

성명 :

측정 도구 5가지 (사전, 사후 검사)

	구 분	사전 (월 일)		사후(월 일)	
1	등 뒤에서 손잡기 (어깨 유연성)	오 른 손 위	cm	오 른손 위	cm
		원 손 위	cm	원손위	cm
2	눈감고 팔 벌리고 한발들기 (평형감각)	오 른 발 들기	초	오 른발 들기	초
		원발 들기	초	원발 들기	초
3	의자에 앉았다 일어 나기 (근력)	회/1분		회/1분	
4	상완굴(2kg아령) (근지구력)	회/1분		회/1분	
5	2분간 제자리 걷기 (심폐 지구력)	회/2분		회/2분	

준비물 : 줄자, 초시계, 2kg아령, 의자

/ 사전 사후검사는 가능한 같은조건에 같은사람이 측정하는 것이 바람직 합니다