Wychowanie Fizyczne klas 5 (20-24 kwietnia)

Temat:

Poznajemy pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego

NACOBEZU

1. Wiem, co to jest tętno.

2. Potrafię wykonać samodzielny pomiar tętna

3. Wiem, jaka jest zależność wysiłku i częstotliwości tętna.

Zadania :

obejrzę załączony film

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

ćwiczenia z filmu wykonam codziennie

<https://www.youtube.com/watch?v=i8yBaT_OeVE>