



## 90 WGZ Dziełne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Mistrz rolek / wrottek

1. Umiem jeździć na rolkach / wrotkach. Znam i potrafię wykonać kilka ewolucji – jeździć na jednej nodze, tyłem, w pozycji kucznej.
2. Odpowiednio się ubieram do jazdy, zakładam kask.
3. Dbam o swój sprzęt, potrafię naprawić niewielkie uszkodzenie.
4. Potrafię wymijać przeszkody znajdujące się na trasie.
5. Uczestniczyłem w zawodach jazdy na rolkach / wrotkach.
6. Wytłumaczyłem kolegom, gdzie wolno jeździć na rolkach / wrotkach i jakie niebezpieczeństwa czyhają na nieostrożnie jeżdżących na rolkach / wrotkach.



### UWAGI

- Sprawność jest polecana wszystkim zuchom a szczególnie tym, które pasjonują się jazdą na rolkach, wrotkach. Zuch – „Mistrz rolek / wrottek” wie, gdzie można bezpiecznie jeździć.
- Sprawność kształtuje zwinność, ostrożność, zręczność oraz ogólną sprawność fizyczną.
- Zadania wykonywane przez zucha można wykorzystać podczas zdobywania sprawności „Olimpijczyk”, „Sportowiec”.