**STOPNIE ZAAWANSOWANIA UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH W KL. I-III**

**Umiejętności niezbędne do opanowania w klasie pierwszej ( I semestr).**

**Uczeń/uczennica:**

1. Systematycznie bierze udział w zajęciach na basenie.

2. Samodzielnie lub z niewielką pomocą nauczyciela:

* przygotowuje się do lekcji na basenie,
* utrzymuje się przy brzegu basenu – potrafi chwycić rękami za murek przy brzegu basenu,
* leży na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem za głowę lub bez,
* wykonuje wślizg lub skok do wody,
* zanurza całą głowę pod powierzchnię wody,
* wykonuje ruchy lokomocyjne w wodzie,
* utrzymuje się na powierzchni wody z pomocą przyboru.

3. Czerpie przyjemność ze wspólnego przebywania i zabawy w wodzie w grupie rówieśniczej.

**Umiejętności niezbędne do opanowania w klasie pierwszej (II semestr).**

**Uczeń/uczennica:**

1. Samodzielnie przygotowuje się do lekcji na basenie.

2. Nie odczuwa lęku przed wejściem do wody, ochlapaniem buzi wodą.

3. Na przynajmniej podstawowym poziomie opanował/a następujące umiejętności:

* zanurzanie głowy do wody,
* wydech do wody,
* otwieranie oczu pod wodą,
* wyławianie przedmiotów z dna,
* leżenie na wodzie na grzbiecie i na piersiach,
* poślizg na grzbiecie i na piersiach,
* skok do wody ze stania na brzegu basenu,
* praca nóg i ramion w pływaniu kraulem na grzbiecie,
* praca nóg i ramion w pływaniu kraulem na piersiach.

4. Podejmuje próby:

* wślizgu do wody na głowę,
* skoku do wody z klęku na brzegu basenu,
* skoku do wody ze stania na brzegu basenu,
* koordynacji pracy ramion i nóg w pływaniu kraulem na grzbiecie,
* koordynacji pracy ramion do kraula na piersiach,
* koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu kraulem na piersiach.

**Umiejętności niezbędne do opanowania w klasie drugiej.**

Uczeń/uczennica:

1. Opanował/a wszystkie umiejętności niezbędne w klasie pierwszej.

2. Na wysokim poziomie opanował/a:

* wślizg do wody na głowę.

3. Na dobrym poziomie opanował/a:

* umiejętność skoku do wody z klęku na brzegu basenu,
* umiejętność pracy nóg i ramion w pływaniu kraulem na grzbiecie,
* umiejętność pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach.

4. Na zadowalającym poziomie opanował/a:

* umiejętność skoku do wody ze stania na brzegu basenu,
* umiejętność koordynacji pracy ramion i nóg do kraula na grzbiecie,
* umiejętność pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach,
* umiejętność koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w kraulu na piersiach.

**Umiejętności do opanowania w klasie trzeciej ( I semestr).**

**Uczeń/uczennica:**

1. Opanował/a wszystkie umiejętności niezbędne w klasie drugiej.

2. Naprzynajmniej podstawowym poziomie opanował/a umiejętność pracy ramion i nóg oraz ich

koordynację z oddechem w pływaniu stylem klasycznym.

3. Na przynajmniej zadowalającym poziomie opanował/a:

* umiejętność pracy nóg w pływaniu stylem klasycznym,
* umiejętność pracy ramion do stylu klasycznego,
* umiejętność koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu stylem klasycznym.

**Umiejętności do opanowania w klasie trzeciej ( II semestr).**

**Uczeń/uczennica:**

1. Opanował/a wszystkie umiejętności niezbędne w I semestrze klasy trzeciej.

2. Naprzynajmniej dobrym poziomie opanował/a umiejętność koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu stylem klasycznym.

3. Na wysokim poziomie opanował/a umiejętność pracy ramion w pływaniu stylem klasycznym.