



www.algiaba.com.tr

Adı :.....
Soyadı :.....
D.tarihi ve yaşı :.....
Cinsiyeti :.....

Test tarihi :.....
Test yeri :.....
Öğretmen :.....

TEMEL SPOR BECERİLERİ TEST FORMU

DENGE BECERİ TESTİ			TIRMANMA BECERİ TESTİ		
Testin adı	Yapar	Yapamaz	Testin adı	Yapar	Yapamaz
Denge ağacında yürür	5		5 basamak tırmanır	5	
Flamingo testi 15 sn	5		10 basamak tırmanır	5	
SIÇRAMA BECERİ TESTİ			AYAK İLE TOPA VURMA BECERİ TESTİ		
Testin adı	Yapar	Yapamaz	Testin adı	Yapar	Yapamaz
Tek ayak 10cm engelden sıçrar	5		Topa ayak ile vuruş	5	
Çift ayak 30cm engelden sıçrar	5		Topa ayak ile hedefe 3m den vuruş	5	
YAKALAMA BECERİ TESTİ			ATLAMA BECERİ TESTİ		
Testin adı	Yapar	Yapamaz	Testin adı	Yapar	Yapamaz
Oyun topunu olgun yakalama	5		Tek ayak 5cm yüksekten atlar	5	
Tenis topunu tek el ile yakalama	5		Çift ayak 50cm yüksekten atlar	5	
FIRLATMA BECERİ TESTİ			SEKME BECERİ TESTİ		
Testin adı	Yapar	Yapamaz	Testin adı	Yapar	Yapamaz
Tenis topunu fırlatma	5		Tek ayak olduğu yerde sekme	5	
Tenis topunu 3m den hedefe fırlatma	5		Tek ayak sağa ve sola sekme	5	
KOŞU VE YÜRÜME BECERİ TESTİ			ATMA BECERİ TESTİ		
Testin adı	Yapar	Yapamaz	Testin adı	Yapar	Yapamaz
Kuleler etrafında 3tur serbest yürür	5		Oyun topunu atar 2m	5	
Kuleler etrafında 3tur serbest koşar	5		Sağlık topunu(1kg)atar 2m	5	

DEĞERLENDİRME

BAŞARI PUANI :
BAŞARI YÜZDESİ :



/Algiozelegitim