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

Dzień zajęć WF i godz. ………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 5. Próba równowagi - gwiazda | Wynik  |
|
|
| 1. | Próba równowagi | Równowaga na gwieździe - Narysuj na podłożu gwiazdę z ramionami co 45 stopni. Stań pośrodku niej na jednej nodze, a drugą postaraj się sięgać jak najdalej po ramionach gwiazdy. Pracuj zgodnie z kierunkiem ruchu zegara i wracaj do środka za każdym razem. Zmierz najdalsze miejsca, gdzie udało Ci się dotknąć ramion gwiazdy i oblicz procentową różnicę między najkrótszym i najdłuższym odcinkiem. Im mniejsza różnica we wszystkich kierunkach, tym masz lepszą równowagę. Powtórz to samo na drugą nogę, by sprawdzić, czy nie masz nierównowagi mięśniowej. |  |
|  |  |  |

