SPRAWNOŚĆ WAKACYJNA GIMNASTYKA



1. Wiem, dlaczego gimnastyka jest ważna. Gimnastykuję się codziennie rano. Staram się trzymać prawidłową postawę, mieć wyprostowane plecy.
2. Własnoręcznie wykonałem pomoc do zajęć gimnastycznych, na przykład skakankę, szmacianą piłkę, szarfę, oraz korzystałem z niej.
3. Ułożyłem zestaw ćwiczeń pod podkład muzyczny.
4. Przeprowadziłem rozgrzewkę dla rodzeństwa, rodziców lub koleżanek
i kolegów.
5. Umiem wykonać przewrót w tył i w przód, mostek z pozycji leżącej, skłon z dotknięciem dłońmi podłogi i jaskółkę.
6. Ułożyłem dla rodzeństwa, rodziców lub koleżanek i kolegów tor przeszkód i urządziłem dla nich minizawody.