

Lekcja 18.05

Temat: Mierzenie tętna – tętno spoczynkowe i powysiłkowe cd.

Zadanie do wykonania:

1. Zmierz tętno w czasie spoczynku
2. Zmierz tętno po krótkiej rozgrzewce.

Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=zxntyéalq1g>

Zadanie dla chętnych na ocenę: zmierz tętno w czasie spoczynku i po krótkiej rozgrzewce. Wynik zapisz na kartce i wyślij na e-mail a.niechwiadowicz@sp1.goleniow.pl lub dziennik elektroniczny.

Pozdrawiam