

PŁYWANIE

PRÓBY SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ NA LĄDZIE I W WODZIE

2 etapy

I. PRÓBA SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ NA LĄDZIE :

- | | |
|--|----------|
| 1. GIBKOŚĆ – skłon tułowia w przód (stanie w pozycji na baczność, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach) | 0-10 pkt |
| a) nie dotyka palcami obu rąk palców stóp | 0 pkt |
| b) dotyka palcami obu rąk palców stóp | 5 pkt |
| c) dotyka palcami obu rąk podłoża | 10 pkt |
| | |
| 2. SKOKI ZAWROTNE PRZEZ ŁAWECZKĘ (dłonie ułożone na ławeczce. Z odbicia obunóż wykonanie przeskoków z jednej strony ławeczki na drugą) | 0-10 pkt |
| a) nie wykonuje skoków zawrotnych przez ławeczkę | 0 pkt |
| b) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę naprzemiennie z odbicia jednonóż | 5 pkt |
| c) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę płynnie z odbicia obunóż | 10 pkt |
| | |
| 3. RZUT I CHWYT PIŁKI (rzut piłką o ścianę i chwyt po jednym odbiciu od podłoża-3 próby) | 0-10 pkt |
| a) nie wykonał żadnego prawidłowego rzutu i chwytu piłki | 0 pkt |
| b) wykonuje rzut i chwyt piłki | 5 pkt |
| c) wykonuje prawidłowo i płynnie rzut i chwyt piłki | 10 pkt |
| | |
| 4. ROZUMIENIE TREŚCI POLECEŃ | 0-5 pkt |
| a) nie rozumie treści poleceń wydawanych przez nauczyciela | 0 pkt |
| b) rozumie treść poleceń wydawanych przez nauczyciela | 5 pkt |

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW DO UZYSKANIA – 35 pkt

II. PRÓBA SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ W WODZIE:

1. WYDMUCHIWANIE POWIETRZA DO WODY

0-10 pkt

a) nie zanurzy twarzy

0 pkt

b) zanurza twarz i wydmuchuje powietrze

5 pkt

c) wydmuchuje powietrze rytmicznie

10 pkt

2. LEŻENIE NA PLECACH

0-10 pkt

a) nie leży na plecach

0 pkt

b) leży na plecach z deską

5 pkt

c) leży na plecach samodzielnie

10 pkt

3. LEŻENIE NA PIERSIACH

0-10 pkt

a) nie leży na piersiach

0 pkt

b) leży na piersiach z deską

5 pkt

c) leży na piersiach samodzielnie

10 pkt

4. SKOK DO WODY Z BRZEGU BASENU

0-10 pkt

a) nie skoczy z brzegu basenu do wody

0 pkt

b) skoczy do wody z pomocą

5 pkt

c) samodzielnie skoczy do wody z brzegu basenu

10 pkt

5. PRZEPLYNIECIE DŁUGOŚCI 25 m

0-10 pkt

a) nie przeplynie 25 m

0 pkt

b) przeplynie 25 m z deską dowolnym sposobem

5 pkt

c) przeplynie 25 m dowolnym sposobem

10 pkt

6. ROZUMIENIE TREŚCI POLECEŃ

0-5 pkt

a) nie rozumie treści poleceń wydawanych przez nauczyciela

0 pkt

b) rozumie treść poleceń wydawanych przez nauczyciela

5 pkt

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW DO UZYSKANIA – 55 pkt

