



90 WZGZ Dzielne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Łyżwiarz

1. Umiem jeździć na łyżwach.
2. Znam dyscypliny łyżwiarskie, nazwiska słynnych łyżwiarzy, ciekawostki o nich zamieszczam w specjalnym notatniku.
3. Potrafię omijać przeszkody znajdujące się na lodzie.
4. Umiem jeździć na jednej nodze, tyłem, w pozycji kucznej, wykonać proste figury taneczne.
5. Dbam o swój sprzęt łyżwiarski, umiem go zakonserwować.
6. Sam zrobiłem sobie kij do hokeja.
7. Wytłumaczyłem kolegom, gdzie wolno jeździć na łyżwach i jakie niebezpieczeństwa czyhają na nieostrożnych łyżwiarzy.
8. Oglądam w telewizji mistrzostwa w łyżwiarstwie szybkim, figurowym lub hokeju na lodzie.
9. Uczestniczyłem w zawodach łyżwiarskich lub meczu hokejowym organizowanym w mojej gromadzie.



UWAGI

- Sprawność polecana jest wszystkim zuchom a szczególnie tym, które pasjonują się jazdą na łyżwach. Zuch – „Łyżwiarz” potrafi świetnie jeździć na łyżwach, wie jak bezpiecznie bawić się na lodzie oraz gdzie nie powinno się jeździć.
- Sprawność kształtuje zwinność, ostrożność, zręczność oraz ogólną sprawność fizyczną.
- Zadania wykonywane przez zucha można wykozystać podczas zdobywania sprawności „Olimpijczyk”, „Sportowiec”, „Człowiek zimy”, „Eskimos”. Aby nadal rozwijać zainteresowanie zucha sportem, można mu wskazać sprawność „Narciarz” i „Saneczkarz” oraz inne sportowe sprawności.