

# Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory dla uczniów klas IV –VI Szkoły Podstawowej w Czaszynie – marzec 2016 r.

## Klasa IV

	szybkość	skoczność	gibkość	siła mięśni ramion	siła mięśni brzucha	wytrzymał- ość	średnia ilość punktów	Poziom sprawności
Klasa IV	4.23	1.77	3.47	1.73	2.11	3.57	16.53	dobry
- dziewczyny	4.43	1.14	3.29	2.14	1.86	3.00	15.86	dobry
- chłopcy	3.92	2.25	3.67	2.08	1.00	4.42	17.34	dobry
najwyższy wynik w klasie							20.5	bardzo dobry
najniższy wynik w klasie							11	dostateczny

**W teście wzięło udział 7 dziewczynek i 5 chłopców klasy IV.**

## Klasa V

	szybkość	skoczność	gibkość	siła mięśni ramion	siła mięśni brzucha	wytrzymał- ość	średnia ilość punktów	Poziom sprawności
Klasa V	4.92	1.67	4.50	2.75	2.92	2.08	20.83	bardzo dobry
- dziewczyny	5.00	1.87	4.50	3.37	3.62	4.12	22.48	bardzo dobry
- chłopcy	4.72	2.00	4.50	1.75	1.50	4.00	18.5	dobry
najwyższy wynik w klasie							31	wybitny
najniższy wynik w klasie							13	dostateczny

**W teście wzięło udział 8 dziewczynek i 4 chłopców klasy V.**

## Klasa VI

	szybkość	skoczność	gibkość	siła mięśni ramion	siła mięśni brzucha	wytrzymał- ość	średnia ilość punktów	Poziom sprawności
Klasa VI	4.56	1.69	4.25	2.43	2.75	4.46	20.14	dobry
- dziewczyny	5.50	2.25	5.50	3.69	4.00	4.94	25.88	bardzo dobry/ wysoki
- chłopcy	4.00	1.20	3.00	0.83	0.83	4.00	13.86	dostateczny
najwyższy wynik w klasie							32	wybitny
najniższy wynik w klasie							10	dostateczny

**W teście wzięło udział 8 dziewczynek i 5 chłopców klasy VI.**

**Poziomy sprawności:** minimalny, dostateczny, dobry, bardzo dobry, wysoki, wybitny.

**10 najlepszych wyników uczniów SP w Czaszynie:**

<b>Czepiel Maria</b>	<b>kl. VI</b>	<b>32 pkt.</b>	<b>poziom wybitny</b>
<b>Kulig Emilia</b>	<b>kl. V</b>	<b>31 pkt.</b>	<b>poziom wybitny</b>
<b>Kantorek Kornelia</b>	<b>kl. VI</b>	<b>30.5 pkt.</b>	<b>poziom wysoki</b>
<b>Pawłowska Urszula</b>	<b>kl. VI</b>	<b>27.5 pkt.</b>	<b>poziom wysoki</b>
<b>Kieca Klaudia</b>	<b>kl. V</b>	<b>27 pkt.</b>	<b>poziom wysoki</b>
<b>Kucharski Jarosław</b>	<b>kl. V</b>	<b>27 pkt.</b>	<b>poziom wysoki</b>
<b>Jaworska Nela</b>	<b>kl. VI</b>	<b>26 pkt.</b>	<b>poziom bardzo dobry</b>
<b>Oleksów Karolina</b>	<b>kl. VI</b>	<b>24.5 pkt.</b>	<b>poziom bardzo dobry</b>
<b>Pietrów Wiktoria</b>	<b>kl. V</b>	<b>24 pkt.</b>	<b>poziom bardzo dobry</b>
<b>Długosz Martyna</b>	<b>kl. VI</b>	<b>23 pkt</b>	<b>poziom bardzo dobry</b>

[http://www.varsovia.waw.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=529:test-sprawności-fizycznej-krzysztofa-zuchory&catid=78:dla-rodzica-&Itemid=225](http://www.varsovia.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=529:test-sprawności-fizycznej-krzysztofa-zuchory&catid=78:dla-rodzica-&Itemid=225)