

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NUMER 5.

TESTY I PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE.

Temat lekcji	Próba	Wynik/ punkty	Podpis rodzica
1. Indeks Sprawności Fizycznej	1. Szybkość (od 1 do 6 pkt)		
	2. Skoczność (od 1 do 6 pkt)		
	3. Gibkość (od 1 do 6 pkt)		
	4. Siła m. brzucha (od 1 do 6 pkt)		
2. Test Coopera	5. Wytrzymałość (od 1 do 5 pkt)		
3. Europejski Test Sprawności Fizycznej - Eurofit	6. Szybkość (od 1 do 7 pkt)		
	7. Siła tułowia (od 1 do 7 pkt)		
	8. Siła eksplozywna (od 1 do 7 pkt)		
4. Jumping rope. Skoki na skakance	9. Koordynacja (od 1 do 6 pkt)		
5. Bieg po kopercie i skok dosiężny	10. Zwinność (od 1 do 7 pkt)		
	11. Skoczność (od 1 do 7 pkt)		
6. Indeks Sprawności Fizycznej	12. Wytrzymałość (od 1 do 6 pkt)		
SUMA TWOICH PUNKTÓW			

Instrukcja do Karty Aktywności Fizycznej numer 5.

TESTY I PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE.

Dzisiaj otrzymujesz Kartę Aktywności Fizycznej numer 5. Dotyczy ona testów, prób i sprawdzianów mierzących sprawność fizyczną. Jest to ostatnia ale **NAJWAŻNIEJSZA** karta, którą należy **OBOWIĄZKOWO** zrealizować i przesać do ocenienia.

Karta rozpisana jest na 6 lekcji, na których dokonasz pomiaru różnych cech Twojej sprawności fizycznej: szybkości, skoczności, zwinności, koordynacji, siły, gibkości, wytrzymałości.

Na każde kolejne wychowanie fizyczne otrzymasz temat lekcji wraz z dokładnym opisem testów i prób, które należy wykonać w danym dniu. W opisie znajdziesz także punktację za wynik, który osiągnąłeś w danej próbie. Swój wynik i liczbę zdobytych punktów zapiszesz w odpowiedniej rubryce przy nazwie wykonywanej próby w Karcie Aktywności Fizycznej numer 5.

Przykład dla chłopców:

Próba 1 – szybkość; 37/5 pkt. (co oznacza 37 klaśnień i 5 punktów)

Przykład dla dziewcząt:

Próba 4 – siła m. brzucha; 115/4 pkt. (co oznacza 115 sekund i 4 punkty)

Po zrealizowaniu sześciu tematów klasa IV, Va, Vb, VIb, VII i VIII przesyłają kartę na adres mailowy: dariuszpalt@psplubniany.pl Klasa VIa przesyła kartę na adres: boguslawadomino-pawelec@psplubniany.pl

Oceny:

1. Bardzo dobra – wykonanie wszystkich prób i przesłanie karty w terminie **10-11.06 (kl. IV, Va, Vb, VII)**
- wykonanie wszystkich prób i przesłanie karty w terminie **15-16.06 (kl. VIa, VIb, VIII)**
2. Dobra – wykonanie nie mniej niż 9 prób lub przesłanie karty **12.06 (kl. IV, Va, Vb, VII)**
- wykonanie nie mniej niż 9 prób lub przesłanie karty **17.06 (kl. VIa, VIb, VIII)**
3. Brak zadania – wykonanie mniej niż 9 prób, nieprzesłanie karty lub przesłanie w innym terminie niż podane