

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

MORSOWANIE



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2018 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

MORSOWANIE



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2018 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Zdobyl sprawność: *Początkujący pływak.*

Zaliczono: data, podpis

2. Wyjaśnił co to jest morsowanie i jak przebiega.

Zaliczono: data, podpis

3. Omówił sposoby wzmacniania odporności organizmu.

Zaliczono: data, podpis

4. Rozpoznał na podstawie zdjęć lub obserwacji oznaki wychłodzenia organizmu i odmrożenia oraz wyjaśnił w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy w obu przypadkach.

Zaliczono: data, podpis

5. Wymienił co najmniej pięć korzyści płynących z aktywności fizycznej i jej wpływu na organizm człowieka.

Zaliczono: data, podpis

6. Zademonstrował dziesięciminutową rozgrzewkę.

Zaliczono: data, podpis

7. Omówił zasady bezpieczeństwa w czasie morsowania.

Zaliczono: data, podpis

8. Omówił korzyści i przeciwwskazania do morsowania.

Zaliczono: data, podpis

9. Regularnie, w ciągu sezonu zimowego, co najmniej trzykrotnie wziął aktywny udział w morsowaniu lub nacierał się śniegiem.

Zaliczono: data, podpis

** Sprawność zdobywana tylko i wyłącznie w obecności osoby doświadczonej w morsowaniu (np. członek Klubu Morsa).*

Wymagania próby na sprawność

1. Zdobyl sprawność: *Początkujący pływak.*

Zaliczono: data, podpis

2. Wyjaśnił co to jest morsowanie i jak przebiega.

Zaliczono: data, podpis

3. Omówił sposoby wzmacniania odporności organizmu.

Zaliczono: data, podpis

4. Rozpoznał na podstawie zdjęć lub obserwacji oznaki wychłodzenia organizmu i odmrożenia oraz wyjaśnił w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy w obu przypadkach.

Zaliczono: data, podpis

5. Wymienił co najmniej pięć korzyści płynących z aktywności fizycznej i jej wpływu na organizm człowieka.

Zaliczono: data, podpis

6. Zademonstrował dziesięciminutową rozgrzewkę.

Zaliczono: data, podpis

7. Omówił zasady bezpieczeństwa w czasie morsowania.

Zaliczono: data, podpis

8. Omówił korzyści i przeciwwskazania do morsowania.

Zaliczono: data, podpis

9. Regularnie, w ciągu sezonu zimowego, co najmniej trzykrotnie wziął aktywny udział w morsowaniu lub nacierał się śniegiem.

Zaliczono: data, podpis

** Sprawność zdobywana tylko i wyłącznie w obecności osoby doświadczonej w morsowaniu (np. członek Klubu Morsa).*