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

Dzień i godzina zajęć ………………………………………………………........

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | Opis próby | Wynik |
| 1. | Próba gibkości | W leżeniu tyłem zegnij jedną nogę w kolanie. Zaczep o stopę taśmę, skakankę, ręcznik lub pasek, trzymając za obydwa końce. Wyprostuj nogę, kierując piętę do sufitu. Przyciągnij powoli wyprostowaną nogę do głowy tak blisko, jak dasz radę. Oceń kąt, jaki tworzą Twoje uda (więcej lub mniej niż 45°/ więcej lub mniej niż 90°).  Powtórz to samo na drugą nogę. | **PN**  **LN** |

