

MAM KONDYCJE



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przygotuje się do ćwiczeń fizycznych. Poprawnie rozgrzeje mięśnie przed ćwiczeniami i poprawnie rozciągnie się po nich.		
2	Ubierze się odpowiednio i bezpiecznie do ćwiczeń fizycznych.		
3	Przez okres 1 miesiąca, 3 razy w tygodniu będzie wykonywać 30 minutowe ćwiczenia lub aktywności fizyczne.		
4	Kilkukrotnie przebiegnie 3 km. Zanotuje swój czas. Postara się poprawić swój wynik.		
5	Weźmie udział w zorganizowanych zajęciach fizycznych na żywo lub wirtualnie.		
6	Weźmie udział w zajęciach fizycznych odprężających umysł i ciało.		
7	Zorganizuje zajęcia sportowo-rekreacyjne dla zastępu lub rodziny.		
8	Dbą o dobre nawodnienie i odżywienie organizmu przed, podczas i po ćwiczeniach.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

