

**KRYTERIA PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ DO KLASY PŁYWACKIEJ W SZKOLE
 PODSTAWOWEJ NR 227, W ZESPOLE SZKOLNO PRZEDSZKOLNYM NR 5 W WARSZAWIE**

Kryteria sprawności fizycznej

I. Kryteria sprawności ruchowej w wodzie (basen sportowy – 25m):

1. Wydmuchiwanie powietrza do wody (wydechy)	0 – 10 pkt
a) nie zanurzy twarzy	0 pkt
b) zanurzy twarz i wydmucha powietrze	5 pkt
c) wydmuchuje powietrze rytmicznie	10 pkt
2. Skok do wody ze słupka startowego	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 (z makaronem lub deską)	10 pkt
3. Przeplnięcie 25 metrów na piersiach	0 – 20 pkt
a) nie przeplynie 25 m z makaronem/deską na piersiach	0 pkt
b) przeplynie 25 m z makaronem na piersiach	10 pkt
c) przeplynie 25 m z deską na piersiach	20 pkt
4. Przeplnięcie 25m na grzbiecie	0 – 25 pkt
a) nie przeplynie 25m z makaronem/deską na grzbiecie	0 pkt
b) przeplynie 25m z makaronem na grzbiecie	5 pkt
c) przeplynie 25m z deską na grzbiecie	15 pkt
d) przeplynie 25m w pozycji „na baczność” na grzbiecie	25 pkt
5. Rozumienie treści poleceń wydawanych przez nauczyciela	0 – 5 pkt
a) nie rozumie treści poleceń wydawanych przez nauczyciela	0 pkt
b) rozumie treść poleceń wydawanych przez nauczyciela	5 pkt
<u>Maksymalna liczba punktów do uzyskania</u>	

II. Kryteria 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 w miejscu 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 odbicia jednonóż	5 pkt
c) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę płynnie z odbicia obunóż	10 pkt

3. Rzut i chwyt piłki	0 – 5 pkt
a) nie wykonał żadnego prawidłowego rzutu i chwytu piłki	0 pkt
b) 1 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłk	3 pkt
c) 2 lub 3 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki	5 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
<u>Maksymalna liczba punktów do uzyskania</u>	30 pkt

70 pkt

30 pkt

RAZEM –

100 pkt