

Osoby które zdecydowały/zdecydują się wysłać zdjęcia lub film są zwolnione z tej karty pracy

Skala ocen:

Za kartę pracy można uzyskać ocenę od 1-4

Za zdjęcia lub film można uzyskać ocenę od 4-6

PS: Brak wykonania zadania również jest stosownie oceniany

Film na podstawie którego wykonujemy kartę pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=7veHAqOCvKc>

Imię i nazwisko	klasa	Nr z dziennika

Ile trwa trening Tabata?	... min
Ile ćwiczeń jest przedstawionych w czasie tabaty?	...
Jaki jest czas pracy oraz odpoczynku w treningu tabata? sek/..... sek
Jak nazywa się 3 ćwiczenie zaprezentowane na filmie?
Czym musi być poprzedzony każdy trening?
Trening poleca się osobą zmagającym się z nadciśnieniem?	Prawda/fałsz*
Trening poleca się osobą zmagającym się z wadami serca?	Prawda/fałsz*
Trening poprawia pracę 2 układów w ciele człowieka, wymień	Układ/układ

*Podkreśl właściwą odpowiedź

Wypełnioną pracę podpisz-pierwsza tabelka, oraz zapisz plik jako **swoje imię nazwisko, klasa.**

Pracę wyślij na mój adres e-mail do piątku 03.04.2020 do godziny 16:00

tomconstan@gmail.com