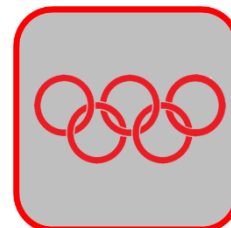


SPRAWNOŚĆ SPORTOWA

Sprawność wędrownicza



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Patrol: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Regularnie ćwiczy i udziela się w wybranym sporcie. Trzyma książeczkę z planami treningów i ich poszczególnymi celami.		
2	Wymieni jakie wypadki mogą zdarzyć się w czasie uprawiania wybranego sportu. W formie pokazu przedstawi jak udzielić pierwszą pomoc w wymienionych wypadkach i kiedy wezwać pogotowie.		
3	Wy tłumaczy różnice między dietami odpowiednimi do sportów potrzebujących wytrzymałość lub siłę.		
4	Zaplanuje i przeprowadzi trzy sesje treningowe dla patrolu w celu budowy wytrzymałości, siły i mocy.		
5	Przeprowadzi grę na temat podstawowych różnic pomiędzy sprawnością fizyczną potrzebną do różnych sportów oraz typową budowę fizyczną danych sportowców.		
6	Nauczy patrol lub drużynę grać w trzy sporty zespołowe. Zorganizuje turniej trzech sportów indywidualnych dla wędrowniczek lub harcerek.		
7	Przeprowadzi wywiad z osobą pracującą w zawodzie sportowej rehabilitacji. Napisze w kronice podsumowanie tej rozmowy.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

