



Спортсмен / Спортсменка

Люблю активний спосіб життя і займатися спортом.
Хочу вдосконалюватись і пробувати нові види спорту.
Під час активностей дбаю про безпеку та здоров'я себе та інших.

1. **Ловіння м'яча.** Практикую метання та ловіння м'яча, наприклад, під час гри.
2. **Розминка перед заняттями спортом.** Розминаюся перед заняттям спортом. Зроблю розминку (наприклад, короткий біг), розтягнення та розслаблення різних частин тіла.
3. **Біг.** Зіграю в п'ять різних ігор зі своєю групою, під час яких буде важливим елементом біг. Організую одну бігову гру.
4. **Водні ігри.** Тричі піду плавати і кожного разу спробую, щось нове (наприклад, стійка на руках у воді, стрибки у воду, водні ігри).
5. **Їзда з перешкодами.** Пройду смугу перешкод на велосипеді, самокаті, скейті або роликівих ковзанах. У смугу будуть включені повороти, гальмування, об'їзд перешкод.
6. **Гра з м'ячем.** Виберу гру з м'ячем, у яку граю найчастіше, і покажу своїй шістці речі, які найкраще мені вдаються (наприклад, ведення в баскетболі, ведення м'яча у футболі).
7. **Спорт з допоміжними засобами.** Спробую займатися спортом зі спеціальним обладнанням, наприклад, рінго, бадмінтон, флорбол, настільний теніс, теніс, регбі, софтбол, петанк, стрільба з лука. Разом з керівником поставлю невелику мету (наприклад точність прицілювання, довжину кидка або подачу), якої маю досягти.
8. **Туризм.** Протягом трьох походів пройду без проблем більше кілометрів, ніж мені років.
9. **Регулярно займаюся спортом.** Регулярно щотижня займаюся спортом, не враховуючи шкільні уроки фізкультури. Покажу групі, чого я навчився/лася або в чому маю покращення.
10. **Команда.** Зі своєю шісткою зіграю в командну спортивну гру. Потім разом з виховником/виховницею оціню, як мені вдається грати в команді.

