

odborka
SPORTOVEC

1. Zním přehled všelikých sportů (+ základní pravidla, atd..)
2. Zním historii všelikých sportů a sportovních událostí (OH, MS, atd..)
3. Účastním se pravidelně a rád sportovních aktivit v oddíle i mimo něj (voda, hory v létě i v zimě, 24-hodinovka, atd..)
4. Něco o protahování a masáží
5. Problémy při sportu (úrazy, nemoci, atd..)
6. Víím zhruba jak probíhá látková výměna v těle při zátěži. Co se děje když člověk sportuje
7. Zním různé způsoby výživy při sportu (dopping?)
8. Fyzička (splním několik podbodů fyzické zdatnosti)
9. Dbám na svou fyzičku kondici (i ostatních ve svém okolí)
10. Všechny nabyté znalosti hojně využívá při oddílové činnosti.

odborka
SPORTOVEC

1. Zním přehled všelikých sportů (+ základní pravidla, atd..)
2. Zním historii všelikých sportů a sportovních událostí (OH, MS, atd..)
3. Účastním se pravidelně a rád sportovních aktivit v oddíle i mimo něj (voda, hory v létě i v zimě, 24-hodinovka, atd..)
4. Něco o protahování a masáží
5. Problémy při sportu (úrazy, nemoci, atd..)
6. Víím zhruba jak probíhá látková výměna v těle při zátěži. Co se děje když člověk sportuje
7. Zním různé způsoby výživy při sportu (dopping?)
8. Fyzička (splním několik podbodů fyzické zdatnosti)
9. Dbám na svou fyzičku kondici (i ostatních ve svém okolí)
10. Všechny nabyté znalosti hojně využívá při oddílové činnosti.