Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

Dzień zajęć i godz………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 5. Próba wytrzymałości | Wynik |
|
|
| 1. | Pomiar wytrzymałości | Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:  - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu  lub  - bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans |  |
|  |  |  |

