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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 5. Próba koordynacji ruchowej | Wynik |
|
|
| 1. | Pomiar koordynacji ruchowej – równowaga w pozycji statycznej | Stań na jednej kończynie dolnej bez podparcia. Stopa uniesionej nogi na wysokości połowy łydki, na której stoisz. Ręce luźno wzdłuż tułowia. Utrzymaj taką pozycję przez 1 min. Wynikiem testu jest liczba nie utrzymania równowagi prze 1 minutę np. 2 razy straciłeś równowagę. |  |
|  |  |  |

