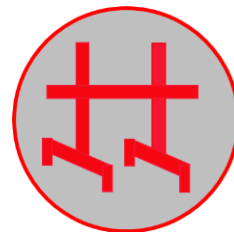


## **GIMNASTYCZKA**

Poziom trudności 2



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Zastęp: \_\_\_\_\_

Stopień: \_\_\_\_\_ Data rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Ćwiczy systematycznie jedną z form gimnastyki nowoczesnej.		
2	W dowolny sposób zaprezentuje zasady poprawnej gimnastyki i rozgrzewki sportowej.		
3	Wykona 3-minutowy dowolny układ gimnastyczny z podkładem muzycznym i rekwizytem.		
4	Opracuje 15-minutowe ćwiczenia gimnastyczne na trzy dni, stosując odpowiednie stopniowanie ćwiczeń.		
5	Poprowadzi gimnastykę poranną na akcji harcerskiej lub przed zajęciami sportowymi.		

Uwagi :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

