

PŁYWAK



1. Skacze do wody z brzegu lub deski w wysokości conajmniej 1 metra na nogi i na głowę, a także wykona sprawnie skok startowy.
2. Nurkuje przynajmniej 25 sekund. Wydobędzie z dna, w miejscu głębokim na jego wzrost przedmiot łatwo dostrzegalny w wodzie.
3. Przepłynie przynajmniej 150 m – połowę na piersiach a połowę na plecach. Umie pływać stylem klasycznym. Płynie także na fali.
4. Zorganizuje w czasie kąpieli trzy dowolne zabawy i wie jak się one dadzą zastosować przy nauczaniu pływania.
5. Uprawia sport pływacki bez szkody dla zdrowia.
 - wie jak długo można przebywać w wodzie,
 - jak się zachować po wyjściu z wody aby się nie przeziębć,
 - umie walczyć z skurczami.
6. Zna zasady bezpieczeństwa kąpieli i wykaże się ich zastosowaniem w praktyce.

ZHP
Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ

„P Ł Y W A K A”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....

Podpis rzeczoznawcy

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Skacze do wody z brzegu lub deski			
2. Nurkuje przynajmniej 25 sekund			
3. Przepłynie przynajmniej 150 m			
4. Zorganizuje w czasie kąpieli trzy dowolne zabawy			
5. Uprawia sport pływacki bez szkody dla zdrowia			
6. Zna zasady bezpieczeństwa kąpieli			

Sprawność przyznano Rozkazem Hufca z dnia.....

.....

Podpis hufcowego

Data