

**WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA FAKULTETU  
PŁYWANIE KLASA 4,5,6**

PODSTAWOWE	PONADPODSTWAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nie boi się wody. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa.</li> <li>- Przestrzega zasad higieny w czasie zajęć. Rozumie konieczność posiadania umiejętności pływackich.</li> <li>- Przestrzega podstawowych zasad higieny.</li> <li>- Potrafi utrzymać się na wodzie. Zanurzy się cały w wodzie na małych głębokości.</li> <li>- Wyciąga z dna płytkiej wody kolorowe przedmioty. Z pomocą swobodnie unosi się na grzbiecie na powierzchni wody.</li> <li>- Przepływa wybranym przez siebie sposobem 10 m więcej niż podczas diagnozy wstępnej.</li> <li>- Zna podstawowe reguły bezpiecznego zachowania się nad wodą.</li> <li>- Aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach w wodzie.</li> <li>- Unosi się swobodnie na powierzchni wody na piersiach.</li> <li>- W zabawach podczas zanurzenia otwiera oczy pod wodą.</li> <li>- Pływa strzałką pod wodą.</li> <li>- Skacze do wody z brzegu basenu na nogi. Przepływa o 10 m więcej niż podczas diagnozy wstępnej.</li> <li>- Ufa współpartnerowi ćwiczeń.</li> <li>- Koordynuje pracę rąk i nóg z głową nad wodą w stylu klasycznym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Czuje się w wodzie swobodnie. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą.</li> <li>- Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.</li> <li>- Przestrzega zasad higieny.</li> <li>- Rozumie konieczność posiadania umiejętności pływackich.</li> <li>- Wykonuje poślizg z oddychaniem.</li> <li>- Poprawnie wykonuje ćwiczenia z deską, pracę nóg i rąk w stylu klasycznym w połączeniu ze skoordynowanym oddechem. Swobodnie zanurza się w wodzie na małych głębokościach.</li> <li>- Strzałka podwodna.</li> <li>- Przepływa dowolnym stylem dystans minimum o 15 metrów dłuższy niż podczas diagnozy wstępnej.</li> <li>- Nurkuje.</li> <li>- Potrafi przygotować organizm do zajęć w wodzie.</li> <li>- Zna przykłady zabaw oswajających z wodą, ćwiczeń oddechowych i wypornościowych.</li> <li>- Wie, jakie są walory zajęć w wodzie.</li> <li>- Czuje się w wodzie swobodnie.</li> <li>- Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia.</li> <li>- Potrafi zorganizować dla swoich rówieśników zabawę na płytkiej wodzie.</li> <li>- Wykonuje skok do wody nurkiem z półprzysiadu.</li> <li>Potrafi przepłynąć wybranym stylem pływackim dystans minimum o 15 m dłuższy niż podczas diagnozy wstępnej</li> <li>- Potrafi wykonać większość ćwiczeń</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Wpada do wody z brzegu basenu z postawy.</li><li>- Wyławia z dna wody sięgającej do ramion małe przedmioty.</li><li>- Potrafi wykorzystać nietypowe przybory do zabaw w wodzie.</li><li>- Wie, jak wezwać pomoc w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia</li></ul>	<p>doskonalących wszystkie style pływackie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Potrafi pływać czterema stylami pływackimi na poziomie dobrym (klasyk, kraul, grzbiet, delfin)</li></ul>
--	--