



## 90 WGZ Dzielne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Gimnastyk

1. Wiem, dlaczego gimnastyka jest ważna dla zdrowia. Codziennie rano się gimnastykuję.
2. Zrobiłem pomoce do ćwiczeń gimnastycznych, np. woreczki z grochem, serso, piłki szmaciane, szarfy.
3. Oglądałem zawody gimnastyczne.
4. Dobrałem ćwiczenia do muzyki.
5. Brałem udział w pokazach gimnastycznych organizowanych przez gromadę lub szkołę.
6. Umiem robić przewrót w tył i w przód, mostek z pozycji leżącej, głęboki skłon dotykając dłońmi podłogi, jaskółkę.
7. Prowadziłem na zbiórce, w klasie lub na kolonii zuchowej gimnastykę lub rozgrzewkę na lekcjach kultury fizycznej.
8. Staram się zachowywać prawidłową postawę w każdej sytuacji.
9. Nauczyłem kolegów prostego układu ćwiczeń.
10. Wykonałem ćwiczenia na takich przyrządach jak: ławeczka, drabinka, materac, drążek.
11. Wykonałem układ ćwiczeń z piłką, wstążką lub skakanką.



### UWAGI

- Przy powszechnym występowaniu w Polsce u dzieci wad postawy bardzo ważne są działania profilaktyczne, dlatego warto promować sprawność „Gimnastyka”.
- Samodzielne działania zuchów bardzo łatwo wpleść w zbiórki gromady podczas zdobywania takich sprawności jak: „Olimpijczyk”, „Rycerz”, „Kosmonauta”, „Żołnierz”. „Gimnastyka” można również wykorzystać podczas zdobywania sprawności „Aktor” – przygotowuje i poprowadzi zestaw ćwiczeń przy muzyce dla adeptów sztuki aktorskiej.
- Zuchom, które bardziej interesują się sportem, warto zaproponować zdobywanie takich sprawności, jak „Mistrz rolek”, „Mistrz deskorolki”, „Narciarz”, „Pływak”, „Lekkoatleta” itp.