

Pływanie

Wymagania edukacyjne – sprawdziany dla klasy I LO

Uczniowie są informowani o wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach wychowania fizycznego w danym roku szkolnym. **Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

1. Nurkowanie – wyjmowanie małych przedmiotów z dna pływalni - Ocena:

Celujący – wyłowienie 3 przedmiotów z dna / 1,80m/ i przepłynięcie 25m pod wodą – „nurkiem”

Bardzo dobry - wyłowienie 3 przedmiotów z dna / 1,80m/

Dobry - wyłowienie 2 przedmiotów z dna / 1,80m/

Dostateczny - wyłowienie 1 przedmiotu z dna / 1,80m/

Dopuszczający - wyłowienie 1 przedmiotu z dna / 0,80m/

Niedostateczny – odmowa wykonania zadania

2. Pływanie 25m odcinków kraulem i grzbietem - Ocena:

Celujący – przepłynięcie dwoma stylami 25m z nawrotem, wzorowa technika wykonania.

Bardzo dobry - przepłynięcie dwoma stylami 25m, bardzo dobra technika wykonania

Dobry - przepłynięcie dwoma stylami 25m, dobra technika wykonania

Dostateczny - przepłynięcie jednym stylem 25m, wyraźne błędy w technice wykonania

Dopuszczający - przepłynięcie jednym stylem 15m, wyraźne błędy w technice wykonania

Niedostateczny – niewykonanie zadania, zła technika

3. Skoki do wody ze słupka startowego - ocena

Celujący – skok startowy-sportowy na główkę, wzorowa technika wykonania

Bardzo dobry – skok na główkę, bardzo dobra technika wykonania

Dobry – skok na główkę, dobra technika

Dostateczny – skok na nogi

Dopuszczający – skok na nogi z brzegu

Niedostateczny – niewykonanie zadania

Pływanie

Wymagania edukacyjne – sprawdziany dla klasy I Gimnazjum

Uczniowie są informowani o wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach wychowania fizycznego w danym roku szkolnym. **Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

1. Nurkowanie – wyjmowanie małych przedmiotów z dna pływalni - Ocena:

Celujący – wyłowienie 3 przedmiotów z dna / 1,80m/ i przepłynięcie 25m pod wodą – „nurkiem”

Bardzo dobry - wyłowienie 3 przedmiotów z dna / 1,80m/

Dobry - wyłowienie 2 przedmiotów z dna / 1,80m/

Dostateczny - wyłowienie 1 przedmiotu z dna / 1,80m/

Dopuszczający - wyłowienie 1 przedmiotu z dna / 0,80m/

Niedostateczny – odmowa wykonania zadania

2. Pływanie 25m odcinków kraulem i grzbietem - Ocena:

Celujący – przepłynięcie dwoma stylami 25m z nawrotem, wzorowa technika wykonania.

Bardzo dobry - przepłynięcie dwoma stylami 25m, bardzo dobra technika wykonania

Dobry - przepłynięcie dwoma stylami 25m, dobra technika wykonania

Dostateczny - przepłynięcie jednym stylem 25m, wyraźne błędy w technice wykonania

Dopuszczający - przepłynięcie jednym stylem 15m, wyraźne błędy w technice wykonania

Niedostateczny – niewykonanie zadania, zła technika

3. Skoki do wody ze słupka startowego - ocena

Celujący – skok startowy-sportowy na główkę, wzorowa technika wykonania

Bardzo dobry – skok na główkę, bardzo dobra technika wykonania

Dobry – skok na główkę, dobra technika

Dostateczny – skok na nogi

Dopuszczający – skok na nogi z brzegu

Niedostateczny – niewykonanie zadania

Pływanie

Wymagania edukacyjne – sprawdziany dla klasy II Gimnazjum

Uczniowie są informowani o wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach wychowania fizycznego w danym roku szkolnym. **Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

1. Pływanie 150m stylem klasycznym, dowolnym i grzbietowym z prawidłowym startem i nawrotami / po 50m / - Ocena:

Celujący – przepłynięcie 150m trzema stylami z poprawnie wykonanym startem i nawrotami

Bardzo dobry – przepłynięcie 150m dowolnym stylem, bardzo dobra technika

Dobry – przepłynięcie 100m dowolnym stylem, dobra technika

Dostateczny – przepłynięcie 50m dowolnym stylem, dobra technika

Dopuszczający – przepłynięcie dowolnym stylem 15m

Niedostateczny – odmowa wykonania zadania

2. Pływanie 25m stylem klasycznym - Ocena:

Celujący – przepłynięcie 50m stylem klasycznym z poprawnie wykonanym nawrotem

Bardzo dobry - przepłynięcie 25m stylem klasycznym, bardzo dobra technika wykonania

Dobry - przepłynięcie 25m stylem klasycznym, dobra technika wykonania

Dostateczny - przepłynięcie 15m stylem klasycznym, dobra technika wykonania

Dopuszczający - przepłynięcie dowolnym stylem 15m

Niedostateczny – niewykonanie zadania

3. Skoki do wody ze słupka startowego - ocena

Celujący – skok startowy-sportowy na główkę, wzorowa technika wykonania

Bardzo dobry – skok na główkę, bardzo dobra technika wykonania

Dobry – skok na główkę, dobra technika

Dostateczny – skok na nogi

Dopuszczający – skok na nogi z brzegu

Niedostateczny – niewykonanie zadania

