

PRÓBY SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ W WODZIE



1. Wydmuchiwanie powietrza do wody 0-10 pkt

A- nie zanurzy twarzy 0 pkt

B- zanurzy twarz i wydmucha powietrze 5 pkt

C- wydmuchuje powietrze rytmicznie 10 pkt



2. Leżenie na plecach 0-10 pkt

A- nie leży na plecach 0 pkt

B- leży na plecach z przyborem 5 pkt

C- leży na plecach samodzielnie 10 pkt

3. Leżenie na piersiach z głową w wodzie 0- 10 pkt

A- nie leży na piersiach 0 pkt

B- leży na piersiach z deską 5 pkt

C- leży na piersiach samodzielnie 10 pkt

4. Skok do wody z brzegu basenu 0- 10 pkt

A- nie skoczy z brzegu basenu do wody 0 pkt

B- skoczy do wody z pomocą/ przyborem 5 pkt

C- samodzielnie skoczy do wody z brzegu basenu 10 pkt

5. Przepłynięcie 25 m dowolnym sposobem 0- 10 pkt

A- nie przepłynie 25 m dowolnym sposobem 0 pkt

B- przepłynie 25 m z przyborem dowolnym sposobem 5 pkt

C- przepłynie 25 m dowolnym sposobem samodzielnie 10 pkt

6. Rozumienie treści poleceń 0- 5 pkt

A- nie rozumie treści poleceń wydawanych przez nauczyciela

B- rozumie treść poleceń wydawanych przez nauczyciela

Maksymalna liczba punktów do uzyskania- 55 pkt.



Próba sprawności ruchowej na sali gimnastycznej:

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 z odbiciem jednonóż 5 pkt

C – wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę płynnie z odbicia obunóż 10 pkt

3. Rzut i chwyt piłki (Rzut piłką o ścianę i chwyt po jednym odbiciu od podłoża – 3 próby) 0-10 pkt

A – nie wykonał żadnego prawidłowego rzutu i chwytu piłki 0 pkt

B – 1x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 5 pkt

C – 2 lub 3 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 10 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

Maksymalna liczba punktów do uzyskania – 35 pkt

