

Drodzy Rodzice!

Mimo, że zbiórki zostały wstrzymane, nie oznacza to, że nie możemy działać dalej, co prawda zdalnie, ale razem. Co kilka dni na naszym profilu na Facebook'u będziemy publikować propozycje dla zuchów zdobywania sprawności indywidualnych.

Przed Wami i Waszymi dziećmi karta sprawności indywidualnej. Kartę należy indywidualnie wydrukować i spiąć razem. W karcie znajdują się różne zadania na czas szkolnej kwarantanny. Są tu zarówno kolorowanki i ćwiczenia, jak również zadania bardziej zaawansowane, takie jak nagranie krótkiego filmiku czy własna inicjatywa. Zadania zaliczane są przez rodziców poprzez podpis w wyznaczonym miejscu po zweryfikowaniu i zaakceptowaniu efektów pracy zucha. Kiedy powrócimy do normalnego trybu spotkań karty trzeba będzie dostarczyć na zbiórkę i jeśli wszystko będzie wykonane prawidłowo zuch otrzyma daną sprawność. Proszę poinformujcie drużynowego/drużynową o przystąpieniu do zdobywania danej sprawności.

Drogie Zuchy!

Przed wami różne ciekawe zadania. Po ich sumiennym wykonaniu czeka na Was kolekcja sprawności, którą będziecie mogli przyszyć na rękaw munduru i dumnie ją nosić. Warto więc powalczyć nie tylko z nudą ale i ze sobą. Niejedne zadania będą wymagały od Was samozaparca i sumienności.

Zanim przystąpisz do jej zdobywania usiądź z rodzicem i zapoznaj się z wymaganiami do zdobycia, poszukaj odpowiednich wiadomości w gazetach, książkach czy w internecie. Zastanów się czy podołasz temu wyzwaniu, bo wykonanie go wymagać będzie sporej wiedzy i umiejętności nie tylko teoretycznych ale i praktycznych np. rysunkowych czy graficznych. Powodzenia !!!

NAMIESTNICTWO ZUCHOWE

HUFCA ZIEMI WADOWICKIEJ ZHP

#RAZEMALEZDALNIE #ZOSTAŃWDOMU





SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA
GIMNASTYK

REGULAMIN SPRAWNOŚCI (warto się z nim zapoznać aby wiedzieć co trzeba wykonać aby ją zdobyć).

GIMNASTYK

1. Wiem dlaczego gimnastyka jest ważna dla zdrowia. Codziennie rano gimnastykuję się.
2. Zrobiłem pomoce do ćwiczeń gimnastycznych, np. woreczki z grochem, serso, piłki szmaciane, szarfy.
3. Oglądałem zawody gimnastyczne.
4. Dobrałem ćwiczenia do muzyki.
5. Brałem udział w pokazach gimnastycznych organizowanych przez gromadę lub szkołę.
6. Umieję zrobić przewrót w tył i w przód, mostek z pozycji leżącej, wykonać głęboki skłon dotykając dłońmi podłogi, jaskółkę.
7. Prowadziłem na zbiorce lub kolonii zuchowej (lub dla rodziny) gimnastykę oraz rozgrzewkę na lekcji wychowania fizycznego.
8. Staram się zachować prawidłową postawę w każdej sytuacji.
9. Nauczyłem kolegów (rodzinę) prostego układu ćwiczeń.
10. Wykonałem ćwiczenia na takich przyrządach jak ławeczka, drabinka, materac, drążek.
11. Wykonałem układ ćwiczeń z piłką, wstążką czy skakanką.

Przy powszechnym występowaniu w Polsce u dzieci wad postawy bardzo ważna jest profilaktyka, dlatego warto promować tą sprawność.

UWAGA! Potwierdzenia wykonania zadań mogą dokonywać także rodzice zucha.

**PRZEWROTY, PODSKOKI, MOSTEK TO RZECZ ZGRANA
ZUCH ROBI TO JUŻ OD SAMEGO RANA!**

ZDOBYWAM SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNĄ



„GIMNASTYK”

ZUCH GROMADA



**Wiem, dlaczego gimnastyka jest ważna dla zdrowia.
Opiszę to znaczenie w kilku zdaniach.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Wiem jak powinna przebiegać rozgrzewka przed grą w siatkówkę, koszykówkę i piłkę nożną.



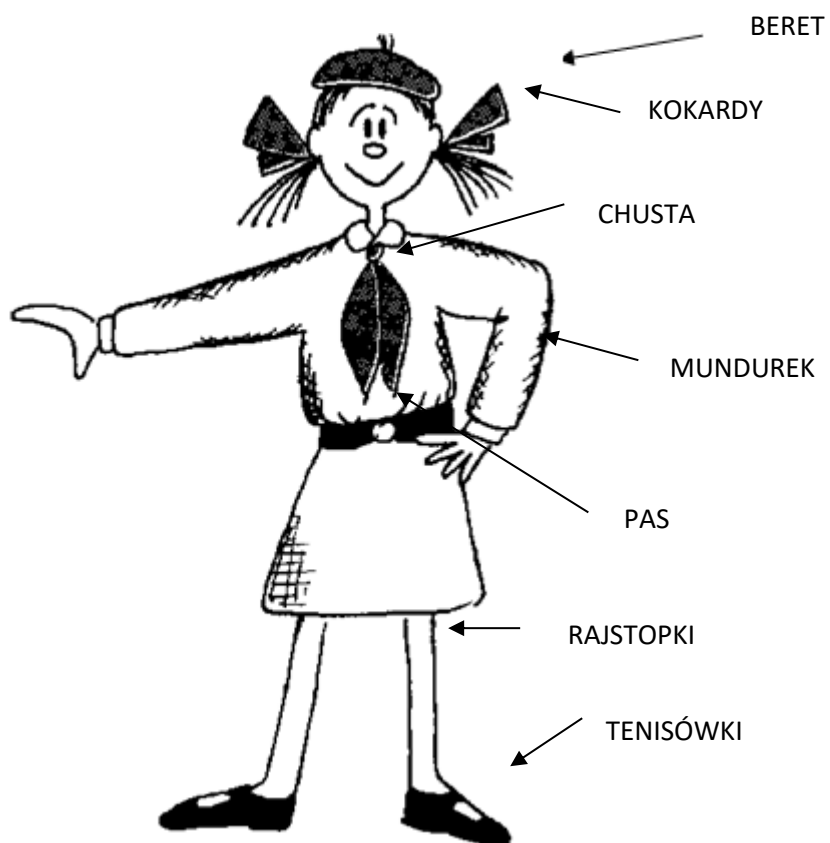
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Prowadziłem na zbiórce, na kolonii zuchowej (lub dla rodziny) gimnastykę lub rozgrzewkę na lekcjach wychowania fizycznego.

<p>Data wykonania , podpis nauczyciela, drużynowego lub przybocznego.</p>

Wiem jak powinien wyglądać strój na zajęcia sportowe. Tak wygląda Emilka, kiedy idzie na zbiórkę. A jak powinna ubrać się na lekcje w-f ? Narysuj obrazek i opisz jak ten poniżej.

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – GIMNASTYK

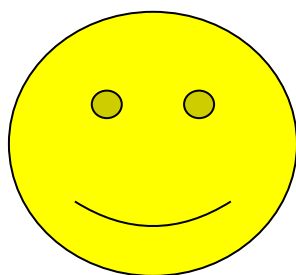


Miejsce na Twój rysunek:

brzuszki	<input type="checkbox"/>	a) kolana
siad płotkarski	<input type="checkbox"/>	b) żuchwa
przysiady	<input type="checkbox"/>	c) mięśnie brzucha
skłony do kolan	<input type="checkbox"/>	d) mięśnie ud
zwis przy drabinkach	<input type="checkbox"/>	e) mięśnie grzbietu, ud, brzucha
żucie gumy do żucia	<input type="checkbox"/>	f) mięśnie nóg

**Dorysuję promyczek do słoneczka za każdy dzień, w którym
byłam/byłem na zajęciach ruchowych lub gimnastykowałem się
samodzielnie.**

Miejsce na Twoje promyki:



.....
Podpis rodzica

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – GIMNASTYK

Zgodnie z posiadaną mi wiedzą i potwierdzeniem poprzez kartę postanawiam nadać/ nie nadać sprawność „GIMNASTYK” zuchnie/zuchowi
z gromady
..... dn.

Drużynowa/wy

.....



Opracował metodycznie i graficznie na podstawie dostępnych materiałów

Zuchmistrz hm. Krzysztof Drobnik HO „Bystre Oko”

