Karta samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
(Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - MTSF)

Rok szkolny.....

Imię..... Nazwisko.....

	Jesień		Wiosna		Poszczególna próba max 100 pkt (odczyt wg tablic)	
Waga						
Wzrost					Sprawność	pkt
	wynik	pkt	wynik	pkt	b.duża	100-91
Skok w dal z miejsca (moc)					duża	90 -76
Zwis (siła mm rr i barków)					średnia	75-51
Bieg 4x10m z klockami (zwinność)					mała	50-31
Siady z leżenia (siła mm brzucha)					b.mała	30-0
Skłon tułowia (gibkość)					***Sprawność ogólna:*** suma pkt wszystkich prób podzielona przez ich ilość	
Marszobieg (kl. IV-VI 600m, kl.VI II sem. i kL.VII-VIII 800-1000m)						
	Suma		Suma			
Sprawność ogólna:	.....pkt		.....pkt			

Sprawdź prawidłowość Twojej wagi i wzrostu za pomocą *siatek centylowych* lub *wskaźnika BMI dzieci (www.oblicz-bmi.pl)* , a sprawność na *tablicach punktowych MTSF*.

Wydrukuj lub odrysuj do zeszytu korespondencji i systematycznie uzupełniaj!

Karta samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
(Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - MTSF)

Rok szkolny.....

Imię..... Nazwisko.....

	Jesień		Wiosna		Poszczególna próba max 100 pkt (odczyt wg tablic)	
Waga						
Wzrost					Sprawność	pkt
	wynik	pkt	wynik	pkt	b.duża	100-91
Skok w dal z miejsca (moc)					duża	90 -76
Zwis (siła mm rr i barków)					średnia	75-51
Bieg 4x10m z klockami (zwinność)					mała	50-31
Siady z leżenia (siła mm brzucha)					b.mała	30-0
Skłon tułowia (gibkość)					***Sprawność ogólna:*** suma pkt wszystkich prób podzielona przez ich ilość	
Marszobieg (kl. IV-VI 600m, kl.VI II sem. i kL.VII-VIII 800-1000m)						
	Suma		Suma			
Sprawność ogólna:	.....pkt		.....pkt			

Sprawdź prawidłowość Twojej wagi i wzrostu za pomocą *siatek centylowych* lub *wskaźnika BMI dzieci (www.oblicz-bmi.pl)* , a sprawność na *tablicach punktowych MTSF*.

Wydrukuj lub odrysuj do zeszytu korespondencji i systematycznie uzupełniaj!