

Witam Was moi kochani uczniowie )

## Temat 1.Co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe?

Trenujesz albo masz zamiar zacząć aktywnie spędzać swój wolny czas? Większość osób nie do końca wie, co jest kluczem do dobrego treningu. Może słyszałeś od trenera lub sportowca: “Podaj mi swoje tętno spoczynkowe, a powiem ci, w jakiej jesteś formie”. W zdaniu tym jest wiele prawdy, gdyż tętno spoczynkowe jest ważne w procesie spalania tkanki tłuszczowej.

Tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty, mierzona w warunkach spoczynku najlepiej rano w pozycji półsiedzącej lub siedzącej (prawidłowe tętno spoczynkowe dla dzieci :około 100 uderzeń na minutę), tętno powysiłkowe to liczba uderzeń serca na minutę – mierzona po wysiłku fizycznym. Można zmierzyć tętno w ciągu 30 sekund.

## Temat 2.Mierzmy tętno spoczynkowe i powysiłkowe.

1. Z pomocą rodziców lub kogoś starszego zmierz :

Znajdź gdzie najlepiej mierzyć tętno .....

Zmierz:

a) tętno spoczynkowe :.....(liczba uderzeń w ciągu 1 minuty)

Tętno powysiłkowe zmierz po zrobieniu energicznych pajacyków w ciągu 30 sekund a następnie zmierz szybko tętno powysiłkowe;).

b) b)tętno powysiłkowe.....(liczba uderzeń w ciągu 1 minuty)

Wpisz w wyznaczone miejsce swoje wyniki i wyślij mi na TEAMS,  
lub zapisz na karteczce i przynieś do szkoły kiedy już będziemy  
mogli się spotykać.

Powodzenia . P.Beata