



KARTA PLNENIA ODBORKY

ATLÉT

Meno: _____

Inštruktori: _____

Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Dva mesiace som dvakrát do týždňa behával 3 km.		
2. Za dva mesiace tréningu som sa výrazne zlepšil v skoku do diaľky.		
3. Na športovej akcii som naučil členov oddielu atletickú abecedu.		
4. Pre zlepšenie svojich výkonov som dvakrát do týždňa cvičil a posilňoval som ruky, brucho, nohy (odporúčané cviky: kliky, skracovačky, squaty).		
5. Do atletického denníka som si zapisoval svoje výkony a zlepšenia. Po každom výkone som si tiež odmeral a zapísal tep srdca, pozoroval som zmeny vo výkone srdca.		
6. V TV som sledoval aspoň jedno svetové atletické podujatie. Do časopisu som urobil reportáž o aktuálnych víťazoch a ich výkonoch v disciplíne, ktorá ma zaujíma.		
Zelený stupeň som získal:		

Červený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. V lese som si našiel náročnejšiu bežeckú trať aj s výstupmi a prevýšeniami. Tri mesiace som na tejto trati behával 1 krát do týždňa 30 minút v kuse.		
2. Tri mesiace som (okrem bodu 1.) raz do týždňa behával 30 minút fartlekovým behom (striedanie šprintu a poklusu, napr. po 200 m).		
3. Zameril som sa na jednu atletickú disciplínu, v ktorej som tri mesiace sledoval svoje zlepšenia.		
4. Zorganizoval som oddielové preteky na 80 m (aj s rozbehmi, semifinále a finále). Zobral som si na starosti aj meranie časov a vyhodnotenie výsledkov v rôznych kategóriách (muži, ženy, mladší a starší, družiny...)		
5. Na „slepej mape“ ľudského tela som popísal základné svalstvo (ruky, nohy, chrbát, brucho a zadok). Pomenovanie svalov ovládam aj v latinčine.		
6. Preskúmal som život, športovú kariéru a výkony jedného vybraného atléta. V profilovom článku o tomto športovcovi som sa snažil zamyslieť aj nad tým, čím ma tento športovec môže motivovať, byť pre mňa vzorom.		
7. Ak to bolo možné, zúčastnil som sa jedného orientačného behu.		
Červený stupeň som získal:		



KARTA PLNENIA ODBORKY

ATLÉT

Meno: _____

Inštruktori: _____

Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Dva mesiace som dvakrát do týždňa behával 3 km.		
2. Za dva mesiace tréningu som sa výrazne zlepšil v skoku do diaľky.		
3. Na športovej akcii som naučil členov oddielu atletickú abecedu.		
4. Pre zlepšenie svojich výkonov som dvakrát do týždňa cvičil a posilňoval som ruky, brucho, nohy (odporúčané cviky: kliky, skracovačky, squaty).		
5. Do atletického denníka som si zapisoval svoje výkony a zlepšenia. Po každom výkone som si tiež odmeral a zapísal tep srdca, pozoroval som zmeny vo výkone srdca.		
6. V TV som sledoval aspoň jedno svetové atletické podujatie. Do časopisu som urobil reportáž o aktuálnych víťazoch a ich výkonoch v disciplíne, ktorá ma zaujíma.		
Zelený stupeň som získal:		

Červený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. V lese som si našiel náročnejšiu bežeckú trať aj s výstupmi a prevýšeniami. Tri mesiace som na tejto trati behával 1 krát do týždňa 30 minút v kuse.		
2. Tri mesiace som (okrem bodu 1.) raz do týždňa behával 30 minút fartlekovým behom (striedanie šprintu a poklusu, napr. po 200 m).		
3. Zamerlal som sa na jednu atletickú disciplínu, v ktorej som tri mesiace sledoval svoje zlepšenia.		
4. Zorganizoval som oddielové preteky na 80 m (aj s rozbehmi, semifinále a finále). Zobral som si na starosti aj meranie časov a vyhodnotenie výsledkov v rôznych kategóriách (muži, ženy, mladší a starší, družiny...)		
5. Na „slepej mape“ ľudského tela som popísal základné svalstvo (ruky, nohy, chrbát, brucho a zadok). Pomenovanie svalov ovládam aj v latinčine.		
6. Preskúmal som život, športovú kariéru a výkony jedného vybraného atléta. V profilovom článku o tomto športovcovi som sa snažil zamyslieť aj nad tým, čím ma tento športovec môže motivovať, byť pre mňa vzorom.		
7. Ak to bolo možné, zúčastnil som sa jedného orientačného behu.		
Červený stupeň som získal:		