Gimnastyk **

Gimnastyczka **

.....

imię i nazwisko

....

data rozpoczęcia data zakończenia

Idea poziomu

Rozwinął/rozwinęła swoje umiejętności i kondycję fizyczną. Wykonał/a rozgrzewkę.

	Zadania	Potwierdzenie
1.	Nauczyłem/am się wykonywać jeden zestaw ćwiczeń z wybranego rodzaju treningu(aerobik, gimnastyka sportowa, gimnastyka artystyczna, kalistenika, tabata, zumba, fitness, joga, crossfit itp.).	
2.	Poznałem/am zasady, dzięki którym podczas ćwiczeń nie zaszkodzę swojemu ciału. Na ich podstawie wykonałem/am poprawną rozgrzewkę.	
3.	W okresie trwania próby co najmniej raz w tygodniu wykonywałem/am dowolny zestaw ćwiczeń trwający minimum 60 minut.	
4.	Przeprowadziłem/am zestaw ćwiczeń z ulubionego przeze mnie rodzaju gimnastyki dla zastępu lub drużyny na obozie lub biwaku, zwracając uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń.	