

Proszowice, 31.01.2025 r.

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

Termin	Nazwa testu	Pomiar zdolności	Klasa
3- 14 marca 2025	bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów	szybkościowo-siłowo- koordynacyjnych	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb VIIIa,VIIIb,VIIIc
17- 28 marca 2025	podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)	siłowo- wytrzymałościowych całego ciała	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb VIIIa,VIIIb,VIIIc
31 marca – 11 kwietnia 2025	skok w dal z miejsca	skoczności i siły	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb VIIIa,VIIIb,VIIIc
14- 30 kwiecień 2025	20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy- beep test	Wytrzymałościowych w biegu	IVa, IVb, Va, Vb, VIa, VIb, VIIa, VIIb VIIIa,VIIIb,VIIIc