

Marek Krychowski
nauczyciel ZSS nr 1
w Chorzowie

WYMAGANIA EDUKACYJNE

KLASA IIB GIM. DZ.
Rok szkolny 2016/2017

PŁYWANIE

1. Pływanie kraulem na dystansie.

Uczeń potrafi:

K – płynąć kraulem bez wydechu do wody z poprawną pracą NN i RR, 25 metrów

P – płynąć kraulem z prawidłowym oddechem, skoordynowanym z prawidłową pracą NN i RR, 25 metrów

R – płynąć kraulem z prawidłowym oddechem, skoordynowanym z prawidłową pracą NN i RR, 50 metrów

D – płynąć kraulem z prawidłowym oddechem, skoordynowanym z prawidłową pracą NN i RR, 50 metrów z pełną szybkością po skoku startowym i z nawrotem.

2. Pływanie grzbietem na dystansie.

Uczeń potrafi:

K – płynąć grzbietem z tułowiem wyprostowanym z poprawną pracą NN i RR, 25 metrów

P – płynąć grzbietem z poprawną, skoordynowaną pracą NN i RR, 50 metrów

R – płynąć grzbietem z prawidłową, skoordynowaną pracą NN i RR, 50 metrów z poślizgiem i z nawrotem

D – płynąć grzbietem z prawidłową, skoordynowaną pracą NN i RR, 50 metrów z pełną szybkością po skoku startowym i z nawrotem.

3. Pływanie stylem klasycznym na dystansie.

Uczeń potrafi:

K – płynąć stylem klasycznym bez wydechu do wody i koordynacji poprawnej pracy NN i RR, 25 metrów

P – płynąć stylem klasycznym z prawidłowym oddechem, skoordynowanym z poprawną pracą RR i NN, 25 metrów

R – płynąć stylem klasycznym z prawidłowym oddechem, skoordynowanym z prawidłową pracą RR i NN, 50 metrów ze skokiem i nawrotem

D – płynąć stylem klasycznym z prawidłowym oddechem, skoordynowanym z prawidłową pracą NN i RR, 50 metrów z pełną szybkością po skoku startowym i z nawrotem

Opracowano w oparciu o program własny
zgodny z aktualną podstawą programową