skejtu urazit alespoň čtyři kilometry. | Já<br>Patron/ka |
| <b>16 Výprava na skateboardu.</b> Vyrážím na jednodenní puták na skejtu. Předem si připravím trasu, aby vedla převážně po cyklostezkách a dalších vhodných cestách.   | Já<br>Patron/ka |
| <b>17 Pokročilé triky.</b> Během tří měsíců natrénuji kick-flip a shove-it. Oba triky pak předvedu ostatním. Pokud už oba triky dokážu, vyberu si jiné dva, které dosud neumím.   | Já<br>Patron/ka |
| <b>18 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b><br>(Pouze když plním R&R stupeň.)   | Já<br>Patron/ka |
| <b>19 Vlastní aktivita.</b><br>(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<br>Patron/ka |

Skautská odborka

# SPORTOVEC/SPORTOVKYNĚ SKATEBOARDISTA/SKATEBOARDISTKA



MOJE JMÉNO \_\_\_\_\_

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA \_\_\_\_\_

**CÍL:** Skateboarding je jednou z variant odborky Sportovec/Sportovkyně. Je určen všem, kdo rád/skejtují, mají silnou vůli, ochotu rozvíjet se, překonávat překážky a chovat se podle pravidel fair play.



## POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)

|                         | DOKAŽ TO<br>(hlavní podmínky) | UKAŽ SE<br>(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 splnění 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                            |
|--|--|------------------------------------|
| <b>A Tréninkový deník.</b> Pravidelně jezdím na skejtu. Během jednoho měsíce si do tréninkové karty zaznamenávám čas strávený skejtováním a úspěšně zvládnuté triky. Sportu se věnuji měsíčně tolik hodin, kolik je dvojnásobek mého věku, většinu času na skejtu (max. 30 hodin).   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Skejtuji pravidelně a umím si svůj čas plánovat.</li> <li>Dokážu skejt a pohyb využít v každodenním životě.</li> <li>Dokážu si o svých aktivitách vést záznamy a sledovat výkonnostní progres.</li> </ul> | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>B Jistota skejtu.</b> Po dobu tří měsíců se zaměřím na jeden trik, který dosud neumím, a snažím se ho vypilovat k dokonalosti. Pokud neumím ollie, začnu právě tímto trikem.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Umím sledovat svůj sportovní výkon po delší dobu.</li> <li>Vím, jak změřit svou výkonnost.</li> <li>Dokážu výkon zpětně vyhodnotit.</li> <li>Zvládnou ollie.</li> </ul>                                   | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>C Rozcvičení nejen před skateboardingem.</b> Rozcvičíme se s kamarádem/kamarádkou. Vysvětlím jim, proč děláme jednotlivé cviky, jaké jsou jejich účinky před zátěží, čemu předcházejí a jaká zranění mohou při sportu hrozit.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Umím vést rozcvičku.</li> <li>Znám její význam.</li> <li>Vím, jak předcházet zraněním při sportu.</li> </ul>  | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>D Skateboarding pro oddíl.</b> Ve skateparku nebo na jiném vhodném místě připravím pro družinu/oddíl akci, během které si všichni budou moci vyzkoušet jízdu na skejtu. Vysvětlím, jak udržet rovnováhu a další základy skateboardingu (triky, překážky ve skateparku atd.). Představím pravidla skateboardingu, podstatu fair play a způsoby, jak předcházet konfliktním situacím, které mohou nastat. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu předat svoje znalosti a zkušenosti.</li> <li>Zvládnou představit skateboarding oddíl.</li> <li>Vím, co je to fair play a proč je důležité ho dodržovat</li> </ul>                                  | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>E Kompenzační cvičení pro skateboarding.</b> Dodržuji základní kompenzační cviky pro skateboarding. Představím je také ostatním členům družiny/oddílu. Vysvětlím jim, proč jsou tato cvičení vhodná i pro ty, kdo nesportují, a jak mohou napomoci zdravému držení těla. Po skejtování odpočívám a regeneruji.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Znám význam kompenzačních cvičení a dokážu je vysvětlit ostatním.</li> <li>Znám konkrétní kompenzační cviky pro skateboarding.</li> <li>Vím, jak po skejtování odpočívat a regenerovat.</li> </ul>        | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>F Sportovní cíl.</b> Stanovím si cíl ve skateboardingu, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. účast na závodech Czechskateboarding, založení oficiálního klubu). Naplánuji si, jak jej dosáhnou. Cíl i plán zkonstruji s patronem/patronkou. Cíle dosáhnou.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu odhadnout svoje možnosti. Umím si stanovit cíl, naplánovat jeho dosažení. Umím jít za svým cílem. Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit.</li> </ul>   | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



| POPIS AKTIVITY   | PODPISY                            |
|--|------------------------------------|
| <b>1 Osobnosti skateboarding.</b> Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl apod., ve kterém představím vybranou světovou a českou skateboardovou osobnost. Zmíním, v čem mě inspirují a případně s čím z jejich života se naopak neztotožňuji.                                   | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>2 Historie skateboarding.</b> Zjistím, jak vznikl skateboarding. Pokud v historii naleznu něco, co si lze vyzkoušet, vyzkouším si to (např. vybavení, disciplínu).  | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>3 Základní anatomie.</b> Ukážu na svém těle, které svaly jsou při skateboardingu nejvíce namáhané, a vysvětlím, proč tomu tak je. Vysvětlím, jak se při sportování starat o své tělo, a společně s dobrovolně vybranou osobou předvedu rozdíly (např. rozsah pohyblivosti).               | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>4 Psychohygienu.</b> Představím oddíl pět základních pravidel psychohygieny pro sportovce a sportovkyně (např. vytvořím plakát) a doplním je o vlastní zkušenosti ze skateboardingu.  | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>5 Olympijské hry a jejich myšlenka.</b> Seznámím oddíl s myšlenkou a historií olympijských her. Popíšu systém soutěží ve skateboardingu (disciplíny, pravidla, bodování). Představím příklady olympijských sportů, které jsou tradiční a které byly na olympiádě zařazeny teprve nedávno. | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>6 Strava.</b> Sleduji, jak strava ovlivňuje mé cvičení (odlehčená strava × těžší strava, jídlo těsně před cvičením × jídlo s dvouhodinovým předstihem). Záznamy vyhodnotím a vysvětlím. Družině/oddílu ukážu své výsledky a seznámím je se základními pravidly stravy při cvičení.        | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>7 Zranění.</b> Náznorně představím typická zranění vyskytující se ve skateboardingu. Vysvětlím, proč k nim dochází, jak je ošetřit a jak jim předcházet.  | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>8 Účast v soutěži.</b> Zúčastním se oficiálních závodů vypsanych některým skejtočným klubem nebo Českou asociací skateboardingu.  | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>9 Výroba skateboardu.</b> Vlastnoručně si vyrobím prkno (desku), na kterém předvedu alespoň jeden trik. (Trucky, ložiska a kolečka mohou být již hotová.)   | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |
| <b>10 Mobilní aplikace.</b> Vyzkouším tři mobilní aplikace podporující skateboarding. Ke každé si napíšu plusy a mínusy a nakonec vyberu tu, kterou budu měsíc používat.   | <div>Já</div> <div>Patron/ka</div> |