

Ocenie z nauki pływania podlegać będą następujące elementy:

klasa II

L.p	Ocenianie elementy	Realizacja
1	Rozgrzewka na łądzie	Semestr II
2	Aktywność	Semestr I i II
3	Ćwiczenia wypornościowe – korek i meduza	Semestr I
4	Poślizg na piersiach	Semestr I
5	Poślizg na grzbiecie	Semestr I
6	Praca nóg w kraulu na piersiach z deską.	Semestr I
7	Praca nóg w kraulu na grzbiecie z deską.	Semestr I
8	Nurkowanie w dal z wyławianiem przedmiotów.	Semestr II
9	Praca ramion w kraulu na grzbiecie z deską.	Semestr II
10	Praca ramion w kraulu na piersiach z deską	Semestr II
11	Przeplnięcie 25m kraulem na grzbiecie- uzyskanie dyplomu „Już pływam”	Semestr II

1. **Rozgrzewka** – uczeń prowadzi rozgrzewkę na łądzie według wskazań nauczyciela.

Kryteria:

- odpowiednia kolejność ćwiczeń
 - prawidłowy pokaz
 - dobór ćwiczeń
 - odpowiednia ilość ćwiczeń (co najmniej 10)
2. **Aktywność** – ocenie podlega wyróżniające się umiejętności podczas określonych zadań, pozytywny stosunek do przedmiotu oraz dodatkowo udział w zajęciach pozalekcyjnych z pływania. Ocena z aktywności wystawiana jest co najmniej raz w semestrze.
 3. **Ćwiczenia wypornościowe** – sprawdzian polega na wykonaniu zanurzenia w wodzie w pozycji skulonej (korek), a następnie przejścia do leżenia przodem z ramionami w bok oraz nogami w rozkroku i zatrzymanie się w tej pozycji co najmniej 5 sekund bez ruchu.
Błędy:
 - kontakt z dnem basenu podczas wykonania próby
 - nogi opadają podczas wykonania zadania
 - brak pozycji skulonej
 - zbyt szybkie wykonanie zadania
 - brak utrzymania pozycji przez 5 sekund
 4. **Poślizg na piersiach** – wykonanie poślizgu (5 m) po odbiciu od ściany w pozycji leżenie przodem z ramionami złączonymi wyprostowanymi nad głową (strzałka).
Błędy:
 - brak złączonych ramion
 - brak wydechu do wody
 - brak złączonych nóg
 - dotknięcie dna basenu

- głowa nie schowana pod powierzchnię wody
- wykonywanie ruchu podczas zadania
- brak odbicia od ściany

5. **Poślizg na grzbiecie** – wykonanie poślizgu (5 m) po odbiciu od ściany w pozycji leżenia na plecach z ramionami złączonymi wyprostowanymi nad głową (strzałka)

- brak złączonych ramion
- brak złączonych nóg
- kontakt z dnem basenu podczas wykonania próby
- brak odbicia od ściany
- wykonywanie ruchu nogami podczas zadania

6. **Praca nóg w kraulu na piesiach z deską** – zadanie polega na przepłynięciu odcinka 12 m z przyborem oraz wydechem do wody.

Błędy:

- nie przepłynięcie odcinka
- brak wydechu do wody
- brak naprzemiennej pracy nóg
- nogi pracujące ponad powierzchnią wody
- brak zanurzenia głowy
- dotknięcie dna podczas wykonania próby

7. **Praca nóg w kraulu na grzbiecie z deską.** - zadania polega na przepłynięciu odcinka 12 m w pozycji leżenia na plecach z przyborem trzymany oburącz na wyprostowanych ramionach na wysokości bioder.

Błędy:

- nie przepłynięcie wyznaczonego odcinka
- brak naprzemiennej pracy nóg
- nogi pracujące ponad powierzchnią wody lub dotykające przyrząd
- kontakt z dnem basenu podczas wykonania próby
- nieodpowiednie ułożenie ciała

8. **Nurkowanie w dal z wylawianiem przedmiotów** – zadanie polega na wylowieniu przedmiotów (5 szt) zanurzonych w wodzie w odległości 5 m od brzegu basenu. Uczeń odbija się od ściany obunóż w pozycji torpedowej (strzałka) pracując nogami naprzemianstronnie i wylawia przedmioty leżące na dnie basenu

Błędy:

- brak odbicia od ściany
- brak pozycji torpedowej po opuszczeniu ściany
- brak zanurzenia pod wodę
- niewylowienie przedmiotów

9. **Praca RR w kraulu na grzbiecie z deską** – zadanie polega na przepłynięciu odcinka 12m w pozycji leżenia na plecach i prawidłowej pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Błędy:

- nie przepłynięcie wyznaczonego odcinka
- brak naprzemiennej pracy nóg
- nieprawidłowe ułożenie głowy na wodzie
- brak przeniesienia ramion nad powierzchnią wody
- brak pełnego zanurzenia ramion i odepchnięcia

10. Praca RR w kraulu na piersiach z deską – zadanie polega na przepłynięciu odcinka 12m w pozycji leżenia na piersiach i prawidłowej pracy ramion do kraula na piersiach.

Błędy:

- nie przepłynięcie wyznaczonego odcinka
- brak naprzemianstronnej pracy nóg
- nieprawidłowe ułożenie głowy na wodzie
- brak przeniesienia ramion nad powierzchnie wody
- brak pełnego zanurzenia ramion

11. Przepłynięcie 25m kraulem na grzbiecie i uzyskanie dyplomu „Już pływam”

- zadanie polega na przepłynięciu całego wyznaczonego odcinka kraulem na grzbiecie w pełnej koordynacji.

Klasa III

L.p	Oceniane elementy	Realizacja
1	Rozgrzewka na lądzie	Semestr I i II
2	Aktywność	Semestr I i II
3	Pływanie kraulem na grzbiecie – pełna koordynacja	Semestr I
4	Pływanie kraulem na piersiach – pełna koordynacja	Semestr I
5	Wślizg do wody ze słupka startowego.	Semestr I
6	Nurkowanie w głąb z wyławianiem przedmiotów	Semestr I
7	Praca nóg w st. klasycznym – koordynacja z oddechem	Semestr II
8	Praca ramion w st. klasycznym z pomocą nóg do kraula lub delfina.	Semestr II
9	Sprawdzian szybkości pływania – 25m kraulem na piersiach.	Semestr II
10	Sprawdzian szybkości pływania- 25m kraulem na grzbiecie.	Semestr II
11		Semestr II

1. Rozgrzewka – uczeń prowadzi rozgrzewkę na lądzie według wskazań nauczyciela.

Kryteria

- odpowiednia kolejność ćwiczeń
- prawidłowy pokaz
- dobór ćwiczeń
- odpowiednia ilość ćwiczeń (co najmniej 10)

2. Aktywność – ocenie podlega wyróżniające się umiejętności podczas określonych zadań, pozytywny stosunek do przedmiotu oraz dodatkowo udział w zajęciach pozalekcyjnych z pływania. Ocena z aktywności wystawiana jest co najmniej raz w semestrze.

3. Pływanie kraulem na grzbiecie pełna koordynacji – zadanie polega na przepłynięciu 25m kraulem na grzbiecie z zachowaniem pełnej koordynacji ruchowej.

Błędy:

- brak prawidłowego ułożenia w wodzie
- nieprzeplnięcie wyznaczonego odcinka
- brak naprzemianstronnej pracy ramion
- brak naprzemianstronnej pracy nóg
- brak przeniesienia ramion nad powierzchnią wody

4. Pływanie kraulem na piersiach w pełnej koordynacji – zadanie polega na przepłynięciu 25m kraulem na piersiach z zachowaniem prawidłowej koordynacji ruchowej.

Błędy:

- nieprzeplnięcie wyznaczonego odcinka
- brak naprzemianstronnej pracy ramion
- brak naprzemianstronnej pracy nóg
- brak wydechu do wody
- podnoszenie głowy do góry podczas wykonania próby
- brak przeniesienia ramion nad powierzchnią wody

5. Wślizg do wody ze słupka startowego – zadanie polega na wślizgu do wody ze słupka startowego do wody głębokiej. Jedna noga lub obie zaczepione palcami o brzeg słupka, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami). Uczeń wykonuje poślizg pod wodą.

Błędy:

- skok na nogi
- brak opływowej pozycji (głowa podniesiona)
- brak wykonania poślizgu

6. Nurkowanie w głąb z wyławianiem przedmiotów – zadanie polega na wyłowieniu przedmiotów (5 szt) zanurzonych w wodzie na głębokości 1,20m. Uczeń odbija się od ściany bocznej basenu wykonując wślizg do wody, pracując nogami naprzemianstronnie i wyławia przedmioty leżące na dnie basenu.

Błędy:

- brak odbicia od ściany
- brak pozycji torpedowej po opuszczeniu ściany
- brak zanurzenia pod wodę
- niewyłowienie przedmiotów

7. Praca nóg w stylu klasycznym koordynacja z oddechem- zadanie polega na przepłynięciu odcinka 25m przy pomocy pracy nóg do stylu klasycznego z deską.

Błędy:

- brak wydechu do wody
- nieprawidłowe ułożenie stóp
- wykonywanie dodatkowych ruchów nóg
- asymetryczna praca nóg

8. Praca ramion do stylu klasycznego z pomocą nóg do kraula lub do delfina – zadanie polega na przepłynięciu odcinka 25m przy pomocy prawidłowej pracy ramion do stylu klasycznego. Nogi mogą wykonywać ruchy kraulowe lub delfinowe.

Błędy:

- nieprzeplnięcie odcinka
- brak wydechu do wody

- brak wyleżenia ruchu
- nieprawidłowa praca ramion
- nieprawidłowy rytm wykonania zadania

10. Sprawdzian szybkości 25m kraulem na piersiach – zadanie polega na przepłynięciu odcinka 25m kraulem na piersiach w pełnej koordynacja. Podczas próby oceniana jest skuteczność pływania oraz technika wykonania.

11. Sprawdzian szybkości pływania 25m kraulem na grzbiecie - zadanie polega na przepłynięciu odcinka 25m kraulem na piersiach w pełnej koordynacja. Podczas próby oceniana jest skuteczność pływania oraz technika wykonania.