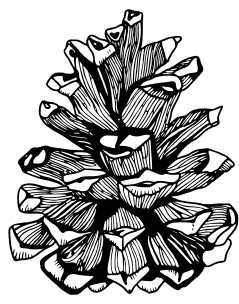
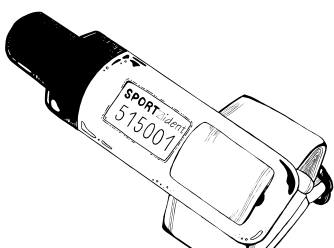
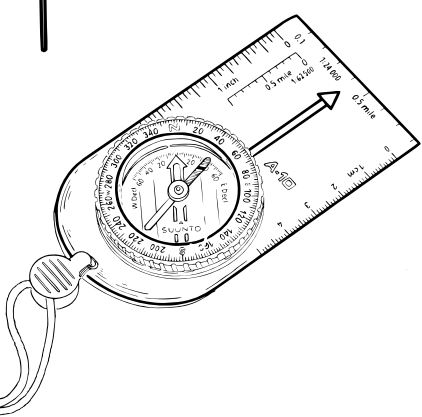
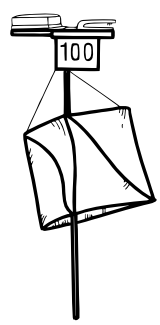
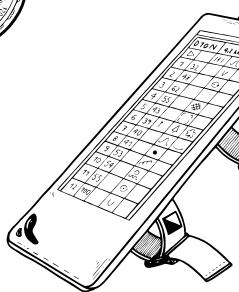
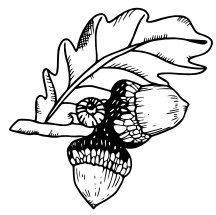
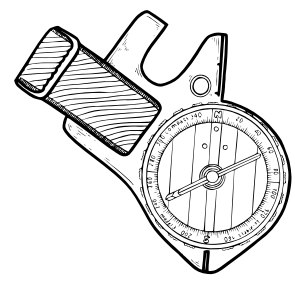
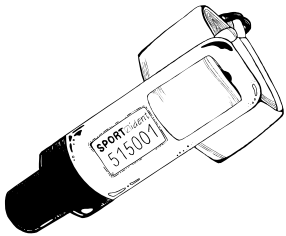
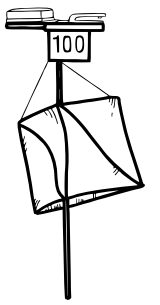
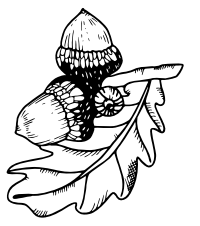


MŮJ  
PRVNÍ  
deník

jméno:  
sezóna:



# Vítej

NA PRVNÍ STRÁŇCE SVÉHO O-DENÍKU, KTERÝ BUDEŠ ODEĎ NOSIT VŠUDE S SEBOU. DENÍK TI UKÁŽE JAK NA TO, ABY Z TEBE VYROSTL RYCHLÝ A ŠIKOVNÝ ORIENTÁK.

VEŠKERÉ SVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY SI EVIDUJ V PŘÍSLUŠNÉ TABULCE. PO KAŽDÉM ORIENTÁCKÉM TRÉNINKU A ZÁVODĚ SI ZAZNAMENEJ POČET ORAŽENÝCH KONTROL A KONTROLY PRŮBĚŽNĚ SČÍTEJ. KDYŽ BUDEŠ MÍT ŘÁDNĚ VYPLNĚNOU CELOU TABULKU ZA DANÝ MĚSÍC, MŮŽEŠ SI ZA ODMĚNU NALEPIT NALEPKU.

KAŽDÝ MĚSÍC TĚ TU ČEKÁ ZAJÍMAVÝ ORIENTÁCKÝ ÚKOL, KE KTERÉMU SE TI BUDOU HODIT HLAVNĚ PASTELKY, ALE I NŮŽKY A LEPIDLO. POKUD SI NEBUDEŠ S NĚJAKÝM ÚKOLEM VĚDĚT RADY, PORADĚ SE S RODIČI, TRENÉRY ČI KAMARÁDY.

DOPORUČUJEME VYPLŇOVAT TENTO DENÍK OD LEDNA DO PROSINCE. NENÍ OVŠEM PROBLÉM ZAČÍT VYPLŇOVAT DENÍK V ZARÍ SE ZAČÁTKEM ŠKOLNÍHO ROKU A DOKONČIT V SRPNU, PŘÍPADNĚ ZAČÍT OD ZAČÁTKU ZÁVODNÍ SEZÓNY V BŘEZNU A DOKONČIT V ÚNORU.

metodická rada ČSOS 2020

AUTORKY

Alena Voborníková, Jana Kubátová

GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ a ILUSTRACE

Kateřina Doleželová

ŘEŠENÍ NALEZNEŠ NA METODICKÉM PORTÁLU ZDE :

<https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy/muj-prvni-o-denik>

 ČSOS



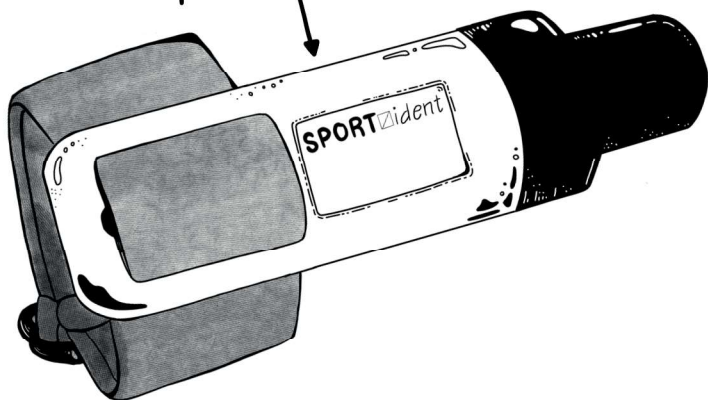
# O MNĚ

okrešli do  
0 - krabičky  
vybarvení, které  
POTŘEBUJES  
na závodech

nezapomeň  
VYBARVIT  
všechny  
křtíčky ♡



sdopíš si  
svoje číslo  
čipu SEM



## DALŠÍ INFO O MNĚ

oblíbená disciplína: .....

moji trenéři: .....

můj ozor: .....

moje přezdívka: .....

mé další záliby: .....

# objevuj svět & ČR



ZAPLŇ TYTO DVĚ STRÁNKY TURISTICKÝMI RAZÍTKY A VSTUPENKAMI  
Z MÍST, KTERA' JSI NAVŠTÍVIL V RÁMCI ZÁVODŮ



# Ukázkový měsíc

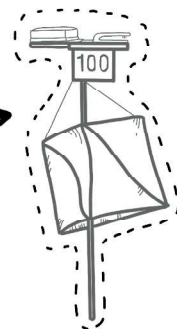
zkratka pro počet kontrol



znak pro součet kontrol



vyhrazený prostor pro nálepku za daný měsíc



den	PK	Σ	SPORTOVNÍ AKTIVITA a místo jejího konání	POZNÁMKY (jak se mi dařilo)	
1.	PO		Tělocvik (TV)	hráli jsme soutěže v týmech	
2.	ÚT	9	9	Trénink (T) - sprintový	bylo to lehké, vůbec jsem se neztratila
3.	ST				
4.	ČT		Atletika (A) - stadion	učili jsme se atletickou abecedu rozklus + rozvíčka + rovinky = RRR	
5.	PA'				
6.	SO	7	16	Závod (Z) - D10N - Lipnice	běželo se mi dobře
7.	NE				
8.	PO		TV	pršelo, tak jsme hráli hry v tělocvičně	
9.	ÚT	10	26	T - hvězdice	čas 34:02
10.	ST	12	38	Z - školní liga	na 3. kontrolu jsem si špatně otočila mapu, ale věs jsem si to uvědomila, 4. místo z 23, čas 12:34
11.	ČT		A - stadion	RRR, hry, štafety 4 x 200m, výklus	
12.	PA'				
13.	SO		Z - Řásná - D10N	povedlo se mi to a vyhrála jsem, čas 23:27	
14.	NE				
15.	PO		TV - atletika	60m - 10,4s, hod míčkem 21m	
16.	ÚT	13	59	T - scorelauf	čas 32:05, bylo to hodně do kopce
17.	ST				
18.	ČT		A - stadion	RRR, skok daleký (302 cm), výklus	
19.	PA'				
20.	SO	7 + 9	75	Z - Žumberk - D10N	ráno krátká trať, odpoledne sprint
21.	NE		výlet na kole	15 km výlet na zmrzku, MŇAM!	
22.	PO		TV	necvičím, jsem po očkování	
23.	ÚT	15	90	T - okruhy	běžela jsem 3 okruhy, čas 9:13, 8:32, 7:49
24.	ST				
25.	ČT		A - stadion	RRR, sprint, hod kriketáčkem 20m, výklus	
26.	PA'				
27.	SO	6	96	Z - Svatouch - D10	poprvé jsem běžela bez fábořů (jo a měla jsem nejrychlejší doběh!)
28.	NE				
29.	PO		TV	hráli jsme fotbal	
30.	ÚT	10	106	T - štafety	byla jsem v týmu s Aničkou a Pepou
31.	ST		kolečkové brusle s kamarádkou	10 kol kolem našeho domu (asi 5 km)	

# mapa tvého POKOJE

nakresli mapu svého pokoje.

TADY PRO TEBE MÁME MALOU INSPIRACI  
ale fantazii se meze NEKLADOU!  
☆ \*

