



Atlet / Atletka

Baví mě pohyb. Rád/a běhám, skáču, házím a chci se zlepšovat. Olympijské heslo „rychleji, výše, silněji“ je mi blízké.



- 1. Běh přes překážky.** Zaběhnu opičí dráhu nebo překážkový běh.
- 2. Atletická abeceda.** Zúčastním se atletické rozcvičky, která na závěr obsahuje atletickou abecedu (např. liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, odpichy). Dva prvky si zapamatuji a představím je šestce.
- 3. Zlepšení v rychlostním běhu.** Změřím si běh na vzdálenost asi 60 metrů. Startuji z nízkého startu na povely „připravít se-pozor-řed“. Po dobu tří týdnů budu pravidelně trénovat. V běhu na vzdálenost 60 metrů si zlepším čas.
- 4. Zlepšení ve skoku dalekém (z místa nebo s rozběhem).** Změřím si, jak daleko doskočím od místa odrazu, a týden budu pravidelně trénovat, abych se zlepšil/a.
- 5. Zlepšení v míření.** Domluví se s vedoucí/m a vyberu si cíl, na který budu mířit z určité vzdálenosti. Spočítám si, jakou mám úspěšnost z deseti pokusů. Po týdenním tréninku házení na cíl se v úspěšnosti zlepším.
- 6. Hod do dálky.** Změřím si, jak daleko dohodím míčkem velikosti tenisáku či jeho náhradou (např. improvizovanou koulí). Pravidelně 14 dní trénuji a průběžně si zapisuji výsledky. Představím je šestce.
- 7. Běhací hra.** Zahraji si běhací hru, při které uběhnu alespoň půl kilometru a maximálně jeden kilometr.
- 8. Obratnost.** S kamarády a kamarádkami pětkrát navštívím dětské nebo přírodní hřiště.
- 9. Štafetový běh.** Zúčastním se štafetového běhu s využitím štafetového kolíku nebo jeho obdoby. Tým má alespoň čtyři členy a délka tratě pro každého člena je minimálně 100 metrů.
- 10. Skákání přes švihadlo.** Po domluvě s vedoucí/m si vyberu, jestli se naučím nový způsob přeskokování přes švihadlo (např. dvojskok, vajíčko pozadu), nebo vydržím skákat v kuse minutu snožmo bez chyby.

Splněno dne:

Podpis vedení oddílu:

