**Karta pracy – Test sprawności fizycznej**

**Imię i nazwisko: ………………………………….**

**Klasa: …………………………………………………**

**Data wykonania: ………………………………..**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Próba** | **Wynik** | **Punkty** | **Ocena** |
| **1** | Szybkość |  |  |  |
| **2** | Skoczność |  |  |  |
| **3** | Siła mięśni i ramion |  |  |  |
| **4** | Gibkość |  |  |  |
| **5** | Siła mięśni brzucha |  |  |  |
| **6** | Wytrzymałość |  |  |  |