

GINNASTYCZKA/GIMNASTYK**

Imię i nazwisko:

Data i numer rozkazu:

Gimnastykowałam/em się rano minimum pięć razy w tygodniu. Po wykonaniu ćwiczenia pokolorowałam/em gwiazdkę



Napisałam/em trzy powody, dla których gimnastyka jest ważna dla zdrowia.

Zrobiłam/em jedną pomoc do ćwiczeń gimnastycznych, np. woreczki z grochem, serso, piłki szmaciane, szarfy. Pokazałam/em zuchom na zbiórce.

podpis druhny:

Przeprowadziłam/em rozgrzewkę na zbiórce, biwaku lub kolonii gromady.

podpis druhny:

podpisy szóstkowych:

Nauczyłam/em się wykonywać dwa ćwiczenia gimnastyczne np. przewrót w tył i w przód, mostek z pozycji leżącej, głęboki skłon (dotykając dłońmi podłogi) i jaskółkę. Zaprezentowałam/em je na zbiórce.

Przeszłam/przeszedłem ścieżkę zdrowia. Narysowałam/em cztery ćwiczenia, które na niej wykonałam/em.

podpis wychowawcy:



Pracuję z Prawem Zucha:
Zuch stara się być coraz lepszy.

opracowała: pwd. Agnieszka Malinka