

Wychowanie fizyczne 15, 16.06.20r.

Kl.1a.

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-wysiolkowego/>
2. Tętno jako najprostszy pomiar w ocenie obciążenia wysiłkowego (przeczytaj).
<https://biegambolubie.com.pl/obciazenia-treningowe-jako-podstawa-monitorowania-efektow-treningu-cz-1>
3. Jak i gdzie mierzymy tętno? Prawidłowe tętno u młodzieży (zmierz swoje HR i sprawdź czy jest prawidłowe).
<https://pl.wikipedia.org/wiki/T%C4%99tno>