1. Tętno spoczynkowe i reakcja serca na wysiłek: trucht, bieg, skoki.

Oglądnij filmik 1 (link poniżej), zwróć uwagę na ekran telefonu. Zmieniająca się liczba u góry to: TĘTNO Pana, który wykonuje ćwiczenia na filmiku, zmieniająca się liczba w dolnej części ekranu to: CZAS wykonywanego treningu

filmik 1 https://www.youtube.com/watch?v=srDXkRVrJdk&t=309s

Przeanalizuj wpływ wysiłku fizycznego na pracę serca człowieka.

2. Pomiar tętna – obejrzyj filmik 2 (link poniżej)- spróbuj zmierzyć swoje tętno.

Przygotuj kartkę, długopis, jakiś czasomierz z sekundnikiem (może być zegar ścienny ale masz widzieć sekundnik ponieważ mierzysz przez 30 sekund i mnożysz przez dwa)

Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz położyć się i odczekać chwilę .

Sprawdź, jak to zrobić !

Filmik 2 https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9lk

Filmik 1 https://www.youtube.com/watch?v=srDXkRVrJdk&t=309s

Zrób wszystko dokładnie jak Pan, który wykonuje ćwiczenia w filmiku.

Bądź przygotowany: spodenki, koszulka, skarpetki, bez obuwia.

Znajdź spokojne miejsce . Ważne, by nie mierzyć pulsu od razu po wysiłku, np. po szybkim spacerze lub wejściu po schodach.

Usiądź po turecku, jak Pan na filmiku drugim. Odczekaj chwilę – Ułóż lewą rękę na udzie tak żebyś mógł/ła zmierzyć tętno na tętnicy trzema palcami - jak na filmiku pierwszym

Palec wskazujący i środkowy drugiej ręki przyłóż do nadgarstka lewej ręki w takiej pozycji, żeby z jednej strony dotykały krawędzi nadgarstka, a pod spodem wyczuwały ścięgna połączone z kciukiem.

Przyciśnij delikatnie palce, żeby wyczuć puls (być może będziesz musiał/a zmienić nieco ich ułożenie).

Teraz przyda ci się zegarek lub sekundnik. Przyciskając palce do nadgarstka przez 30 sekund licz uderzenia Następnie pomnóż tę liczbę przez dwa. Wynik to Twój puls.

Jeśli wyczuwalny puls jest nieregularny odczekaj chwilę, a następni powtórz pomiar licząc uderzenia przez minutę.

3. Obserwuj swoje tętno spoczynkowe i po wysiłku - zapisuj przez 5 dni –

Data /godzina /tętno w siadzie przed wysiłkiem /tętno zaraz po wysiłku

Kto odeśle wyniki obserwacji po 5 dniach obserwacji - uzyska stopień celujący.

Jeśli z jakiegoś powodu nie zrobisz pomiaru w kolejnych dniach to może być 1 dzień przerwy, ale ma być 5 pomiarów na ocenę celującą.

Pozostali, którzy zmierzą i odeślą tętno jeden raz uzyskają stopień bardzo dobry.

4. Prześlij na mój mail: martatrela2@op.pl zdjęcie lub zapis swoich pomiarów tętna.