

Karta pracy nr 4		
Klasa – etap edukacji	IV etap edukacji	
Blok tematyczny	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.	
Numer wymagania z podstawy programowej	1.2	<i>opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.</i>
Temat	Mój Fit Plan	
Cel	Uczeń dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i możliwości fizycznych.	
Link: artykuł - prezentacja - film	https://padlet.com/UlaJU/ZSL_Joanna	
Treść zadania	Wybierz odpowiedni filmik, artykuł, zapoznaj się z nim (link powyżej). Odpowiedz pisemnie na zadane pytania. Dodatkowo: - na ocenę celującą wymień i opisz po 3 ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ud i pośladków; - na ocenę b. dobrą opisz znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. Odpowiedzi prześlij do nauczyciela WF.	
Pytania do ucznia	Opracuj w tabeli swój tygodniowy Fit Plan i uzupełnij tabelkę.	

Opracowała: Joanna Wolfart-Piech, doradca metodyczny WCDN

Pamiętaj: to TY decydujesz o swojej ocenie z WF!