

Wychowanie fizyczne 16.06.20r.

Kl. 1e.

Edukacja zdrowotna.

1. Co to jest tętno i jak je oznaczamy (zapoznaj się)?
<https://biegambolubie.com.pl/tetno-jako-najprostszy-parametr-fizjologiczny-w-ocenie-obciazenia-wysilkowego/>
2. Tętno jako najprostszy pomiar w ocenie obciążenia wysiłkowego (przeczytaj).
<https://biegambolubie.com.pl/obciazenia-treningowe-jako-podstawa-monitorowania-efektow-treningu-cz-1>
3. Aktywny i bezpieczny wypoczynek nad wodą i w górach (przeczytaj i zapamiętaj).
https://www.straz.gov.pl/porady/Bezpieczny_wypoczynek_nad_woda
<http://www.pczk.pl/baza-dobrych-praktyk/bezpieczne-wakacje/bezpieczenstwo-podczas-odpoczynku-nad-woda-w-gorach-i-w-lesie.html>