

Praca zdalna 2-6.11.2020r.

Do poczytania

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 i pomnożyć razy 2.

Podaj odpowiedź: Ile wynosi tętno spoczynkowe dla dzieci?

Odp. Możesz wysłać na dzienniku elektronicznym.

Wykonaj ćwiczenia w te dni, w które mamy lekcje wf. Zrób od 6-12 powtórzeń. Jeśli coś sprawia Tobie trudność , opuść ćwiczenie.

- krążenia głowy
- krążenia ramion w przód i w tył,
- wymachy ramion w opadzie,
- skrętoskłony,
- skłony,
- przysiady,
- 10 pajacyków,
- podskoki w miejscu w przód i w tył
- wyrzuty nóg w tył w podporze,

W siadzie wykonaj znane Tobie ćwiczenia rozciągające.

Pozdrawiam Aleksandra Borkowska

