



## 90 WGZ Dzielne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Mistrz kometki

1. Dbam o swój sprzęt do kometki. Dbam o niego, potrafię naprawić niewielkie uszkodzenia.
2. Przygotowałem boisko do gry w kometkę.
3. Rozegrałem kilka meczy w singlu i deblu.
4. Pobiłem swój rekord w podbijaniu lotki.
5. Pokazałem koledze, jak gra się w kometkę. Wytłumaczyłem zasady gry.
6. Nauczyłem kolegę podbijać lotkę, uderzać rakieta z forhandu i backhandu.
7. Zorganizowałem podwórkowy turniej kometki.



### UWAGI

- Sprawność polecana jest wszystkim zuchom, ale szczególnie tym, które lubią grać w kometkę. Można ją zdobywać podczas kolonii zuchowej.
- Sprawność kształtuje zwinność, spostrzegawczość, zręczność i ogólną sprawność fizyczną.
- Zadania wykonane przez zucha można wykorzystać podczas zdobywania sprawności „Olimpijczyk”, „Sportowiec”. Aby nadal rozwijać zainteresowania zucha, można zaproponować mu inne sprawności sportowe: „Gimnastyk”, „Mistrz ringo”.