**KRYTERIA OCEN UCZNI A NA LEKCJACH**

**NAUKI PŁYWANIA W KLASACH IV - VIII**

1. Przedmiotem oceniania są:

- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji w tym bezwzględne przestrzeganie regulaminu pływalni i zasad obowiązujących na lekcji

- systematyczność udziału w zajęciach oraz w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej

 - postępy w usprawnianiu umiejętności

- właściwe przygotowanie ucznia do lekcji

- wiedza teoretyczna z zakresu podstawowych zagadnień związanych z przedmiotem

OCENA CELUJĄCA

1. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w organizacji zajęć (ponad 90% obecności aktywnych)
2. Uczestniczy na dodatkowe zajęciach na pływalni
3. Bierze udział w zawodach pływackich.
4. Uczeń jest wzorem do naśladowania
5. Szanuje i dba o sprzęt sportowy oraz potrafi wykorzystywać go zgodnie z jego przeznaczeniem
6. Bezwzględnie przestrzega regulaminu pływalni z zakresu bezpieczeństwa i higieny
7. W pełni opanował umiejętności praktyczne i wiadomości z zakresu teorii pływania

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie, uzyskuje wyraźny, stały i systematyczny postęp.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwie, pewnie i dokładnie
3. Zdobywa i poszerza swoje wiadomości z zakresu znajomości styli pływackich.
4. Uczeń zna i przestrzega zasad higieny osobistej i bezpieczeństwa nad wodą.
5. Stosunek do przedmiotu nie budzi żadnych zastrzeżeń, wykazuje się dużym zaangażowaniem i systematycznością.

OCENA DOBRA

1. Uczeń dysponuje dobrą sprawnością fizyczną, uzyskuje systematyczny postęp.
2. Ćwiczenia wykonuje poprawnie lecz nie dość płynnie i dokładnie.
3. Posiada wiadomości o realizowanym programie.
4. Stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń.
5. Uczeń zna zasady higieny osobistej i bezpieczeństwa nad wodą

OCENA DOSTARECZNA

1. Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, uzyskuje małe postępy.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie oraz z błędami technicznymi.
3. Posiada luki w wiadomościach.
4. Uczeń zna zasady higieny osobistej i bezpieczeństwa nad wodą lecz nie zawsze je stosuje.
5. Stosunek do przedmiotu budzi zastrzeżenia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń dysponuje słabą sprawnością fizyczną, uzyskuje bardzo małe postępy .
2. Ćwiczenia wykonuje bardzo niechętnie oraz z dużymi błędami.
3. Stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń.
4. Ćwiczy z bardzo małym zaangażowaniem .
5. Jego wiedza na temat zasad higieny osobistej jest ograniczona.
6. Praktycznie nie stosuje żadnych zasad bezpieczeństwa nad wodą.

OCENA NIEDOSTATECZNA

1. Uczeń dysponuje bardzo słaba sprawnością , brak postępów.
2. Uczeń bardzo niesystematycznie uczestniczy w zajęciach.
3. Stosunek do przedmiotu jest lekceważący.
4. Bardzo niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela.
5. Nie stosuje zasad bezpieczeństwa nad wodą.
6. Nie zna zasad higieny osobistej.

**NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

KLASA I

1. wykonanie wydechu pod wodą( zanurzając głowę)
2. wykonanie KORKA (zanurzenie się całkowite pod wodą łapiąc kolana i przyciągając je do klatki piersiowej jednocześnie),
3. wykonanie MEDUZY (położenie się na wodzie twarzą w kierunku wody),
4. leżenie na plecach ( na wodzie) z pomocą nauczyciela .

KLASA II

1. wykonanie trzech „pomp powietrznych” ( 1 pompa to zanurzenie się pod wodę zginając nogi w kolanach i wyskok nad powierzchnię wody),
2. wyłowienie ręką 1 przedmiotu z dna basenu,
3. przepłynięcie 3 metrów strzałką ( na brzuchu z zanurzona twarzą i wyciągniętymi, złączonymi nad głową rękami),
4. leżenie na plecach samodzielnie lub z małą pomocą nauczyciela

KLASA III

1. wyłowienie ręką dwóch przedmiotów z dna basenu
2. wykonanie KORKA możliwie jak najdłużej minimum 10 sekund (zanurzenie się całkowite pod wodą łapiąc kolana i przyciągając je do klatki piersiowej jednocześnie),
3. pływanie strzałką na odległość 4 metrów( na brzuchu z zanurzona twarzą i wyciągniętymi, złączonymi nad głową rękami),
4. wykonanie 4 pomp powietrznych( 1 pompa to zanurzenie się pod wodę zginając nogi w kolanach i wyskok nad powierzchnię wody),
5. przepłynięcie z pomocą rękawków, deski lub „makaronu” albo też samodzielne 25 metrów (długość basenu).
6. skok do wody z brzegu basenu aż do całkowitego zanurzenia, z pomocą nauczyciela.

KLASA IV

1. skok do wody z brzegu basenu aż do całkowitego zanurzenia bez pomocy nauczyciela
2. wyłowienie 5 przedmiotów z dna basenu (na głębokości 1,2m)
3. przepłynięcie 5 metrów strzałką
4. przepłynięcie na grzbiecie całą długość basenu
5. przepłynięcie całej długości basenu kraulem.

KLASA V LUB STARSI ŚREDNIO ZAAWANSOWANI

1. skok do basenu na nogi na głębokość 1,8 m,
2. wyłowienie 2 przedmiotu z dna basenu (na głębokości 1,4 m)
3. przepłynięcie dwóch długości basenu st. grzbietowym
4. przepłynięcie 50 metrów kraulem ( na piersiach)
5. przepłynięcie 25 metrów ST. klasycznym
6. przepłynięcie 6 metrów pod lustrem wody

KLASA VI -VIII

1. skok do wody o głębokości 1.8 m i przepłynięcie możliwie jak najdłuższego odcinka
2. przepłynięcie czterech długości basenu st. grzbietowym
3. przepłynięcie dwóch długości st. Klasycznym
4. przepłynięcie 50 metrów kraulem ( na piersiach)
5. wyłowienie trzech przedmiotów z dna basenu (na głębokości 1,4 m)
6. przepłynięcie 12 metrów pod lustrem wody

**Nauczyciel ma prawo:**

* nie wpuścić do wody dziecka, które w jego odczuciu jest niedysponowane, a nie mającego zwolnienia ani lekarskiego ani od rodzica ( dziecka mającego ranę na ciele, źle czującego się, przeziębionego). Dziecko w tym czasie będzie siedziało na widowni basenu pod okiem opiekuna.
* nie wpuścić do wody dziecka nieprzygotowanego ( brak kąpielówek, ręcznika, dziecka brudnego). Dziecko w tym czasie będzie siedziało na widowni basenu pod okiem opiekuna.
* Ukarać ucznia 3 minutowym wyjściem z wody po złamaniu zasad bezpieczeństwa obowiązujących na basenie.
* Po ewidentnym złamaniu zasad bezpieczeństwa, nakazać uczniowi wyjście z wody. Dziecko owinięte w ręcznik będzie siedziało na brzegu do końca zajęć na basenie danego dnia, (dodatkowo otrzyma uwagę w zeszycie kontaktowym i ujemne punkty.)
* Nagrodzić oceną cząstkową ucznia, który w danym dniu który swoją pracą na zajęciach osiągną bardzo dobre wyniki w nauce pływania.

**Nauczyciel może obniżyć ocenę z przedmiotu uczniowi który:**

* 5 razy będzie nieprzygotowany do zajęć na basenie (na 18 wyjazdów w I – szym półroczu)
* ma negatywny stosunek do przedmiotu i współćwiczących
* notorycznie łamie zasady bezpieczeństwa na basenie

**Nauczyciel może podnieść ocenę z przedmiotu uczniowi który:**

* Jeśli uczeń nie posiadł umiejętności przynależnej do danej klasy ale systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach. Stara się sprostać wymaganiom nauczyciela i wykonuje wszystkie jego polecenia.
* pomaga współćwiczącym i nauczycielowi w czasie zajęć.