**Wymagania edukacyjne z pływania dla klas I-III**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasa** | **Poziom** | **Planowana forma oceny** |
| **Przeciętny** | **Dobry** | **Najwyższy** |
| **Klasa I** | - Potrafi wykonać prawidłowy wydech do wody,- Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia wypornościowe,- Wykona poślizg na piersiach na grzbiecie. | - Wykona pracę NN w położeniu na grzbiecie z deską na klatce piersiowej, przepłynie odcinek szerokości basenu,- Wykona pracę NN w położeniu na piersiach z deską , przepłynie odcinek szerokości basenu,- Wykona elementarny skok do wody płytkiej z zanurzeniem głowy. | - Wykona poprawną pracę NN w położeniu na grzbiecie z deską na udach,- Wykona poprawną pracę NN w położeniu na piersiach z deską wraz z prawidłowym oddechem. | Ocena opisowa śródroczna i roczna. |
| **Klasa II** | - Wykona pracę NN w położeniu na grzbiecie z deską na udach lub bez niej na wodzie płytkiej,- Wykona pracę NN w położeniu na piersiach z deską z prawidłowym oddechem co 6xNN. | - Potrafi wykonać „dokładankę” z deską w leżeniu na grzbiecie,- Potrafi wykonać „dokładankę” w leżeniu na piersiach z deską,- Potrafi wskoczyć na NN z brzegu pływalni do wody głębokiej. | - Poprawnie skoordynuje pracę RR z oddechem w położeniu na grzbiecie,- Poprawnie skoordynuje pracę RR z oddechem w położeniu na piersiach,- Potrafi wskoczyć na NN ze słupka startowego do wody głębokiej. | Ocena opisowa śródroczna i roczna. |
| **Klasa III** | - Poprawnie skoordynuje pracę RR z oddechem w położeniu na grzbiecie,- Przepłynie odcinek długości pływalni stylem grzbietowym poprawną techniką,- Wykona oddech do wody co 3cykle pracy RR w „dokładance” na piersiach,- Przepłynie odcinek długości pływalni stylem dowolnym poprawną techniką, - Próbuje wykonać skok startowy z brzegu pływalni | - Potrafi wykonać „dokładankę” w leżeniu na grzbiecie,- Potrafi wykonać „dokładankę” w leżeniu na piersiach- wykona poprawnie skok startowy z brzegu pływalni | - Przepłynie długość basenu poprawnym stylem grzbietowym - Przepłynie długość basenu poprawnym stylem dowolnym lub „dokładanką”- Wykona poprawnie skok startowy. | Ocena opisowa śródroczna i roczna. |