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

Grupa, dzień zajęć i godz………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | Próba siły aerobowej | Wynik  |
|
|
| 1. | Próba siły aerobowej | **Test schodowy -** Znajdź podwyższenie wysokie na jakieś 30 cm. Wchodź i schodź z niego przez 3 minuty. Postaraj się wykonać cały test w równym, energicznym tempie – jakieś 24 wejścia na minutę. Po 3 minutach usiądź i natychmiast zmierz swoje tętno. Lepiej niż pulsometr (poda tętno chwilowe) sprawdzi się metoda pomiaru przez palce na tętnicy szyjnej – w momencie wyczucia pulsu, na zegarku lub komórce odmierz czas 30 s, w tym czasie policzyć ilość uderzeń serca i pomnóż przez 2.  |  |

