

SPRAWDZIAN DO KLASY IV O PROFILU – PŁYWANIE

4.04.2020 r.

TESTY OCENY SPRAWNOŚCI PŁYWACKIEJ

1. Przeplnięcie dystansu 100 m (z przerwą na ocenę techniki pływania po przeplnięciu każdej długości basenu)

25m kraulem na piersiach – ocena techniki pływania.

25m stylem grzbietowym - ocena techniki pływania.

25m stylem klasycznym - ocena techniki pływania.

25m pływania z deską - ocena pracy nóg w kraulu.

2. Przeplnięcie dystansu 25 m (długość basenu) stylem dowolnym – ocena szybkości pływania.