

Sebastian Rostek
nauczyciel ZSS nr 1
w Chorzowie

WYMAGANIA EDUKACYJNE
KLASA IIIB gim. (pływanie)
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 na krótkim odcinku

P – płynąć kraulem z wydechem do wody i poprawną pracą NN i RR, 50 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, 100 metrów

2. Pływanie grzbietem na dystansie.

Uczeń potrafi:

K – płynąć grzbietem o tułowi z załamaniem z poprawną pracą NN i RR na krótkim odcinku

P – płynąć grzbietem o tułowi wyprostowanym z poprawną pracą NN i RR, 50 metrów

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

D – płynąć grzbietem z poprawną, skoordynowaną pracą NN i RR, 100 metrów.

3. Skok startowy do kraula.

Uczeń potrafi:

K – skok do wody na nogi

P – wślizg do wody z siadu na brzegu do poślizgu na piersiach

R – skok do wody z przysiadu lub półprzysiadu z brzegu na główkę z poślizgiem na piersiach

D – skok do wody ze słupka na główkę z poślizgiem na piersiach.

Opracowano w oparciu o program własny
zgodny z aktualną podstawą programową