

WF w domu. Tydzień 12

Temat lekcji 1: **Omówienie czym jest tętno oraz sposoby jego pomiaru.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vVNsFMo6zXSrOY5aeY30tveGEcxo5nxjNx40cT6cX5HUgAAMmY>

Po obejrzeniu filmu powinieneś wiedzieć:

1. Czym jest tętno spoczynkowe?
2. Jak obliczyć tętno spoczynkowe?
3. Po co mierzyć tętno spoczynkowe?

Temat lekcji 2. **Ćwiczenia przygotowujące do nauki tenisa**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=0nzdGU4vC6RgO6AA2BRUoPlQQLqC8LY83yk1xqUi7X5O4Flr7S>

pozdrawiam
A.B