

Umiejętności weryfikowane podczas prób sprawnościowych rok szkolny 2022/2023 pływanie

1. Brodzenie

- z deską w dłoniach
- na prostych, sztywnych nogach
- swobodne brodzenie
- zbieranie piłeczek na wytyczonym obszarze 5 sztuk w 30 sek

2. Podskoki obunóż z odbicia od dna pływalni

- z usztywnionymi nogami, pojedyncze
- seria podskoków 3,4 razy
- z obrotem wokół osi ciała
- jw. w lewą i prawą stronę

3. Skok do wody z pobocza basenu, na ugięte w kolanach nogi

- z siadu
- z pomocą
- samodzielnie
- samodzielnie na odległość 1 m

4. Wydech do wody

- przy ścianie
- z deską
- po zanurzeniu głowy w przysiadzie
- seryjnie 3 razy

5. Leżenie na wodzie przodem – poślizg na piersiach

- z makaronem nogi bez kontaktu z dnem
- z deską
- jw. z zanurzeniem twarzy do wody
- bez deski po odbiciu od dna lub „meduza”

6. Leżenie tyłem

- z makaronem
- z deską z ugięciem w biodrach, unoszeniem głowy
- z deską z prawidłowym ułożeniem ciała na wodzie
- bez deski