



Sportovec / Sportovkyně

Ráda/a se hýbu a sportuju. Chci se zlepšovat i zkusit nové sporty. Při pohybu dbám na svoji bezpečnost a zdraví své i ostatních.

1. **Chytání míče.** Procvičím si házení a chytání míče, například při hře.
2. **Rozcvičení před sportem.** Před sportovním výkonem se rozcvičím. Do rozcvičení zařadím rozehřátí (např. krátký běh), protažení a uvolnění různých částí těla.
3. **Běhání.** Zahraju si se svou šestkou pět různých her, během kterých bude důležitým prvkem běh. Jednu běhací hru zorganizuji.
4. **Vodní hrátky.** Půjdu se třikrát koupat a pokaždé si vyzkouším něco nového (např. stojku ve vodě, skok z bloku, vodní hru).
5. **Jízda s překážkami.** Projedu překážkovou dráhu na kole, koloběžce, skejtu nebo kolečkových bruslích. Budou v ní zatáčky, brždění, objíždění překážky.
6. **Míčová hra.** Vyberu si míčovou hru, kterou hraju nejčastěji, a ukážu šestce ty věci, které mi z ní jdou nejlépe (např. driblíng v basketbalu, vedení míče ve fotbalu, podání v přehazované).
7. **Sport s pomůckami.** Vyzkouším si sport se speciálním vybavením, např. ringo, badminton, florbal, stolní tenis, tenis, ragby, softball, petanque, lukostřelba. Spolu s vedoucí/m si stanovím malý cíl (třeba přesnost míření, délka hodů nebo podání), kterého dosáhnu.
8. **Turistika.** Během tří výletů ujdu opakovaně a bez problémů více kilometrů, než kolik je mi let.
9. **Pravidelně cvičím.** Pravidelně každý týden cvičím, školní tělocvik nepočítám. Šestce předvedu, co jsem se naučil/a nebo v čem jsem se zlepšil/a.
10. **Tým.** Se svou šestkou si zahraju týmovou sportovní hru. Potom spolu s vedoucí/m zhodnotím, jak se mi daří být týmovou hráčkou / týmovým hráčem.



Splněno dne:

Podpis vedení oddílu: