



90 WGZ Dzielne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Narciarz

1. Gdy tylko pogoda pozwala, jeżdżę na nartach.
2. Sporządziłem schematyczne obrazki podstawowych rodzajów śniegu i opisałem każdy z nich pod kątem przydatności do jazdy na nartach.
3. Potrafię wymienić konkurencje narciarskie, znam nazwiska mistrzów.
4. Potrafię korzystać z wyciągu narciarskiego.
5. Dbam o sprzęt, na którym jeżdżę, smaruję narty, naprawiam niewielkie uszkodzenia wiązań lub kijków.
6. Jeżdżę w bezpiecznych miejscach, zwracam uwagę na bezpieczeństwo jazdy, na innych znajdujących się na górcie.
7. Urządziłem autorski pokaz jazdy na nartach, zaprezentowałem między innymi: skręt pługiem w lewo i prawo, podchodzenie pod górkę dwoma sposobami, omijanie przeszkód.
8. Brałem udział w zawodach narciarskich.
9. Nauczyłem początkującego kolegę podstaw jazdy.



UWAGI

- Sprawność przeznaczona jest dla zuchów, które potrafią jeździć na nartach oraz chcą tę umiejętność rozwijać. Kształtuje ona zwinność, zręczność oraz ogólną sprawność fizyczną. Uczy, jak bawić się na śniegu.
- Zuchy należy bardzo uczyć na bezpieczeństwo zjeżdżania z górcie oraz wybierania bezpiecznych miejsc do jazdy.
- Zadania wykonywane przez zucha można wykorzystać podczas zdobywania sprawności: „Olimpijczyk”, „Sportowiec”, „Człowiek zimy”, „Eskimos”.
- Aby nadal rozwijać zainteresowania zucha sportem można mu wskazać sprawności: „Łyżwiarz” i „Saneczkarz” oraz inne sportowe sprawności.