

Lekcja zdalna

Data: 15-17 kwietnia

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp:

Przebieg lekcji:

Temat: Pomiar tętna

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Zna pojęcie „tętna” tętno spoczynkowe, tętno maksymalne
- Umie wykonać pomiar tętna

2. Zagadnienia do lekcji:

- jak ruch fizyczny wpływa na zmianę tętna.

3. Linki do materiałów:

wykonaj ćwiczenia : Rozgrzewka

<https://m.youtube.com/watch?v=hAnypglKI7g&feature=youtu.be>

4. Zapoznaj się z materiałem część główna:

Tętno spoczynkowe to puls mierzony po odpoczynku nie krótszym niż 10 minut. ... Tętno informuje o częstotliwości bicia serca.

Tętno maksymalne często skrótowo oznaczane jako Tmax, HRmax lub MHR (od angielskich słów Maximal Heart Rate) definiowane jest jako częstość pracy serca, czyli liczby uderzeń w ciągu minuty, w trakcie wysiłku na maksymalnych obrotach.

<https://m.youtube.com/watch?v=wKodJdpGJVU>

5. Polecenia dla ucznia

- Wykonaj rozgrzewkę link - 1
- zapoznaj się z tematem lekcji link - 2

6. Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- wyjaśnij pojęcie „tętno spoczynkowe”, „tętno wysiłkowe”