



# KARTA PLNENIA ODBORKY ŠPORTOVEC

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

## Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Tri mesiace som sa aspoň dva krát za týždeň aktívne venoval nejakej športovej aktivite.		
2. Usporiadal som oddielové preteky (turnaj, zápas ...) v mojom obľúbenom športe.		
3. Pripravoval a viedol som ranné rozcvičky na celom tábore.		
4. Pre oddiel som pripravil zaujímavú prekážkovú trať a sám som im predviedol, ako ju zdolať.		
5. Zorganizoval som, aby sme si s družinou zahrli aspoň tri rôzne športové hry. Dopredu som si našťudoval pravidlá, aby som ich vedel ostatným vysvetliť.		
6. Naučil som oddiel jeden nový netradičný šport.		
<b>Zelený stupeň som získal:</b>		

## Červený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Šesť mesiacov som sa aspoň tri krát do týždňa venoval vybranej športovej aktivite.		
2. Počas troch mesiacov som si zaznamenával svoje zlepšenia v aspoň 4 športových výkonoch (napr. kliky, zhyby, ľah – sed, skok a pod.).		
3. Pre oddiel som pripravil veľký športový kvíz.		
4. Na tábore som viedol športový program (táborová posilňovňa, olympiáda, turnaje...).		
5. V spolupráci s iným oddielom som zorganizoval športovú súťaž.		
<b>Červený stupeň som získal:</b>		



# KARTA PLNENIA ODBORKY ŠPORTOVEC

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

## Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Tri mesiace som sa aspoň dva krát za týždeň aktívne venoval nejakej športovej aktivite.		
2. Usporiadal som oddielové preteky (turnaj, zápas ...) v mojom obľúbenom športe.		
3. Pripravoval a viedol som ranné rozcvičky na celom tábore.		
4. Pre oddiel som pripravil zaujímavú prekážkovú trať a sám som im predviedol, ako ju zdoľať.		
5. Zorganizoval som, aby sme si s družinou zahrli aspoň tri rôzne športové hry. Dopredu som si našťudoval pravidlá, aby som ich vedel ostatným vysvetliť.		
6. Naučil som oddiel jeden nový netradičný šport.		
<b>Zelený stupeň som získal:</b>		

## Červený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Šesť mesiacov som sa aspoň tri krát do týždňa venoval vybranej športovej aktivite.		
2. Počas troch mesiacov som si zaznamenával svoje zlepšenia v aspoň 4 športových výkonoch (napr. kliky, zhyby, ľah – sed, skok a pod.).		
3. Pre oddiel som pripravil veľký športový kvíz.		
4. Na tábore som viedol športový program (táborová posilňovňa, olympiáda, turnaje...).		
5. V spolupráci s iným oddielom som zorganizoval športovú súťaž.		
<b>Červený stupeň som získal:</b>		