



MEGA KORBIČ/KORBA

aneb středisková odborka pro fakt hustý vedoucí

Rád/a sportuji,
umím ukázat silnou vůli, ochotu se rozvíjet,
nevzdávat se a hrát fair play.

DOKAŽ TO: 4/5

1. Pravidelně cvičím/posiluji, alespoň 2krát týdně.
2. Zním základní fyziologické chyby při cvičení a snažím se jim předcházet při svém cvičení i programech.
3. Zúčastním se stavěčky/bouračky/brigády na tábořišti.
4. Stanovím a naplánuji si cíl, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. uběhnu počet km, který si stanovím). Cíle dosáhnu.
5. Před každým sportovním výkonem se rozcvičím a na závěr se protáhnu. Během tábora / tří výprav vedu rozcvičení před náročnějšími sportovními aktivitami.

UKAŽ SE: 7/10

1. Zvládám 20 angličáků bez přestávky.
2. Vykopu jámu vhodnou pro latrínu (alespoň rozměry: 30cm*30cm*80cm).
3. Připravím si tematickou rozcvičku.
4. Postavím vázanou stavbu (s pomocí).
5. Po dobu alespoň 1 měsíce se pravidelně otužuji.
6. Vyzkouším si nový (nejlépe netradiční) sport.
7. Popíšu svaly, jež jsou nejvíce zatěžovány během puťáku a proč.
8. 30 sekund vydržím v rovnovážném cvičení (holubička s knihou na hlavě).
9. Zvednu člena své družiny/oddílu.
10. Vlastní aktivita:

Splnil/a jsme dne: