

Mierzę tętno

kl. 4-6

klasy 4-6

podstawa: WF kl. 4: dz. 2 i 6-8 (podstawa 2026)

POLECENIE

Oblicz albo uzupełnij.

Tętno przed wysiłkiem i po nim.

20 uderzeń w 15 s — ile na minutę?

po biegu 40 uderzeń w 15 s — ile na minutę?

o ile wzrosło tętno?

84 uderzenia na minutę — ile w 15 s?

tętno maksymalne $\approx 220 - \text{wiek}$; 11-latek

gdzie mierzymy tętno?

po 3 min odpoczynku tętno spada – wniosek

dlaczego tętno rośnie przy wysiłku?

A full-page view of a blank sheet of graph paper. The grid consists of small squares formed by thin, light blue lines. The paper has a white background and no margins or text are visible.