

Testy sprawności pływackiej

Wyniki mogą być wykorzystane do naboru do klasy IV pływackiej

Uczeń ma prawo do wykonania raz próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej uczeń otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 –3 pkt.

Za cały test sprawności pływackiej każdy uczeń może uzyskać maksymalnie 21 pkt. Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

- 0 – 8 pkt – poziom słaby
- 9 – 13 pkt – poziom średni
- 14 – 17 pkt – poziom dobry
- 18 – 21 pkt – poziom bardzo dobry

Etap I

Na test umiejętności pływackich składa się 7 zadań pływackich:

1. Skok do wody na głowę

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody
- 1 pkt. skok do wody na głowę z poziomu brzegu z klęku
- 2 pkt. skok do wody na głowę z poziomu brzegu z pozycji startowej
- 3 pkt. skok do wody na głowę ze słupka z pozycji startowej

2. Leżenie na grzbiecie- meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby
- 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – utrzymanie z przyborem
- 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie - nogi opadają
- 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 s

3. Nurkowanie w głąb – 1,20- 1,80 m i wyłowienie przedmiotu

- 0 pkt. brak podjęcia próby
- 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody
- 2 pkt. wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1,20 m.
- 3 pkt. wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1,80 m.

4. Technika pływania stylem grzbietowym na odcinku 25 m.

- 0 pkt. brak podjęcia próby
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do stylu grzbietowego z przyborem (deska)
- 2 pkt. przepłynięcie stylem grzbietowym bez przyboru (dokładanką)
- 3 pkt. przepłynięcie stylem grzbietowym z naprzemienną pracą kończyn

5. Technika pływania kraulem na odcinku 25 m.

- 0 pkt. brak podjęcia próby
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula z przyborem (deska)
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem bez przyboru (dokładanką)
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem z naprzemienną pracą kończyn i prawidłowym oddychaniem

6. Technika pływania stylem klasycznym na odcinku 25 m.

- 0 pkt. brak podjęcia próby
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do stylu klasycznego z przyborem
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do stylu klasycznego bez przyboru z próbą pracy ramion
- 3 pkt. przepłynięcie stylem klasycznym

7. Technika pływania stylem motylkowym na odcinku 25 m.

- 0 pkt. brak podjęcia próby
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do stylu motylkowego z przyborem
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do stylu motylkowego bez przyboru z próbą pracy ramion
- 3 pkt. przepłynięcie stylem motylkowym

Etap II

Bieg na 50m

4x10m

Skok w dal z miejsca

Rzut piłką lekarską z za głowy (piłka 1kg)

Test mięśni brzucha (30 sek)