

Sebastian Rostek
nauczyciel ZSS nr 1
w Chorzowie

WYMAGANIA EDUKACYJNE
KLASA IC gim. pływanie
Rok szkolny 2016/2017

PLYWANIE

1. Praca NN do kraula.

Uczeń potrafi:

K – wykonać pracę NN z deską, bez wydechu do wody na bardzo krótkim odcinku

P – wykonać pracę NN z deską bez wydechu do wody, 25 metrów

R – wykonać pracę NN z deską z wydechem do wody, 25 metrów

D – wykonać pracę NN bez deski, RR w górze z wydechem do wody, 25 metrów.

2. Praca RR do kraula.

Uczeń potrafi:

K – płynąć z deską w RR bez wydechu do wody, wykonując dokładankę do kraula

P – płynąć z deską w RR z wydechem do wody, wykonując dokładankę do kraula

R – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do kraula z wydechem do wody

D – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do kraula z prawidłowym oddechem do wody.

3. Praca NN do grzbietu.

Uczeń potrafi:

K – wykonać pracę NN z deską na brzuchu na bardzo krótkim odcinku z załamanym tułowiem

P – wykonać pracę NN z deską na brzuchu w prostych RR, leżąc na wodzie z tułowiem wyprostowanym, 25 metrów

R – wykonać pracę NN z deską nad głową lub bez deski z RR w dół, 25 metrów

D – wykonać pracę NN bez deski z RR w górze, 25 metrów.

4. Praca RR do grzbietu.

Uczeń potrafi:

K – płynąć z deską trzymając ją na brzuchu, wykonując dokładankę do grzbietu z załamanym tułowiem

P – płynąć z deską na brzuchu w wyprostowanych RR, wykonując dokładankę do grzbietu

R – płynąć z deską między NN, RR wzdłuż tułowia, wykonując dokładankę do grzbietu

D – płynąć z deską między NN, wykonując pracę RR do grzbietu.

5. Praca NN do stylu klasycznego.

Uczeń potrafi:

K – wykonać pracę NN z deską, bez wydechu do wody na bardzo krótkim odcinku

P – wykonać pracę NN z deską bez wydechu do wody, 25 metrów

R – wykonać pracę NN z deską z wydechem do wody, 25 metrów

D – wykonać pracę NN bez deski, RR w górze z wydechem do wody, 25 metrów.

6. Praca RR do stylu klasycznego.

Uczeń potrafi:

K – płynąć z deską między NN bez wydechu do wody, wykonując pracę RR do klasyka

P – płynąć z deską między NN z wydechem do wody, wykonując pracę RR do klasyka

R – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do klasyka z wydechem do wody

D – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do klasyka z prawidłowym oddechem do wody, 25 metrów.

Opracowano w oparciu o program własny
zgodny z aktualną podstawą programową