

OCENA OPISOWA W KALSIE PŁYWACKIEJ 3 SP

Klasa 3 semestr 1

1.	Opanowanie techniki pływania stylem dowolnym oraz startów i nawrotów
2.	Opanowanie techniki pływania stylem grzbietowym oraz startów i nawrotów
3.	Opanowanie techniki pływania stylem klasycznym oraz startów i nawrotów
4.	Opanowanie techniki ruchów nóg do stylu motylkowego
5.	Wywiązywanie się z obowiązków ucznia – sportowca, frekwencja
6.	Dbłość o higienę osobistą, zdrowie i bezpieczeństwo
7.	Ogólna sprawność fizyczna
8.	Realizacja zadań lekcji (przygotowanie, zaangażowanie, wkład pracy)

Poziom bardzo wysoki

-uczeń wzorowo wykonuje nawroty oraz skoki startowe do stylu dowolnego, grzbietowego i klasycznego. Jego sprawność fizyczna jest na wysokim poziomie. Celująco opanował technikę stylem dowolnym, grzbietowym i klasycznym.

--jest bardzo sprawny/a fizycznie, zwinnie i szybko pokonuje przeszkody, rzuca i chwytą piłkę; bezbłędnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne; chętnie i aktywnie uczestniczy w zabawach, grach zespołowych i ćwiczeniach terenowych;

- rozumie wpływ ruchu, higieny i odżywiania na zdrowie człowieka, przestrzega poznanych zasad higieny zdrowotnej.

Poziom wysoki

-uczeń poprawnie i szybko realizuje zadania na pływalni. Bardzo dobrze opanował technikę stylu dowolnego, grzbietowego i klasycznego oraz starty i nawroty tymi stylami.

Aktywnie uczestniczy w zajęciach na pływalni.

- - jest sprawny/a fizycznie, zręcznie i szybko realizuje zadania sportowe, poprawnie wykonuje ćwiczenia z przyborami i bez przyborów; wykazuje dużą aktywność w wykonywaniu zadań ruchowych, współpracuje z partnerem i drużyną;

- wie, jaki wpływ mają ruch, higiena i odżywianie na zdrowie człowieka, stara się przestrzegać poznanych zasad higieny zdrowotnej.

Poziom średni

-uczeń poprawnie opanował technikę trzema stylami pływackimi. Wykona nawroty do stylu dowolnego, grzbietowego i klasycznego choć nie zawsze są one wykonane poprawnie technicznie.

- sprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne; dobrze radzi sobie z pokonywaniem torów przeszkód; chętnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych;

- wie, co ma wpływ na zdrowie człowieka; stara się korzystać z aktywnych form wypoczynku

Poziom niski

-technika pływania trzema stylami jest na poziomie niskim, uczeń słabo wykonuje skoki startowe i nawroty do trzech stylów pływackich.

-uczeń jest mało zaangażowany nie chętnie wykonuje polecenia nauczyciela.

-wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne; uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, ale szybko się zniechęca i wycofuje z zabawy;

- wie, że należy dbać o zdrowie, ale nie zawsze stosuje się do zasad higieny zdrowotnej.

Poziom bardzo niski

-uczeń nie wykonuje poprawnie skoków startowych. Nie opanował technik wykonania nawrotów do trzech stylów pływackich.

Nie opanował techniki pływania stylem dowolnym, grzbietowym i klasycznym.

- nie pracuje, odmawia wykonania ćwiczeń, nie bierze czynnego udziału w grach sportowych.
- nie wykazuje żadnego zainteresowania lekcją oraz nauką na niej.

Klasa 3 semestr 2

1.	Opanowanie techniki pływania stylem motylkowym
2.	Opanowanie techniki skoku startowego i nawrotu do stylu motylkowego
3.	Opanowanie techniki pływania stylem zmiennym
4.	Skok startowy i nawroty w stylu zmiennym
5.	Wywiązywanie się z obowiązków ucznia – sportowca, frekwencja
6.	Dbłość o higienę osobistą, zdrowie i bezpieczeństwo
7.	Ogólna sprawność fizyczna
8.	Realizacja zadań lekcji (przygotowanie, zaangażowanie, wkład pracy)

Poziom bardzo wysoki

- uczeń wzorowo wykonuje nawroty do stylu zmiennego . Jego sprawność fizyczna jest na wysokim poziomie. Pływanie stylem motylkowym oraz stylem zmiennym opanowane na bardzo wysokim poziomie.
- jest bardzo sprawny/a fizycznie, zwinnie i szybko pokonuje przeszkody, rzuca i chwyta piłkę; bezbłędnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne; chętnie i aktywnie uczestniczy w zabawach, grach zespołowych i ćwiczeniach terenowych;
- rozumie wpływ ruchu, higieny i odżywiania na zdrowie człowieka, przestrzega poznanych zasad higieny zdrowotnej.

Poziom wysoki

-uczeń poprawnie i szybko realizuje zadania na pływalni. Dobrze wykonuje nawroty do stylu zmiennego i motylkowego. Aktywnie uczestniczy w zajęciach a pływanie stylem motylkowym i zmiennym jest na wysokim poziomie.

- - jest sprawny/a fizycznie, zręcznie i szybko realizuje zadania sportowe, poprawnie wykonuje ćwiczenia z przyborami i bez przyborów; wykazuje dużą aktywność w wykonywaniu zadań ruchowych, współpracuje z partnerem i drużyną;

- wie, jaki wpływ mają ruch, higiena i odżywianie na zdrowie człowieka, stara się przestrzegać poznanych zasad higieny zdrowotnej.

Poziom średni

-uczeń radzi sobie z wykonaniem skoku startowego do stylu motylkowego.

Wykona nawroty do stylu zmiennego i motylkowego choć nie zawsze są one wykonane poprawnie technicznie. Przepłynie 100m stylem zmiennym a także pływa stylem motylkowym.

- sprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne; dobrze radzi sobie z pokonywaniem torów przeszkód; chętnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych;

- wie, co ma wpływ na zdrowie człowieka; stara się korzystać z aktywnych form wypoczynku.

Poziom niski

-uczeń słabo wykonuje skok startowy do stylu motylkowego. Opanował styl motylkowy i zmienny ale zdarza się że popełnia błędy techniczne.

-- wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne; uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, ale szybko się zniechęca i wycofuje z zabawy;

- wie, że należy dbać o zdrowie, ale nie zawsze stosuje się do zasad higieny zdrowotnej.

Poziom bardzo niski

-uczeń nie wykonuje poprawnie skoku startowego do stylu motylkowego. Nie opanował technik wykonania nawrotów do stylu zmiennego i motylkowego. Słabo pływa 100m stylem zmiennym a także popełnia wiele błędów w stylu motylkowym.

- Uczeń nie wywiązuje się z obowiązków ucznia – sportowca(nie bierze udziału w zawodach, nie opłaca składek, nie ma aktualnych badań lekarskich)
- nie pracuje, odmawia wykonania ćwiczeń, nie bierze czynnego udziału w grach sportowych.
- nie wykazuje żadnego zainteresowania lekcją oraz nauką na niej.