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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 3. Prób gibkości | Wynik  |
|
|
| 1. | Próba siły korpusu | Deska - wykonaj podpór przodem, opierając się na przedramionach i palcach stóp. Ciało powinno tworzyć linię prostą od głowy do kostek. Zmierz czas, jaki wytrzymasz w idealnej pozycji (nie ruszaj biodrami). |  |

 