

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_



## CANOE

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Zdobądź sprawność Pływaka I.	
2	Wiosłuj na dystansie 50m, skręć w prawo i w lewo wiosłując zawsze po jednej stronie canoe.	
3	Wyskocz z canoe do wody tak, by nie nachlapać do środka i wróć do niego tak, aby woda się do niego nie dostała.	
4	Poznaj pojęcia: dziób i rufa i naucz się panować nad canoe, które unosi się na falach.	
5	Poznaj zasady: - prawidłowego ubioru do wycieczki canoe; - postępowania w różnych warunkach pogodowych.	

Podpis instruktora

\_\_\_\_\_

Podpis zastępowego lub drużynowego

\_\_\_\_\_