

Seznam činů

Činy 1. světla

A — Chůze

1. Ujdi 1 kilometr za čas uvedený v tabulce.

Věk	do 7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	od 18
Muži	7:40	7:20	7:00	6:40	6:30	6:20	5:40
Ženy	8:00	7:40	7:20	7:00	6:40	6:30	6:20

2. Jednou týdně vykonej pochod dlouhý nejméně 5 km bez zastávky, 6 týdnů bez přerušení.

3. Vykonej 6 pochodů v 6 měsících (jeden měsíčně bez přerušení) a při všech dohromady ujdi alespoň 60 km (při jednom nejméně 3 km).

B — Jízda na kole

1. Najezdi za týden 50 km v čase 3 týdnů po sobě, jezdi nejméně 3 dny v týdnu.

2. Vykonej každý týden 20 km dlouhý výlet v čase 6 týdnů po sobě.

C — Atletika

1. Za každý splněný limit podle tabulky získáváš 1 čín.

Muži	do 7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	od 18
50m	10,0	9,6	9,0	8,6			
60m					9,4	8,6	8,4
100m					14,8	14,3	13,7
1,5km							5:25
dálka	200	250	300	350	380	430	480
výška	60	80	100	120	125	130	140
míček	20	25	30	35	40	50	60

Ženy	do 7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	od 18
50m			9,4	9,0			
60m					10,4	9,6	9,4
100m					16,5	16,0	15,4
1,5km							6:25
dálka	180	200	230	280	320	340	360
výška	50	70	90	100	105	115	120
míček	10	13	15	20	25	28	30

2. Zúčastní se alespoň okresního kola libovolné sportovní soutěže.

D — Střelba z luku

1. Tref se šípem minimálně 15× z 20 pokusů do terče o průměru 80 cm z 15 metrů.

E — Plavání

1. Uplav bez časového omezení

- 50 m (do 9 let),
- 100 m (10 – 13 let),
- 200 m (14 – 16 let),
- 400 m (nad 17 let).

2. Prokaž startovní skok do vody a plavání 25 m stylem prsa, 25 m stylem kraul, 25 m stylem znak (14 – 16 let); vše po 50 m (nad 16 let).

3. Ponoř se v hloubce alespoň 150 cm a ze dna vylov malý vhozený předmět.

F — Akrobacie

1. Udělej dva kotouly vpřed a následně dva kotouly vzad.
2. Udělej přemet stranou (hvězdu).
3. Udělej přemet vpřed.

G — Kanoistika

1. Upádnij sám v kánoji vzdálenost 500 m za 13 minut (do 14 let), za 12 minut (14 – 16 let), za 11 minut (nad 16 let).
2. Stoupni si nohama nahoru na boky a pak sestup zase dolů, opakuj třikrát bez pádu.

H — Oheň

1. Rozdělej 5 ohničků, které si sám vytvoříš, nejvýše 10 zápalkami, každý má hořet alespoň minutu.

2. Vyrob z přírodního materiálu pochodeň, aby vydržela hořet alespoň 10 minut.

I — Zrak

1. Přečti text z běžné knihy ve vzdálenosti 1,5 m.

J — Postřeh

1. Pozoruj 1 minutu rozmístěné 4 a 6 předmětů (kamínků, knoflíků, ...) na čtvercové síti 5x5 polí tak, že v každém poli je jen jeden předmět; pak na jinou síť předměty rozmísti stejně bez chyby.

K — Sluch

1. Ukaž v naprosto tiché místnosti se zavázanýma očima směr, kde tikají hodiny ve vzdálenosti 5 m od tvé hlavy.

L — Hmat

1. Roztříd' poslepu tři druhy po deseti kovových mincích na tři hromádky do 1,5 minuty.

2. Sestav poslepu z hromady fazolí celkem třicet hromádek po třech fazolích do 2 minut (rozhodčí může správné hromádky dávat stranou).

3. Poslepu zašněruj kvalitní tkaničkou a zavaž na klíčku boty s celkem deseti dírkami do minuty a půl.

M — Rychlost

1. Do krabice s otvorem přesně na bramboru vsuň do dvou minut postupně 10 brambor, které jsou na zemi v řadě vzdálené od sebe metr a půl a krabice od poslední brambory 3 metry.

Činy 2. světla

A — Dějiny a kultura

1. Vyjmenuj základní etapy historie našeho státu.
2. Stručně periodizuj světové dějiny a uveď příklady.
3. Vyjmenuj, kde se ve Žďáře nad Sázavou nachází alespoň 5 památek a podej o nich základní informace.
4. Vyjmenuj alespoň 4 památky (města) UNESCO v České republice a řekni, čím jsou výjimečné.
5. Na akci veď cestopisný deník, zanes do něj stručné údaje o historii oblasti a památkách.
6. Připrav si na akci krátké povídání o dané kulturní či přírodní památce nebo turistické kuriozitě.
7. Na akci vyslechni od domorodců tamní pověst či pranostiku, poté ji převyprávěj ostatním.

B — Příroda

1. Na akci nalezni alespoň 3 různé rudy, ty přibližně urči z paměti a blíže s použitím encyklopedie.
2. Vyjmenuj a popiš alespoň 6 jedlých a 3 nejedlé houby. Vysvětli, jak se dá nejjednodušším způsobem rozlišit jedlá houba od jedovaté. Předveď práci s encyklopedií.
3. Na akci urči alespoň 5 druhů hub a předveď, jak se houba správně sbírá a čistí.
4. Podle názvu zařaď a popiš alespoň 3 druhůch tuzemských bezobratlých, ryb, obojživelníků, plazů, ptáků a savců.
5. Na akci rozpozněj alespoň 12 zástupců naší fauny.
6. Podle kartiček urči celkem alespoň 18 zástupců bylin, dřevin, mechů, kapradin a lišejníků.

7. Na akci rozezněj alespoň 12 dřevin a 6 bylin, mechů, kapradin či lišejníků. Pomocí encyklopedie je blíže urči.

C — Pozorování, stopařství a orientace

1. Urči světové strany alespoň 2 způsoby bez použití buzoly či kompasu. Vysvětli, jaký je rozdíl mezi buzolou a kompasem. Vysvětli a předved' práci s buzolou.

2. Zhotov sádrový odlitek zvířecí stopy a otisk alespoň 5 různých listů nebo jehliček.

3. Ukaž, že umíš používat alespoň 3 druhy šifer, 2 druhy tajného neviditelného písma a nejběžnější výrazy posunkové řeči.

4. Rozpoznej a pojmenuj základní typy oblaků, ukaž, že umíš předpovědět počasí podle přírodních úkazů, uveď alespoň 4 lidové pranostiky.

5. Na akci urči alespoň 5 souhvězdí a význačné hvězdy v těchto souhvězdích. Popiš naši planetární soustavu. Vysvětli, jak dochází k zatmění.

6. Na akci zorientuj mapu pomocí význačných bodů v terénu a urči trasu. Veď cestovatelský deník, do kterého zaznamenej trasu, kilometráž a převýšení.

7. Na akci rozeznej alespoň 12 stop nejrůznější povahy.

8. Na akci vyšli a přijmi zprávu morseovou abecedou pomocí vlajky (vlajek), světla či zvukového signálu.

D — Ekologie

1. Stručně popiš, co je to životní prostředí a z čeho se skládá. Vyjmenuj alespoň 5 činností, které záporně ovlivňují životní prostředí. Jmenuj alespoň 3 zdroje znečištění vody.

2. Předveď, že umíš roztřídit odpad. Stručně vysvětli, co je to recyklace. Vysvětli, proč by se měl třídit odpad a používat recyklované výrobky.

3. Vysvětli, co je to energie. Uveď (chronologicky) příklady získávání energie a blíže je specifikuj. Popiš výhody a nevýhody jednotlivých druhů elektráren.

4. Vysvětli, co je to potravní řetězec, potravní pyramida a koloběh vody v přírodě. Použij schematického nákresu.

5. Na akci najdi konkrétní příklady potravního řetězce či potravní pyramidy.

6. Na akci popiš na konkrétním příkladě alespoň 3 ekosystémy se svými typickými rysy a představiteli.

7. Na akci zjisti zdroj pitné a užitkové vody pro danou oblast.

8. Na akci sbírej odpadky a nečistoty, které po sobě zanechali neukáznění turisté.

Činy 3. světla

A — Fotografování

1. Vyfotografuj nejméně 10 fotografií, z kterých poskládáním utvoř příběh.
2. Vyfotografuj alespoň 10 portrétů neznámých lidí na ulici.

B — Hudba, poezie

1. Na akci sólově zazpívej alespoň 3 písničky
2. Slož vlastní píseň a přednes ji na akci.
3. Na akci zarecituj báseň alespoň o 20 verších.
4. Napiš básničku o Duze.
5. Zahraj alespoň 5 písniček na libovolný hudební nástroj

C — Literatura

1. Vyprávěj na akci pohádku na dobrou noc alespoň na 15 minut.
2. Napiš za školní rok alespoň 5 kronik z akce alespoň o 300 slovech.
3. Napiš poutavý příběh alespoň o 700 slovech.
4. Nakresli podle předlohy rostlinu, zvíře a portrét tužkou nebo uhlem, vše na papír velikosti A4.

D — Ruční práce

1. Vyroby luk a šest šípů s letkami.
2. Vyroby polštářek naplněný bylinkami o velikosti alespoň 15×15 cm.
3. Upleť pomlázku z osmi prutů.

4. Naaranžuj 3 kytice z květin, které nalezneš na louce.
5. Sestav alespoň dva papírové modely.
6. Upleť z více než 4 bavlnek alespoň 15 cm dlouhý náramek a věnuj ho někomu na akci.
7. Vyrob z papíru alespoň 4 různé skládanky origami.
8. Vyřež ze dřeva lžičku, se kterou se dá jíst.

E — Život v přírodě

1. Postav ze sněhu iglú, můžeš si vzít na pomoc až dva pomocníky.
2. Postav přístřešek z celty, do kterého neprší.
3. Uvaž alespoň 5 různých uzlů a správně je pojmenuj.

F — Tanec

1. Na akci nauč všechny jeden country tanec.
2. Ve dvojici zatanči 5 různých tanců (na akci).

Činy 4. světla

A — Bylinkářství

1. Prokaž, že znáš alespoň 5 bylin, které se používají k výrobě čaje.
2. Uvař na ohništi chutný čaj z bylin, které jsi nasbíral v přírodě.
3. Prokaž, že znáš alespoň 8 rostlin, z nichž se připravují léčebné nebo léčbu podporující přípravky a vysvětli, jaké mají použití a účinky.

B — Chovatelství

1. Prokaž, že se už alespoň rok správně staráš o domácí zvíře a prokaž, že znáš alespoň osm dalších druhů/plemen, příbuzných tomuto zvířeti.
2. Vyroba ptačí budku a po domluvě s vedoucím ji vhodně umísti.

C — Práce v domácnosti

1. Naplánuj jídelníček (snídani, oběd, večeři) alespoň pro čtyři osoby. Sestav seznam potřebných surovin, včetně cenové kalkulace.
2. Uvař alespoň dvě polévky bez použití polotovarů.
3. Sám připrav nepečený dort nebo tři druhy nepečeného cukroví.

D — Tábornické stavby

1. Vyrob z přírodních materiálů lavičku, křeslo, stolek nebo jinou táborovou stavbu.
2. Na vhodném místě v přírodě postav ve třech lidech jednoduchou saunu alespoň pro tři osoby.

E — Táborové vaření

1. Sám uvař na ohništi dvě sytá jídla alespoň pro tři osoby.

F — Vůle

1. Nepromluv po dobu 24hodin, většinu dne přitom musíš strávit na akci oddílu.

2. Na pololetním či závěrečném vysvědčení dosáhni vyznamenání.

3. Zúčastni se alespoň okresního kola libovolné školní olympiády nebo vědomostní soutěže.

G — Zdravověda

1. Prokaž základní znalosti z první pomoci – teoreticky i prakticky.