

Harmonogram obowiązkowych testów sprawnościowych w Szkole Podstawowej nr 2 w Proszowicach w klasach IV- VII w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego

Termin	Nazwa testu	Pomiar zdolności	Klasa
11- 15 marca 2024	bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów	szybkościowo-siłowo- koordynacyjnych	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb i VIIc
18- 22 marca 2024	podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)	siłowo- wytrzymałościowych całego ciała	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb i VIIc
25 marca – 5 kwietnia 2024	skok w dal z miejsca	skoczności i siły	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb i VIIc
8- 12 kwiecień	20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy- beep test	Wytrzymałościowych w biegu	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb i VIIc