

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w klasach 4 -8 w roku szkolnym 2024/2025

Nauczyciel: Kamila Pilarska

I. Zasady ogólne

1. W ramach przedmiotowego systemu oceniania osiągnięć edukacyjnych nauczyciel rozpoznaje poziom i postępy w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.
2. Nauczyciel informuje uczniów na pierwszych zajęciach z wychowania fizycznego o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, sposobach sprawdzania osiągnięć i kryteriach oceniania oraz o warunkach i trybie poprawiania oceny i uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.
3. Wymagania edukacyjne są dostosowane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia na podstawie orzeczeń, opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz w wyniku rozpoznania indywidualnych potrzeb przez pracowników placówki.
4. Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z zajęć wychowania fizycznego/wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa ucznia w tych zajęciach/wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii oraz wniosku rodzica.
5. Oceniając ucznia nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego oraz systematyczny udział w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.
6. Za wykonanie dodatkowych prac nadobowiązkowych nauczyciel może wystawić bieżącą ocenę: celującą, bardzo dobrą lub dobrą, ale nie gorszą.
7. Uczeń zobowiązany jest:
 - a) posiadać estetyczny strój sportowy (koszulka, krótkie spodenki sportowe, obuwie sportowe, dres sportowy, strój pływacki),
 - b) przestrzegać przepisów bhp, regulaminów szatni i sali gimnastycznej przed, w trakcie oraz po lekcji wychowania fizycznego,
 - c) w przypadku choroby lub niezdolności do ćwiczeń z innego powodu posiadać zwolnienie lekarskie lub od rodziców. W uzasadnionych przypadkach zgłoszonych przez ucznia z wykonywania ćwiczeń zwalnia nauczyciel. Zwolniony z ćwiczeń uczeń zobowiązany jest do obecności na zajęciach i pomagania w organizacji lekcji nauczycielowi, sędziowaniu.

II. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych. Kryteria oceniania według hierarchii wartości:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne – rozumiemy przez to udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, systematyczne dążenie do poprawy swojej sprawności, stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, współpraca z grupą, bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, postawa „Fair – play” podczas lekcji, stosuje zasadę „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania rywalom za wspólną grę.

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego. 2. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania. 	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne. 	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale nie wszystkie są usprawiedliwione. 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny). 	<p>OCENA DOBRA</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego. 	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, <p>nie zachowuje dyscypliny.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Ma lekceważący stosunek do zajęć: nie słucha poleceń nauczyciela, przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla swojego bezpieczeństwa (żucie gumy) i innych ćwiczących . 	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć)– przez przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego stroju, odpowiednio dobranego do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, dłuższe włosy należy związać (bądź nosić czepek na zajęciach z pływania). Należy zwrócić uwagę właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).

Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze nie przygotować się do zajęć. Każde następne nieusprawiedliwione nieprzygotowanie do zajęć może spowodować otrzymanie oceny niedostatecznej. Nieprzygotowanie uczeń musi zgłosić na początku lekcji, po przyjściu nauczyciela do uczniów. Uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do zajęć w 100% otrzymuje ocenę celującą, a bardzo dobrą za 1-2 braki stroju.

Ocena ogólna z tych obszarów dokonana będzie dwa razy w roku przed zakończeniem każdego okresu.

Aktywność na zajęciach - aktywność jest nagradzana „plusami”, bądź w rażącym przypadku braku aktywności ucznia „minusami”. Po zdobyciu trzech plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub po zdobyciu pięciu plusów otrzymuje ocenę celującą.

Uczeń może otrzymać „plusy” za:

- szczególne zaangażowanie i aktywną postawę na zajęciach,
- ciekawą propozycję ćwiczeń, zabawy ruchowej, rozgrzewki i inne...
- przeprowadzenie rozgrzewki,
- sędziowanie rozgrywek, meczów, gier szkolnych,
- pomoc w organizacji zawodów i rozgrywek,
- pomoc w przygotowaniu zajęć,
- terminowe przesyłanie zadań domowych (podczas nauczania zdalnego).

Wiadomości – uczniowie w poszczególnych klasach oceniani będą na bieżąco.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Zna i stosuje wymienione treści, odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco.	Zna i częściowo stosuje wymienione treści odpowiada samodzielnie.	Zna wymienione treści	Wymienia treści z niewielką pomocą nauczyciela	Wymienia z dużą pomocą nauczyciela wymienione treści	Nie zna wymienionych treści

Umiejętności ruchowe - ocenie podlega stopień opanowania i poprawnego wykonania przez ucznia wymagań edukacyjnych (czynności ruchowych) w zakresie: lekkoatletyki, gimnastyki, gier zespołowych, pływania, tańca, rekreacji, ćwiczeń muzyczno-ruchowych.

III. Wymagania na poszczególne stopnie szkolne:

Ocenę **celującą** - otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie na swobodnie, bezbłędnie w prawidłowym tempie, powtarzając próbę uzyskuje taki sam lub podobny rezultat.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie, widoczne bardzo duże zaangażowanie.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie- błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie- błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie bez zaangażowania, w sposób niedbały, z wieloma dużymi błędami, w nienaturalnym tempie.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia, zadania lub przystąpienia do zapowiedzianego sprawdzianu.

Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną wszystkich ocen zdobytych przez ucznia

IV. Waga ocen

- a. Każdej ocenie częściowej przyporządkowuje się wagę w skali 1-3
- b. Śródrocznych ocen klasyfikacyjnych, przewidywanych rocznych ocen klasyfikacyjnych oraz rocznych ocen klasyfikacyjnych nie wystawia się w oparciu o średnią ważoną wszystkich uzyskanych przez ucznia ocen częściowych, uwzględnia się postępy ucznia.
- c. Waga kryteriów oceniania:

Waga 3 -Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Waga 1 –Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć)

Waga 3 -Aktywność na zajęciach

Waga 3 -Umiejętności ruchowe

Waga 2 -Wiadomości

V. Zasady i formy poprawiania osiągnięć uczniów.

- a) uczeń ma prawo do informacji i uzasadnienia każdej otrzymanej oceny,
- b) uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę niedostateczną ze sprawdzianu lub każdą inną ocenę, jeśli nauczyciel wyrazi zgodę, w terminie dwóch tygodni po jej otrzymaniu,
- c) każda ocena uzyskana z poprawy (niższa lub wyższa od poprawianej) jest wpisywana do dziennika lekcyjnego,
- d) uczeń nieobecny zalicza sprawdzian w terminie ustalonym przez nauczyciela - do 2 tygodni od momentu powrotu do szkoły.

VI. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie 4 szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

–siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

–gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

–pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

-lekkoatletyka: - bieg na 40m ze startu wysokiego; - skok w dal z miejsca/z rozbiegu;- rzut piłką lekarską przodem 1kg; - rzut piłeczką palantową;

–gimnastyka: — przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,— układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

–minipiłka nożna: — prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,— uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

–minikoszykówka: — kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,— podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

–minipiłka ręczna: — rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,— podanie jednorącz półgórne w marszu,

–minipiłka siatkowa: — odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

–uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

–uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

–uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

–uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

–uczeń zna nową piramidę żywienia.

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie 5 szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

–siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

–gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

–pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

-lekkoatletyka: - bieg na 50m ze startu wysokiego; - skok w dal z miejsca/z rozbiegu;- rzut piłką lekarską przodem 1kg; - rzut piłeczką palantową;

–gimnastyka: — przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,— podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

–minipiłka nożna: — prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,— uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

–minikoszykówka: — kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,— rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

–minipiłka ręczna: — rzut na bramkę z biegu,— podanie jednorącz półgórne w biegu,

–minipiłka siatkowa: — odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,— zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

–uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

–uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

–uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

–uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

–uczeń zna zasady hartowania.

6) pływanie:- zanurzanie głowy, otwieranie oczu pod wodą, leżenie na grzbiecie, wyciąganie z dna płytkiej wody drobnych przedmiotów, proste skoki do wody płytkiej, praca rąk i nóg w stylu grzbietowym, start z wody w stylu grzbietowym, pływanie kraulem na grzbiecie na dyst.25m

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie 6 szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

–siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

–gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

–pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

-lekkoatletyka: - bieg na 50m/60m; start niski; - skok w dal z miejsca/rozbiegu; - rzut piłką lekarską 2kg z ustawienia przodem i tyłem w kierunku rzutu; - bieg na dystansie 600/800m;

–gimnastyka: — stanie na rękach przy drabinkach,— przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

–minipiłka nożna: — prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,— uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

–minikoszykówka: — podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,— rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

–minipiłka ręczna: — rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,— podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

–minipiłka siatkowa: — odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,— zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

–uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

–uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

–uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

–uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,

–uczeń zna przyczyny otyłości.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie 7 szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

–siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

–gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

–skok w dal z miejsca [według MTSF],

–bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

–bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

–pomiar siły względnej [według MTSF]:— zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,—
podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

–biegi przedłużone [według MTSF]:— na dystansie 800 m – dziewczęta,— na dystansie 1000 m – chłopcy,

–pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

–lekkoatletyka: - bieg na 60m; start niski; - skok w dal z miejsca/rozbiegu; - rzut piłką lekarską 2kg z ustawienia przodem i tyłem w kierunku rzutu; - bieg na dystansie 800/1000m;

–gimnastyka: — stanie na rękach przy drabinkach,— łączone formy przewrotów w przód i w tył,

–piłka nożna: — zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,— prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

–koszykówka: — zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,— podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

–piłka ręczna: — rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,— poruszanie się w obronie (w strefie),

–piłka siatkowa: — łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,— zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

–uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

–uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

–uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie 8 szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

–siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

–gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

–skok w dal z miejsca [według MTSF],

–bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

–bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

–pomiar siły względnej [według MTSF]: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

–biegi przedłużone [według MTSF]: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000m - chłopcy,

–pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

4) umiejętności ruchowe:

-lekkoatletyka: -bieg na 60m;start niski; - skok w dal z rozbiegu; - rzut piłką lekarską 3kg; - pchnięcie kulą z miejsca, - bieg na dystansie 800/1000m;

–gimnastyka: przerzut bokiem, „piramida” dwójkowa,

–piłka nożna: - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,— prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

–koszykówka: — zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,— podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

–piłka ręczna: - rzut na bramkę z wysokoju po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,— poruszanie się w obronie „każdy swego”,

–piłka siatkowa: — wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,— zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

–wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

–zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

–wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

–uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,

–uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

6) pływanie: prawidłowe oddychanie podczas pływania, praca rąk w kraulu na piersiach, praca nóg w kraulu na piersiach, proste skoki do wody głębokiej z brzegu basenu, wyławianie przedmiotów z wody głębokiej (do pasa), pływanie kraulem na piersiach na dystansie 25m na czas.