

PLAN WYNIKOWY

Zajęcia sportowe – pływanie klasa 6 i 7 Rok szkolny 2024/2025

Numer lekcji	Dział programowy	Temat zajęć	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe
1.	Bezpieczna aktywność fizyczna	1.Zapoznanie z obiektem pływalni. BHP na zajęciach z pływania.	zna zasady zachowania się na zajęciach zna regulamin krytej pływalni zna wymagania programowe i kryteria oceny	zna i stosuje zasady bezpieczeństwa
2.	Pływanie	2.Zabawy osławajające z wodą.	bierze aktywny udział w zajęciach, wykonuje ćwiczenia zgodnie z zaleceniami nauczyciela	Potrafi zaproponować zabawy służące oswojeniu z wodą, w sposób poprawny wykonuje ćwiczenia, zna zasady działania siły wyporu
3.	Pływanie	3. Doskonalenie poznanych stylów pływackich. Pływanie 50m odcinków; kraulem, grzbietem i żabką.	Na sygnał nauczyciela potrafi zmienić styl pływacki, poprawnie wykona ćwiczenie po korekcie nauczyciela	potrafi scharakteryzować poznane style pływackie i opisać technikę ich wykonania, zna pojęcia pływackie: wydech do wody, poślizg na piersiach, koordynacja ruchowa,
4	Pływanie	4.Nauka i doskonalenie pracy nóg do delfina. Ćwiczenia z deskami: I, II,II FAZA	Bierze aktywny udział w zajęciach , praca NN wymaga korekty nauczyciela.	Nabywa nowe umiejętności i wiadomości pływackie, samodzielnie realizuje w czasie lekcji przygotowany przez siebie zestaw ćwiczeń pływackich.

5	Pływanie	5.Ćwiczenia doskonalące pracę nóg do delfina. - pływanie na piersiach i grzbiecie: I, II, III FAZA.	Uczestniczy w zajęciach, wykonuje ćwiczenia zgodnie z zaleceniami nauczyciela.	Prawidłowo wykonuje ćwiczenia techniczne, zna sposoby eliminowania błędów
6	Pływanie	6.Koordinacja pracy nóg z oddechem w delfinie – oddech co 6,5,4 uderzenia nogami.	Poprawnie wykona ćwiczenie po korekcie nauczyciela	Jest zaangażowany w zajęcia , wszystkie ćwiczenia w wodzie wykonuje chętnie i prawidłowo, chce rozwijać swoją sprawność fizyczną i doskonalić nabyte umiejętności pływackie,
7	Pływanie	7.Ćwiczenia doskonalące pracę nóg w poznanych stylach. Przewroty w wodzie i ćwiczenia przygotowujące do nauki nawrotów koziółkowych.	Uczestniczy w zajęciach, ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela	W sposób poprawny wykonuje ćwiczenia, swobodnie przepływa określony odcinek, podejmuje działania zmierzające do poprawy swoich wyników.
8	Pływanie	8.Doskonalenie nawrotu koziółkowego do kraula.	-uczestniczy w zajęciach, wykonuje ćwiczenia zgodnie z zaleceniami nauczyciela, wymaga na jest korekta nauczyciela w oddechu	W sposób poprawny wykonuje ćwiczenia, prawidłowo wykonuje oddech do wody nosem, prawidłowo wykonuje nawroty i starty
9	Pływanie	9.Doskonalenie nawrotu koziółkowego do kraula.	Bierze czynny udział w zajęciach, ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela, wykonuje „fikołki” w miejscu.	Chętnie nabywa nowe umiejętności i wiadomości pływackie, zna zalety ćwiczeń prozdrowotnych w wodzie.
10	Pływanie	10.Nauka i doskonalenie pracy ramion do delfina I FAZA	Wykonuje ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	W sposób poprawny wykonuje ćwiczenia techniczne prawidłowo wykonuje pracę

				RR zwracając uwagę na ugięcie kolan,
11	Pływanie	11.Nauka i doskonalenie pracy ramion do delfina II i III FAZA	Uczestniczy w zajęciach, ćwiczenia wykonuje poprawnie po korekcie nauczyciela	W sposób poprawny wykonuje ćwiczenia -prawidłowo układa ciało w wodzie , poprawnie wykonuje odbicie NN w wodzie minimalizując ugięcie w stawie biodrowym i kolanowym.
12	Pływanie	12.Doskonalenie pracy ramion do delfina.	Uczestniczy w zajęciach, Wykonuje próby nurkowania	swobodnie wykonuje skoki , wyławia z dna basenu przybory, wie, co to fałstart w pływaniu,
13	Pływanie	13.Koordinacja pracy ramion i oddechu w delfinie.	Uczestniczy w zajęciach ,praca RR wymaga korekty nauczyciela	Poprawnie wykonuje zadania prawidłowo wykonuje oddech w wodzie, zna ćwiczenia koordynacyjne stosowane w doskonaleniu stylu.
14	Pływanie	14.Koordinacja pracy ramion, nóg i oddechu w delfinie.	-uczestniczy w zajęciach, wykonuje ćwiczenia zgodnie z zaleceniami nauczyciela ,wykonywane zadania wymagają korekty nauczyciela	W sposób poprawny wykonuje ćwiczenia, wykonuje jeden cykl w pracy ramion, dwa cykle NN na jeden wydech do wody nosem.
15	Pływanie	15.Ćwiczenia z deskami doskonalące pracę ramion w poznanych stylach.	-uczestniczy w zajęciach, ćwiczenia wykonuje poprawnie po korekcie nauczyciela	Swobodnie wykonuje ćwiczenia, zna zasady oddechu w wodzie, zwiększa pojemność płuc.

16	Pływanie	16.Doskonalenie nawrotu koziółkowego do grzbietu.	Wykonuje próby przepłynięcia odcinków na małym basenie z odbicia.	Chce rozwijać swoją sprawność fizyczną i doskonalić nabyte umiejętności pływackie, porównuje wyniki czasowe i techniczne z wynikami innych kolegów, podejmuje działania zmierzające do poprawy swoich wyników.
17	Pływanie	17.Doskonalenie nawrotu koziółkowego do grzbietu.	-uczestniczy w zajęciach, ćwiczenia wykonuje poprawnie po korekcie nauczyciela	-w sposób poprawny wykonuje nawrot w stylu grzbietowym-prawidłowo układa ciało w wodzie , poprawnie wykonuje ruchy NN.
18	Pływanie	18.Pływanie 150 m odcinków grzbietem z nawrotami.	Uczestniczy w zajęciach, wykonuje próby dokładanek na 25m odcinkach z pomocą nauczyciela	Potrafi swobodnie wykonać nawrot w grzbiecie pracując NN jak w delfinie po odbiciu od ściany.
19	Pływanie	19.Doskonalenie startów i nawrotów do poznanych stylów.	Skoki do wody wykonuje z pomocą nauczyciela , wślizgi na główkę wymagają pomocy nauczyciela.	Wykonuje samodzielnie nawroty na głębokim basenie oraz wślizgi do wody, zna wpływ systematycznego pływania na układ krwionośny, oddechowy i kostny.

20	Pływanie	20.Sztafety różnymi stylami. Zabawy z piłkami w wodzie.	Wykonuje próby nurkowania w wodzie , czynnie bierze udział w zajęciach.	Potrafi poprawnie pływać grzbietem, kraulem i stylem klasycznym, ma opanowany styl motylkowy w stopniu umożliwiające przepłynięcie odcinka 25 m, zna i potrafi stosować w wodzie zestaw ćwiczeń prozdrowotnych, potrafi wraz ze współćwiczącymi przeprowadzić szkolną rywalizację w pływaniu.
21	Pływanie	21.Pływanie 150 m odcinków kraulem, żabką i grzbietem ,oraz 25 m delfinem.	-uczestniczy w zajęciach, ćwiczenia wykonuje poprawnie po korekcie nauczyciela	-w sposób poprawny wykonuje ćwiczenia -prawidłowo układa ciało w wodzie , poprawnie wykonuje ruchy NN, potrafi zmierzyć czas swoim kolegom.
22	Pływanie	22.Doskonalenie pracy ramion do grzbietu sportowego – pływanie na „ugiętych rękach”.	-uczestniczy w zajęciach, ćwiczenia wykonuje poprawnie po korekcie nauczyciela	-w sposób poprawny wykonuje ćwiczenia -prawidłowo układa ciało w wodzie , poprawnie wykonuje ruchy NN i RR wraz z oddechem.
23	Pływanie	23.Nauka i doskonalenie rotacji barków w pływaniu grzbietem sportowym.	Bierze aktywny udział w zajęciach	Potrafi prawidłowo wykonać rotację po pokazie nauczyciela, plusy za ciekawe

				ćwiczenia przygotowujące do zajęć w wodzie.
24	Pływanie	24.Doskonalenie pływania grzbietem na „ugiętych rękach”.	Wykonuje próby nawrotu , po poślizgu wykonuje przewroty w wodzie z pomocą nauczyciela	Prawidłowo wykonuje nawrót , potrafi pokazać wykonanie nawrotu, samodzielnie skacze do wody głębokiej, nurkuje w głębi i wyławia przedmioty.
25	Pływanie	25.Pływanie stylem zmiennym. Poznanie kolejności stylów.	Wykonuje próby pływania 25m odcinków z nawrotem ,	Prawidłowo i swobodnie przepływa 25m odcinki z nawrotem czterema stylami, dodatkowe plusy za aktywność.
26	Pływanie	26.Doskonalenie nawrotu do stylu zmiennego.	potrafi przygotować organizm do wysiłku w wodzie, umie wykonać ruchy NN do żabki w poślizgu na piersiach z przyborem	Zna kolejność płynięcia stylami 4x25 zmiennym, potrafi przygotować organizm do wysiłku.
27	Pływanie	27.Doskonalenie startów i nawrotów do poznanych stylów.	Aktywnie uczestniczy w zabawach	Jest organizatorem ,potrafi przeprowadzić kilka zabaw
28	Pływanie	28.Pływanie odcinków 150m.	Zna zasady zachowania się na kąpieliskach otwartych	Zna zasady zachowania się na kąpieliskach otwartych,
29	Pływanie	29.Doskonalenie techniki pływania sportową żabką.	Potrafi płynąć z deską samymi NN i RR na zmianę.	Plusy za najlepsze ruchy kraulowe NN oraz

				przepływanie jak najdłuższych odcinków.
30	Pływanie	30.Doskonalenie pływania sportową żabką i grzbietem.	Przepływa krótkie odcinki żabką i stylem grzbietowym bez przyboru, zna prawidłową technikę na grzbiecie i w żabce.	Przepływa wyznaczone odcinki w określonym czasie, potrafi wskazać błędy w tech. pływania u siebie współwiczającego.
31	Pływanie	31.Zabawy z nurkowaniem i pływaniem pod wodą. Hokej pod wodą.	Przepływa wybrane przez siebie dystanse poprawnie technicznie i w określonym czasie po wodą.	Zna wpływ wody na zdrowie człowieka, poznaje wpływ wody na organizm w stosunku do głębokości.
32	Pływanie	32.Doskonalenie holowania poszkodowanego – doskonalenie pracy nóg do kraula, grzbietu i żabki.	Potrafi przepłynąć krótkie dystanse ze współwiczającym.	Zna zasady WOPR, umie się poruszać w utrudnionych warunkach wody.
33	Pływanie	33.Doskonalenie podstawowych chwytów uwalniania się od osoby tonącej.	Dobrze zna wyporność wody i zachowanie się pod wodą w trudnych warunkach.	Przygotuje i przeprowadzi część lekcji prezentując zabawy i gry wodne, plusy za najciekawsze zabawy.
34	Pływanie	34.Wyjmowanie tonącego na brzeg. Udzielanie pierwszej pomocy.	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.	Zna i wykonuje zestawy ćwiczeń prozdrowotnych w wodzie

35	Pływanie	35.Rzut kołem ratunkowym do celu. Ćwiczenia doskonalące poznane elementy ratownictwa wodnego.	Organizuje gry i zabawy w wodzie z kołem ratunkowym, makaronem, deską,	Pozna je sprzęt ABC i potrafi założyć pod wodą.
36	Pływanie	36.Pływanie poznanymi stylami na odcinkach 200m. Przygotowanie do udziału w Mistrzostwach Szkoły w pływaniu klas III.	Jest organizatorem zawodów pływacki w swoich grupach ćwiczebnych.	Potrafi przepłynąć test Coopera różnymi stylami. Jest sędzią zawodów pływackich.
37	Pływanie	37.Pływanie rekreacyjne . Zabawy w wodzie.	Przygotuje część lekcji prezentując zabawy i gry wodne, plusy za najciekawsze zabawy.	Dodatkowe plusy za aktywność na lekcji.
38	Pływanie	38.Podsumowanie całego cyklu szkolenia.	Dokona trafnej oceny nabytych umiejętności pływackich w całym cyklu nauki.	Rzetelnie oceni siebie i współcwiczących w osiągniętych umiejętnościach pływackich, wyciągnie wnioski z dokonanych ocen. Plusy za trafne wnioski
39	Pływanie	39. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas kąpieli w akwenach otwartych.	Przypomina zasady zachowania się nad akwenami wodnymi.	Zna zasady zachowania się nad akwenami wodnymi.