



90 WGZ Dzielne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Tenisista

1. Rozegrałem mecz w singlu i deblu.
2. Pobiłem swój rekord w podbijaniu piłeczki.
3. Dbam o swój sprzęt, potrafię naprawić niewielkie uszkodzenia.
4. Przygotowałem kort do gry.
5. Wytłumaczyłem zasady gry, fachowe słownictwo używane podczas meczu.
6. Brałem udział w turnieju tenisa.
7. Sędziowałem mecz tenisa.
8. Nauczyłem kolegę odbijać piłkę z forehandu i backhandu.



UWAGI

- Sprawność polecana jest wszystkim zuchom, a szczególnie tym, które lubią grać w tenisa.
- Sprawność kształtuje zwinność, spostrzegawczość, zręczność oraz ogólną sprawność fizyczną.
- Zadania wykonywane przez zucha można wykorzystać podczas zdobywania sprawności „Olimpijczyk”, „Sportowiec”. Aby nadal rozwijać zainteresowania zucha można zaproponować mu inne sprawności sportowe: „Gimnastyk”, „Mistrz ringo”.