

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
7 Na táboře zdvihnu jednu z nejtěžších laviček a od jednoho ohniště ji přenesu k druhému.	Já Patron(ka)
8 Připravím přednášku pro oddíl/družinu, ve které vysvětlím, co je to doping a jaké může mít dopady na výkonnost, zdraví i morálku.	Já Patron(ka)
9 Na táboře správně povedu WS pro korbiče/korby.	Já Patron(ka)
10 Zúčastním se alespoň jedné táborové stavěčky; přičemž pomohu s přenosem kadibudek.	Já Patron(ka)
11 Jsem patronem této odborky (pouze pokud plníme R&R stupeň).	Já Patron(ka)
12 Vlastní aktivita (po dohodě s patronem/patronkou). (doplň)	Já Patron(ka)

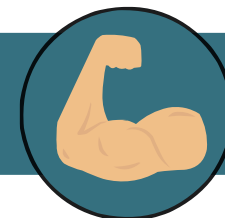
## Skautská středisková odborka pro skauty a skautky, rovery a rangers KORBIČ/KORBA



MOJE JMÉNO

MŮJ/MOJE PATRON(KA)

**CÍL:** Odborka je pro všechny, kteří rádi sportují, umějí ukázat silnou vůli, ochotu se rozvíjet, nevzdávat se a hrát fair play.



### POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	○○ (2)	○○○ (3)
Starší skauti a skautky	○○○ (3)	○○○○○ (5)
Roveři a rangers	○○○○ (4)	○○○○○ ○○ (8)

Mám splněno: v kategorii: ..... dne: .....

Podpis vedení oddílu: .....

(BUDEME RÁDI ZA ZASLÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY NA MAIL [VAPI@SKAUT.CZ](mailto:VAPI@SKAUT.CZ))

## DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



STARÁ  
BOLESLAV

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO AKTIVITA OBŇAŠÍ	PODPISY
<b>A</b> Ve stezce mám splněnou kapitolu: Fyzická zdatnost (Cesta Z&V)/Sport (I.stupeň/11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Návaznost na stezku</li> </ul>	Já _____ Patron(ka) _____
<b>B</b> Ve stezce mám splněnou kapitolu: Fyzická zdatnost (Cesta V&O) Sport (II. stupeň/15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Návaznost na stezku</li> </ul>	Já _____ Patron(ka) _____
<b>C</b> Před každým sportovním výkonem se rozcvičím a na závěr se protáhnu. Během tábora / tří výprav vedu rozcvičení před náročnějšími sportovními aktivitami.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dbám na dostatečné rozcvičení a rozehrátí celého těla jako prevenci úrazů a bolestí svalů.</li> <li>Vybrání vhodných cviků pro protažení těla s ohledem na věk i sportovní založení.</li> </ul>	Já _____ Patron(ka) _____
<b>D</b> Stanovím a naplánuji si cíl, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. uběhnu počet km, který si stanovím). Cíle dosáhnu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu odhadnout svoje možnosti.</li> <li>Umím si stanovit cíl, naplánovat jeho dosažení.</li> <li>Umím jít za svým cílem a vyhodnotit jej.</li> </ul>	Já _____ Patron(ka) _____

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



SKAUT  
STARÁ BOLESLAV

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>1</b> Aktivně se snažím posilovat + zdokonalovat své výsledky.	Já _____ Patron(ka) _____
<b>2</b> Pomohu se zdviháním plachtovky u velkého tee-pee.	Já _____ Patron(ka) _____
<b>3</b> Zvládnou alespoň 20 kliků bez přestávky.	Já _____ Patron(ka) _____
<b>4</b> Překorbím Metoděje nebo jeho oddílového ekvivalenta.	Já _____ Patron(ka) _____
<b>5</b> Zúčastním se závodu/zápasu/soutěže v „mém sportu“.	Já _____ Patron(ka) _____
<b>6</b> Vykopu alespoň 50 cm hlubokou a 50 cm širokou jámu.	Já _____ Patron(ka) _____