



GIMNASTYCZKA/GIMNASTYK***



Imię i nazwisko: Data i numer rozkazu:

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



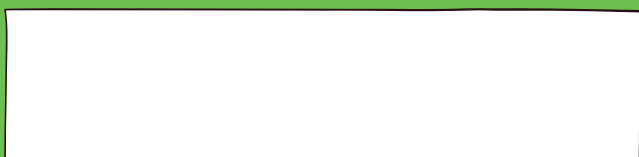
Przeprowadziłam/em rozgrzewkę na zbiórce, biwaku lub kolonii gromady.



podpis drużyny:

.....

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



podpisy zuchów

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

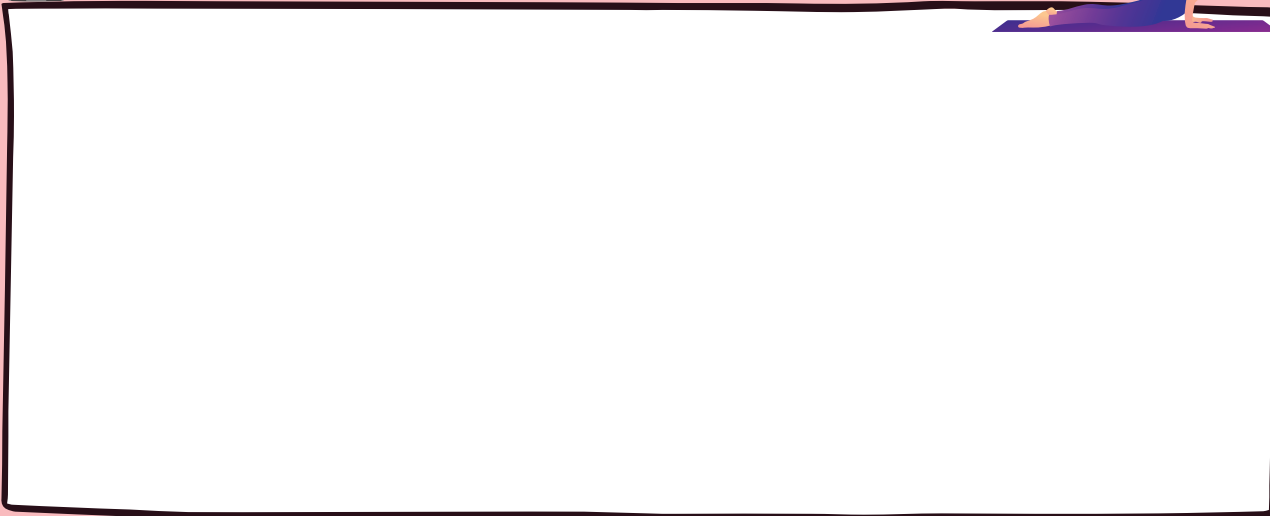
.....

Wykonałam/em układ ćwiczeń z piłką, wstążką lub skakanką, zawierający co najmniej trzy różne ćwiczenia.



.....
mój podpis

Przeszłam/przeszedłem ścieżkę zdrowia. Narysowałam/em pięć ćwiczeń, które na niej wykonałam/em.



podpis wychowawcy/rodzica:

opracowała: pwd. Agnieszka Malinka



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