

# Karta mojego rozwoju fizycznego

Nazwisko:.....

imię:.....

Data urodzenia:.....

klasa: IV.....V.....VI.....

*Wpisz literę oznaczającą klasę*

## Tabela wzrostu i wagi

Wzrost / waga	4 klasa		5 klasa		6 klasa		1 klasa G		2 klasa G		3 klasa G	
	wrzesień	luty	wrzesień	luty	wrzesień	luty	wrzesień	luty	wrzesień	luty	wrzesień	luty
190cm/92kg												
188cm/90kg												
186cm/88kg												
184cm/86kg												
182cm/84kg												
180cm/82kg												
178cm/80kg												
176cm/78kg												
174cm/76kg												
172cm/74kg												
170cm/72kg												
168cm/70kg												
166cm/68kg												
164cm/66kg												
162cm/64kg												
160cm/62kg												
158cm/60kg												
156cm/58kg												
154cm/56kg												
152cm/54kg												
150cm/52kg												
148cm/50kg												
146cm/48kg												
144cm/46kg												
142cm/44kg												
140cm/42kg												
138cm/40kg												
136cm/38kg												
134cm/36kg												
132cm/32kg												
130cm/30kg												
128cm/28kg												
126cm/26kg												
124cm/24kg												
122cm/22kg												
120cm/20kg												
118cm/18kg												
<b>rok szkolny</b>												

### Uwaga!

Zamaluj odpowiednią kratkę(najbliższą twojemu wynikowi): **wzrost - kolorem niebieskim, wagę - kolorem czerwonym**. Jeżeli dla wagi i wzrostu jest to ta sama kratka pokoloruj prawą połowę kratki jednym kolorem, a lewą drugim.

# Karta moich rekordów sprawnościowych i testów sprawnościowych

**Moje rekordy sprawnościowe:**      nazwisko i imię.....

Konkurencja semestr	4 klasa		5 klasa		6 klasa		1 klasa G		2 klasa G		3 klasa G	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Bieg na 600dz/1000m chłopcy												
Skok w dal												
Skok wzwyż												
Rzut piłka palantową												
Bieg na 60m												
Pływanie 25m stylem dowolnym												
Rzut piłką lekarską 2 kg w tył												
.....												
.....												
.....												
.....												

## Wyniki testu sprawnościowego „moje 9 sił”:

Próba testu	4 klasa		5 klasa		6 klasa		1 klasa G		2 klasa G		3 klasa G	
1. mm brzucha												
2. zwinność												
3. wytrzymałość 12 minut												
4. refleks												
5. drążek												
6. kondycja stopień i tętno												
7. skok z miejsca												
8. budowa ciała												
9. skłon												

**Uwaga!** Zapisz wynik długopisem w odpowiedniej kratce i porównaj z tabelą norm dla swojego wieku, pokoloruj kratkę na taki kolor, jaka jest ocena twojego wyniku:

**zielony – świetnie, żółty – dobrze, pomarańczowy – przeciętnie, czerwony - słabo**

Jeżeli masz same zielone pola – gratulacje! Tak trzymać, Jeżeli masz żółte i pomarańczowe pola – to miejsca gdzie trzeba się pracować nad utrzymaniem formy. Czerwone pola to znak, że trzeba mocno przyłożyć się do poprawy – na pewno jest możliwa! Powodzenia.