

# SOKOLSKÝ BOREC

## výzva na měsíc duben

Sokol není jen pohyb.  
Sport je jen jedna z hodnot, které Sokol vyznává.  
Znáte Sokolské patero?

### SPORT – VZTAH K POHYBU

Sport a pohyb je pro sokola důležitý. Považujeme ho za nedílnou součást našich životů, je pro nás samozřejmostí... když se chceme zlepšit, musíme na sobě pracovat a být trpěliví

V rámci sportovních aktivit bychom měli rozvíjet různé schopnosti, nezaměřovat se pouze na jednu.

#### Námět na tréninkový plán

kategorie	1.týden	2.týden	3. týden	4. týden
síla	5 dřepů 5kliků prkno výdrž 20 sec 8 x leh –sed skok z místa – 5x	10 dřepů 10 kliků prkno výdrž 30sec 10 x leh –sed skok z místa – 7x	15 dřepů 12 kliků prkno výdrž 40 sec 12 x leh –sed skok z místa – 10x	20 dřepů 15 kliků Prkno výdrž 60sec 15 x leh –sed skok z místa – 12x
rychlost	Sprint – krátké úseky Člunkový běh Starty z různých poloh	Sprint – krátké úseky Člunkový běh Starty z různých poloh	Sprint – krátké úseky Člunkový běh Starty z různých poloh	Sprint – krátké úseky Člunkový běh Starty z různých poloh
vytrvalost	Běh 20 min chůze/ cyklistika 30 min	Běh 25 min chůze/ cyklistika 45 min	Běh 30 min chůze/ cyklistika 60 min	Běh 40 min chůze/ cyklistika 75 min
obratnost/ rovnováha	Leh - stoj bez pomoci rukou Stoj na jedné noze, váha, chůze se zavřenýma očima Chůze po kládě hry	Leh - stoj bez pomoci rukou Stoj na jedné noze, váha, chůze se zavřenýma očima Chůze po kládě	Leh - stoj bez pomoci rukou Stoj na jedné noze, váha, chůze se zavřenýma očima Chůze po kládě	Leh - stoj bez pomoci rukou Stoj na jedné noze, váha, chůze se zavřenýma očima Chůze po kládě
flexibilita	Hluboký předklon Úklon Dřep na celých chodidlech Spojit ruce za zády	Hluboký předklon Úklon Dřep na celých chodidlech Spojit ruce za zády	Hluboký předklon Úklon Dřep na celých chodidlech Spojit ruce za zády	Hluboký předklon Úklon Dřep na celých chodidlech Spojit ruce za zády

#### Pravidla:

K tréninku je potřeba přistupovat individuálně, podle věku, schopností, zkušeností a aktuálního zdravotního stavu

Vyber si některé cviky/náměty z každé kategorie a snaž se v nich během měsíce zlepšit

Časy a počty opakování jsou orientační, můžeš si určit svoje hodnoty (mety) tak, aby 1. týden byl nejsnadnější a 4. nejobtížnější

Věnuj se všem kategoriím

Vytrvalosti a obratnosti s rovnováhou se věnuj 2x týdně

Sílu, rychlost a flexibilitu trénuj 3x týdně

## OBČANSTVÍ - VZTAH K ZEMI

Není nám lhostejné, v jaké zemi žijeme. Snažíme se ji poznávat nejen při cestování, ale vnímáme také její fungování, můžeme se aktivně podílet na ochraně země nebo se nějakým způsobem zapojit do správy země.

### Témata:

- jak správně pověsit vlajku
- symboly české státnosti
- osobnosti na bankovkách
- poznávání zajímavých míst
- ekologie – zaměřte se na třídění odpadu, hospodárnost využití

### Pravidla:

Alespoň 1 den v týdnu se zaměřte na některé téma, téma ekologie zkuste aplikovat průběžně po celou dobu výzvy

Ověření vědomostí bude v závěrečném kvízu, správné odpovědi budou zveřejněné na přelomu na začátku května

## KOMUNITA – VZTAH K OBCI

I místo, ve kterém žijeme, je místem setkávání, společné činnosti. V rámci sokola to nejsou jen sport a cvičení, ale i kulturní, společenské a spolkové aktivity.

### Témata:

- známe svou obec – odkud kam sahá
- vyhlídky v okolí – byli jste tam?
- vodní toky Černošic – není to jen Berounka
- příroda – lesy, řeka, CHKO, přírodní rezervace, památné stromy, ale i místa, která jsou nám osobně blízká
- památky, architektura – v Černošcích se nachází spousta památkově chráněných objektů nebo architektonicky zajímavých staveb, vypravte se na ně podívat
- Sokol – sokol nás spojuje, známe jeho historii, symboliku?

### Pravidla:

Prozkoumejte Černošice, dejte přednost procházkám a výletům před internetem, dívejte se kolem sebe, uděláte i něco pro své zdraví (procházkou, cyklovýjížděky můžete započítat i do rozvoje sportovních aktivit – zejména do vytrvalosti)

Ověření vědomostí bude v závěrečném kvízu, správné odpovědi budou zveřejněné na přelomu na začátku května

## OSOBNOST – VZTAH K SOBĚ

Zpracujte na sobě, na svém rozvoji. Rozvoj této hodnoty je hodně individuální, proto necháváme na vás, jak na sobě zpracujete, nabízíme jen několik inspirací

### Inspirace:

- přečti zajímavou knížku
- namaluj si obrázek, poříd' zajímavou fotografii
- nauč se zahrát písničku, skladbu na nějaký hudební nástroj
- zamysli se nad zdravým životním stylem – jíš vyváženou stravu, dostatek zeleniny a ovoce, nejíš příliš, máš dostatek tekutin (zejména vody), spíš dostatečně, kvalitně a pravidelně, věnuješ se pohybu
- „digitální detox“ – zkus omezit sledování televize, on-line hry a sociální sítě
- pozitivní přístup k životu

### Pravidla:

Zaměř se každý týden na minimálně na jednu věc, ve které se chceš zlepšit – i malá změna může být krůčkem vpřed.

## LASKAVOST – VZTAH K DRUHÉMU

Sokol není sobec, nemyslí jen na sebe. Nežijeme tu sami...  
Opět hodně individuální hodnota, tak několik inspirací

### Inspirace:

- s úsměvem jde všechno líp
- návštěva / telefonát s blízkým neb osamělým člověkem – udělej si chvíli čas
- dobré vztahy v rodině – mezi dětmi, děti a rodiče, vztah k prarodičům
- pomoc někomu - nákup, úklid, učení...

### Pravidla:

Minimálně 2 dobré skutky za týden

SPORT OBČANSTVÍ KOMUNITA OSOBNOST LASKAVOST