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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 10. Próba częstotliwości ruchów | Wynik |
|
|
| 1. | Próba częstotliwości ruchów | Przeskok obunóż przez listwę/pasek/linijka/kij od szczotki – połóż listwę/pasek/ręcznik/linijkę na podłodze po komendzie „start” badany stojąc bokiem do listwy/paska/linijki/kija od szczotki wykonuje przeskoki obunóż przez listwę/pasek//linijkę/kij od szczotki w jak najszybszym tempie. Próba wykonywana jest przez 15 sekund i powtarzana dwa razy. Wynik: liczba przeskoków w czasie 15 sekund.  Podaj lepszy wynik. |  |

