

OPISY TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH – KLASY I-III

Bieg wahadłowy 10 × 5 metrów

Jest to próba sprawdzająca szybkość, zwinność oraz koordynację ruchową.

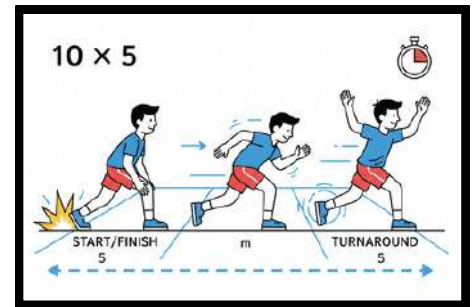
Uczeń na sygnał startowy:

- ✓ biegnie do wyznaczonej linii oddalonej o 5 metrów (może dotknąć linii lub przenieść przedmiot, np. piłkę),
- ✓ wraca na linię startu,
- ✓ wykonuje kolejne nawroty, aż do zakończenia pełnej serii przebiegów.

W trakcie próby mierzony jest czas wykonania zadania.

Test pokazuje, jak dziecko radzi sobie z:

- ✓ szybkim tempem ruchu,
- ✓ częstą zmianą kierunku biegu,
- ✓ koordynacją całego ciała.



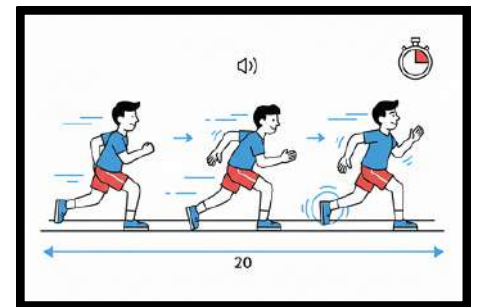
20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy

To test wytrzymałościowy, wykonywany według zasad Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej EUROFIT.

Uczeń biega między dwiema liniami oddalonymi o 20 metrów, w rytmie sygnałów dźwiękowych, które stopniowo przyspieszają.

Test pozwala ocenić:

- ✓ ogólną wydolność organizmu,
- ✓ zdolność do utrzymania wysiłku przez dłuższy czas.



Podpór leżąc przodem na przedramionach („deska”)

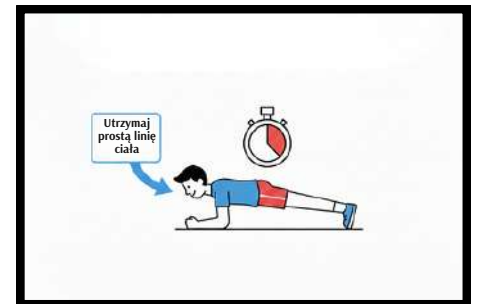
To popularna „deska” dostosowana do wieku dziecka.

W tej próbie uczeń:

- ✓ przyjmuje pozycję podporu na przedramionach i stopach,
- ✓ stara się utrzymać ciało w jednej linii (prosto),
- ✓ czas utrzymania pozycji jest kluczowy – nie liczy się liczba powtórzeń.

Test mierzy:

- ✓ wytrzymałość mięśni tułowia,
- ✓ stabilizację ciała,
- ✓ kontrolę postawy.



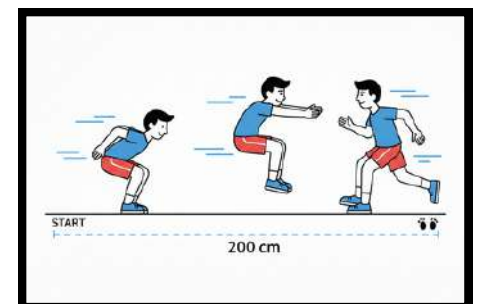
Skok w dal z miejsca

Uczeń wykonuje skok obunóż z miejsca z linii startu.

Mierzona jest odległość od linii startu do miejsca lądowania pięt.

To próba służąca ocenie:

- ✓ siły dynamicznej kończyn dolnych,
- ✓ koordynacji ruchowej.



DODATKOWE WAŻNE INFORMACJE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- Nie ma sztywnych norm „zdał/nie zdał” – testy nie są oceną szkolną. Wyniki służą diagnozie mocnych stron i obszarów do rozwijania u dziecka.
- Nie chodzi o ranking i porównania z innymi dziećmi, tylko o indywidualny rozwój każdego ucznia.
- W przypadku uczniów z niepełnosprawnościami lub potrzebami edukacyjnymi możliwe są formy dostosowane lub czasowe zwolnienia po konsultacji z rodzicami i specjalistami.

ARKUSZ DIAGNOZY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIĄ – KLASY I–III

(zgodny z Rozporządzeniem MEN – Dz.U. 2025 poz. 1052)

www.edukacjabyann.pl

DANE UCZNIĄ

Imię i nazwisko:

Klasa:

Rok szkolny:

Termin diagnozy: luty marzec kwiecień

Osoba przeprowadzająca testy:

Próba	Krótki opis przebiegu	Mierzona zdolność / pomiar	Prawidłowe wykonanie	Z trudnością	Wymaga wsparcia
Bieg wahadłowy 10 × 5 m	Bieg z nawrotami i przenoszeniem przedmiotu	Szybkość, zwinność, koordynacja czas: (..... s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bieg wahadłowy 20 m (Eurofit)	Bieg w rytmie sygnałów dźwiękowych	Wytrzymałość ogólna (.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podpór na przedramionach („deska”)	Utrzymanie prostej pozycji ciała	Siłowo-wytrzymałość tułowia (..... s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skok w dal z miejsca	Skok obunóż z linii startu	Siła i skoczność nóg odległość: (..... cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Testy przeprowadzono z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Uczeń był zapoznany z zasadami ćwiczeń.

Ogólny poziom sprawności

- Rozwój sprawności fizycznej prawidłowy
- Widoczna potrzeba dalszego wzmocnienia
- Konieczne dodatkowe wsparcie ruchowe

Kierunki dalszej pracy ruchowej

- zabawy ruchowe rozwijające koordynację
- ćwiczenia poprawiające wydolność
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
- ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne

Interpretacja diagnostyczna

Najlepiej rozwinięte obszary:

- szybkość i zwinność
- wytrzymałość
- stabilizacja i siła mięśni tułowia
- siła i dynamika nóg

Obszary wymagające dalszego rozwoju:

- szybkość i koordynacja
- wytrzymałość
- stabilizacja ciała
- skoczność

Testy sprawnościowe mają charakter diagnostyczny i służą rozpoznaniu mocnych stron oraz obszarów do rozwoju ucznia. Nie stanowią podstawy oceny z wychowania fizycznego.

Podpis osoby
przeprowadzającej diagnozę:

.....

Data:

Podpis rodzica/opiekuna: _____

ARKUSZ DIAGNOZY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIĄ

(zgodny z Rozporządzeniem MEN – Dz.U. 2025 poz. 1052)

www.edukacjabyann.pl

DANE UCZNIĄ

Imię i nazwisko:

Klasa:

Rok szkolny:

Termin diagnozy: luty marzec kwiecień

Osoba przeprowadzająca testy:

Próba	Krótki opis przebiegu	Mierzona zdolność / pomiar	Prawidłowe wykonanie	Z trudnością	Wymaga wsparcia
Bieg wahadłowy 10 × 5 m	Bieg z nawrotami i przenoszeniem przedmiotu	Szybkość, zwinność, koordynacja czas: (..... s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bieg wahadłowy 20 m (Eurofit)	Bieg w rytmie sygnałów dźwiękowych	Wytrzymałość ogólna (.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podpór na przedramionach („deska”)	Utrzymanie prostej pozycji ciała	Siłowo-wytrzymałość tułowia (..... s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skok w dal z miejsca	Skok obunóż z linii startu	Siła i skoczność nóg odległość: (..... cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Testy przeprowadzono z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Uczeń był zapoznany z zasadami ćwiczeń.

Ogólny poziom sprawności

- Rozwój sprawności fizycznej prawidłowy
- Widoczna potrzeba dalszego wzmocnienia
- Konieczne dodatkowe wsparcie ruchowe

Kierunki dalszej pracy ruchowej

- zabawy ruchowe rozwijające koordynację
- ćwiczenia poprawiające wydolność
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
- ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne

Interpretacja diagnostyczna

Najlepiej rozwinięte obszary:

- szybkość i zwinność
- wytrzymałość
- stabilizacja i siła mięśni tułowia
- siła i dynamika nóg

Obszary wymagające dalszego rozwoju:

- szybkość i koordynacja
- wytrzymałość
- stabilizacja ciała
- skoczność

Testy sprawnościowe mają charakter diagnostyczny i służą rozpoznaniu mocnych stron oraz obszarów do rozwoju ucznia. Nie stanowią podstawy oceny z wychowania fizycznego.

Podpis osoby
przeprowadzającej diagnozę:

.....

Data:

Podpis rodzica/opiekuna: _____