

Wychowanie fizyczne  
Rok szkolny 2024/2025  
Marek Kowalik

**Wymagania dla klasy IV b jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i rocznej wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024/2025 oparte na podstawie**

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „Wartości i aktualizacje. Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla klas 4-8 szkoły podstawowej”, Alicja Romanowska,
- Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

**Nauczyciel: Agnieszka Radwańska**

**Uczeń otrzymuje jedna ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny bieżące z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

**- spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą**

- \* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- \* posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- \* przestrzega zasady „fair play”,
- \* jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

**oraz:**

- \* **regularnie nosi strój sportowy (biała koszulka, spodenki/getry/dres. Strój zmieniony na wf)**

**oraz**

- \* **bierze aktywny/czynny udział w lekcjach**

**oraz**

\* aktywnie i systematycznie udziela się w zajęciach pozalekcyjnych (zawody szkolne uroczystości i imprezy o charakterze sportowym lub związanym ze zdrowiem, projekty edukacyjne z zakresu kultury fizycznej, sks, etc..)

**lub**

\* wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na wybitnym poziomie,

**lub**

\* bierze aktywny udział w zawodach - reprezentując szkołę osiągając miejsca medalowe lub punktowane,

\* znacznie przewyższa sprawnością klasę,

**lub**

• jego czynny udział w zajęciach pływania (na szkolnym basenie w ramach fakultetu) jest na poziomie 90% w ciągu roku szkolnego

**lub**

• regularnie trenując poza szkołą osiąga wybitne wyniki sportowe lub miejsca medalowe, a jego dodatkowa (nadprogramowa) aktywność nie jest jednostkowa, tzn. powtarza się w każdym semestrze

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **zawsze nosi strój sportowy (może 2x zgłosić brak stroju/semestr bez konsekwencji-tzw.bs),**
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną,
- zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym,
- posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- przestrzega zasady „fair play”,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **co najmniej dwukrotnie zapomniał stroju sportowego w semestrze, poza dopuszczonymi dwoma**
- wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobrym (zdarza się po terminie),

- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- **często nie nosi stroju sportowego- co najmniej kilka razy nie miał stroju w semestrze (poza dwoma dozwolonymi bs),**
- wykazuje się małą aktywnością na lekcji,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie z błędami technicznymi,
- wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- bardzo często nie ćwiczy, **(wielokrotnie nie miał stroju w semestrze- poza dwoma dopuszczonymi bs),**
- sprawdziany zalicza po terminie wyznaczonym przez nauczyciela w stopniu minimalnym,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania, ma niechętny stosunek do zajęć,
- wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnianiu fizycznym
- sporadycznie opuszcza lekcje (nieobecności nieusprawiedliwione).

**SZCZEGÓŁOWY TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKREŚLA STATUT SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. 100 – LECIA RUCHU LUDOWEGO W WIERZCHOSŁAWICACH. POPRAWA TA ODBYWA SIĘ W FORMIE PRAKTYCZNEJ.**

## **SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

### **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

#### **I.**

#### **OGÓLNE ZADANIA**

**1.** Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnej motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiągnięcie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiągnięcie celów dzięki umiejętności współdziałania i nawyków współzawodnictwa.

**2.** Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

**3.** Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

**4.**Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

**5.** Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

**6.** Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

**7. Uczeń jest zobowiązany:**

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.
- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidas na nierysujących podłogi spodach – nie mogą być to tzw. platformy), buty powinny być przyczepne (podeszwa umożliwia optymalne hamowanie, zmianę kierunku biegu),
- b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
- d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.

**8. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.**

**9. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.**

**10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.**

**11. W przypadku częściowych przeciwskazań medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.**

## II.

### SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,
- sprawność motoryczna ucznia,
- umiejętności ruchowe,
- aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

#### **1. Postawa wobec przedmiotu**

**Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych co miesiąc, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),**

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego (frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**,
- C. przygotowanie do lekcji ( odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współwiczającego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów( kultura kibicowania, kultura zawodnika ),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie,
- L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

*Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd. Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.*

- ✓ inwencja twórcza na zajęciach,
- ✓ pomoc w organizacji zawodów szkolnych,
- ✓ udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,
- ✓ reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,
- ✓ aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
- ✓ regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

## **2. Motoryka**

Ocenie podlega sprawność motoryczna zgodna z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia. Ocenę z tego obszaru uzyskuje się po zaliczeniu następujących prób motorycznych w okresie jesiennym i wiosennym:

- biegu krótkiego
- biegu długiego – test Coopera
- rzutu
- siły mięśni brzucha
- gibkość

W I i w II semestrze uczeń otrzymuje ocenę za uzyskany wynik (czas, odległość) podczas danego sprawdzianu. Uczeń samodzielnie ocenia się korzystając z tabel wyników sportowych dostosowanych do wieku i możliwości uczniów. Uczeń jest świadomy wpływu ćwiczeń (własnego wkładu pracy) na osiągnięcie lepszych wyników. Kontroluje swoje „postępy”

Uczeń uzyskuje dodatkową ocenę za poczyniony postęp wg zasady:

### **OCENA ZA POSTĘP SPRAWNOŚCI**

1. Celująca – wysoka poprawa wyniku
2. Bardzo dobra – wynik lepszy od badania wstępnego
3. Dobra – wynik na poziomie badania wstępnego

4. Dostateczna – wynik nieznacznie poniżej badania wstępnego
5. Dopuszczająca – wynik zdecydowanie słabszy od badania wstępnego

### **3. Umiejętności**

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

### **4. Wiadomości.**

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego  
Szkoły Podstawowej w Wierzchosławicach



**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4B  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH  
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

*Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.*

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<b>GIMNASTYKA</b>  <b>PRZEWRÓT W PRZÓD</b>	- zna technikę wykonania przewrotu, - potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN, - umie przetoczyć się przez materac.	potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, dotykając głową materaca, wykonując przewrót przez bark	- wykonuje pełną formę przewrotu w przód z przysiadu podpartego z asekuracją nauczyciela, - podejmuje próbę samodzielnego wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego, - podczas ćwiczenia ugina NN, kończy ćwiczenie pomagając sobie RR.	- wykonać poprawnie technicznie przewrót w przód z przysiadu podpartego, - zwraca uwagę na właściwe rozpoczęcie, zakończenie ćwiczenia oraz estetykę ruchu, - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na poprawność wykonania ćwiczenia, - dba o bezpieczeństwo swoje i innych.	wykonać poprawnie technicznie przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.

<p><u>PIŁKA NOŻNA</u></p> <p><i>PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI</i></p>	<p>zna technikę wykonania podania i przyjęcia piłki, - podejmuje próbę wykonania zadania</p>	<p>- wykonać przyjęcie i podanie piłki w miejscu dogodniejszą dla siebie nogą, - ma problemy z koordynacją wzrokowo – ruchową, - niecelnie podaje piłkę do partnera oraz ma problem z opanowaniem piłki przyjmowanej(odskoczenie piłki od nogi),</p>	<p>wykonać przyjęcie i podanie piłki w marszu - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z dokładnością podania, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela.</p>	<p>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność przyjęcia i podania piłki - wykonuje prawidłowo technicznie przyjęcia i podania piłki w ruchu - stosować poznane elementy w grze - przestrzegać zasad fair play</p>	
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>BIEG NA 40M Z STARTU WYSOKIEGO</i></p>	<p>- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,</p>	<p>zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współcwiczących -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,</p>	<p>- samodzielnie wydaje komendę startową, - szybko zareagować na sygnał startowy -przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,</p>	<p>- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,</p>	<p>- posiada prawidłową koordynację rąk i nóg, - osiąga wysoki wynik (jeden z trzech najlepszych wyników w klasie) - ocenia się na podstawie testu,</p>
<p><u>MINII PIŁKA SIATKOWA</u></p>	<p>- potrafi przyjąć prawidłową</p>	<p>-odbić sposobem górnym piłkę od współcwiczącego,</p>	<p>- wymienia przynajmniej dwa elementy mające</p>	<p>- wymienia wszystkie elementy mające</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome</p>

<p><i>ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM</i></p>	<p>postawę siatkarską,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR, NN,</li> <li>- ma trudności z koordynacją wzrokowo - ruchową</li> </ul>	<p>wpływ na dokładność odbić piłki, - śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę do współwiczającego zbyt nisko, nieprawidłowo pracuje na NN</p>	<p>wpływ na dokładność odbić piłki, - odbija poprawnie piłkę sposobem górnym do partnera, - prawidłowa koordynacja wzrokowo – ruchowa, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym,</p>	<p>umiejętności technicznych. wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p><u>MINI-KOSZYKÓWKA</u>  <i>PODANIA I CHWYTY PIŁKI</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna rodzaje rzutów, wykonać chwyt i podanie w piłki w miejscu,</li> <li>- ma problemy z koordynacją RR i NN, -uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi przyjąć prawidłową pozycję do wykonania podania i chwytu,</li> <li>- podać piłkę do współwiczającego jednakże praca RR i NN jest nieprawidłowa,</li> <li>- wykonać niepewny chwyt piłki.</li> </ul>	<p>potrafi wykonać z prawidłową pracą RR i NN chwyt i podania piłki w miejscu, - nie kończy podania piłki pracą nadgarstka, - umie „patrzeć na piłkę” - potrafi korygować błędy, - próbuje ocenić swoje możliwości.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać z prawidłową pracą RR i NN chwyt i podania piłki w miejscu</li> <li>- skoordynować pracę RR i NN,</li> <li>- wykorzystać swoje predyspozycje,</li> <li>- respektować przepisy gry,</li> <li>- przestrzegać zasad fair play</li> </ul>	

		- przyjąć prawidłową postawę i wykonać łatwiejszy dla siebie rodzaj podania.		rzutu i pomaga w ocenie współwiczającym,	
<u>MINI-PIŁKA RECZNA</u>  <i>RZUT NA BRAMKĘ Z MIEJSCA</i>	- podejmuje próbę wykonania ćwiczenia,	- oddaje rzut na bramkę, podczas próby źle układa rękę do rzutu, lub rzuca dwoma rękami	- wykonuje rzut, nie stosuje podstawowych przepisów odnośnie rzutu na bramkę (przekroczenie linii)	- wykonuje poprawnie technicznie rzut jednorącz z miejsca, stosuje przepisy dotyczące rzutu	
<u>LEKKOATLETYKA</u>  <i>RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ</i>	-wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela -przyjmuje postawę ciała do rzutu , -odróżnia pojęcia: pchanie , rzut, -zachowuje zasady bezpieczeństwa	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współwiczającymi, - wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości,	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, -dokonuje pomiaru rzutu,	wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru , porównuje swój wynik,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie

<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO (TEST COOPERA – FORMA UPROSZCZONA 6 MIN.) - MARSZOBIEG</i></p>		<p>- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 3 minuty),</p>	<p>- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,</p>	<p>- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,</p>	<p>- pokonuje całą próbę truchtem,</p>
<p><u>POMIAR TĘTNA W SPOCZYNKU I PO WYSIŁKU</u></p>	<p>- podchodzi do próby</p>	<p>- wie, w jaki sposób ułożyć palce i gdzie najlepiej szukać tętna do pomiaru,</p>	<p>- umie odszukać tętno, wie przez jaki czas należy dokonać pomiaru, wykonuje go,</p>	<p>- wie, czym różni się tętno spoczynkowe od po wysiłku, potrafi wskazać prawidłowe parametry,</p>	
<p><u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u></p>			<p>- bierze udział w teście,</p>	<p>- zalicza wszystkie próby testu,</p>	
<p>PŁYWANIE – w ramach fakultetu</p> <p>PRZEPŁYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</p>	<p>- podchodzi do próby,</p>	<p>- przepływa długość na piersiach i plecach z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, nie prawidłowe ułożenie bioder i stóp na grzbiecie,</p>	<p>- przepływa długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, brak płynności ruchu,</p>	<p>- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, prawidłowa pływalność ciała,</p>	<p>- osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby z klasy),</p>